



**Kampus
Merdeka**
INTEGRITAS BERKUALITAS

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL & CALL FOR PAPER

OPTIMALISASI POTENSI GENERASI :
MEMBANGUN PRIBADI YANG TANGGUH DALAM BERBAGAI BIDANG



14 DESEMBER 2023

PERAN KONFLIK PERAN GANDA TERHADAP STRES KERJA PERAWAT WANITA DI PROVINSI BANTEN

Sharen Ayu Alfadhea¹, Aisyah Ratnaningtyas², Desy Prastyani³

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul

³ Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat, 11510

sharenayualfal@student.esaunggul.ac.id

Abstract

Nurses are important role in health sector especially on quality of service. Nurses have high work demands can caused work stress. In Indonesia, nurses commonly women who have two roles, role as workers and as mothers. This study aims to knowing effect multiple role conflicts on work stress of female nurses in Banten Province. Research method using comparative causal quantitative with purposive sampling techniques with criteria, female nurses were married and had minimum one year working period with total sample 267 respondents. The dual role instrument has reliability $\alpha=0.889$ with total 20 items, for the work stress instrument consists 19 items with reliability $\alpha=0.854$. Results showed, multiple role conflicts had positive effect on nurses' work stress with sig. $(p)=0.000$ and $Y=6.142+0.819X$, which means the hypothesis is accepted, multiple role conflicts affect nurses' work stress by 76.5%. Generally, respondents have high multiple role conflicts (54.3%) and the work stress levels (53.6%). Based supporting data, nurses with highest work stress living in Serang City (70.8%), and owned by head nurses (54.5%) and working period >10 years (60.0%). While nurses with lower work stress owned by who don't have children (58.1%) and also owned by respondents who had income of >8,000,000 (56.5%).

Keywords: Multiple Role Conflict, Work Stress, Female Nurse

Abstrak

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang berperan penting dalam kualitas pelayanan di bidang kesehatan dan memiliki tuntutan kerja tinggi sehingga seringkali menimbulkan stress kerja. Umumnya, perawat di Indonesia merupakan wanita yang memiliki konflik peran ganda, yakni peran pekerja dan peran ibu. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh konflik peran ganda terhadap stress kerja pada perawat wanita di Provinsi Banten. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif kausal komparatif dengan teknik *purposive sampling* dan kriteria responden, perawat wanita sudah menikah dan memiliki masa kerja minimal satu tahun dengan jumlah sample 267 responden. Alat ukur peran ganda memiliki reliabilitas $\alpha=0,889$ dengan total 20 aitem dan alat ukur stress kerja terdiri 19 aitem dengan reliabilitas $\alpha=0,854$. Hasil penelitian menunjukkan konflik peran ganda berpengaruh positif terhadap stress kerja dengan nilai sig. $(p) = 0,000$ dan $Y= 6.142+0.819X$, artinya hipotesis diterima, konflik peran ganda berpengaruh positif terhadap stress kerja sebesar 76,5%. Umumnya responden memiliki konflik peran ganda tinggi (54,3%) begitupun dengan tingkat stress kerja (53,6%). Berdasarkan data pendukung, perawat yang memiliki stress tinggi berada di Kota Serang (70,8%) dengan jabatan sebagai kepala perawat (54,5%) dan masa kerja >10 tahun (60,0%). Sedangkan perawat dengan tingkat stress rendah dimiliki oleh perawat yang tidak memiliki anak (58,1%) dan perawat dengan pendapatan >8.000.000 (56,5%).

Kata kunci: Konflik Peran Ganda, Stres Kerja, Perawat Wanita

Pendahuluan

Rumah sakit menjadi salah satu industri yang bergerak di bidang jasa pelayanan kesehatan. Selayaknya sebuah industri jasa pelayanan, rumah sakit menaruh perhatian

besar dan sadar akan kualitas pelayanan kesehatan yang ditentukan oleh kualitas berbagai komponen pelayanan seperti sumber daya manusia (Ramli dkk, 2010). Salah satu bagian sumber daya manusia yang

memberikan pelayanan kesehatan adalah tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2014 Pasal 11, dikelompokkan beberapa bagian yaitu tenaga medis, tenaga psikologi klinis, tenaga keperawatan, tenaga kefarmasian, dan tenaga kesehatan lainnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah tenaga kesehatan pada tahun 2022 mencapai 1,4 juta (Badan Pusat Statistik, 2023). Provinsi Banten menduduki peringkat terbesar ke-6 jumlah tenaga kesehatan tertinggi dari 38 Provinsi di Indonesia yaitu sebanyak 23.492 orang (Kusnandar, 2023)

Salah satu tenaga kesehatan yang memegang peranan penting dalam kualitas pelayanan adalah perawat. Perawat memiliki intensitas interaksi tertinggi dengan pasien dan keluarga pasien dalam memberikan pelayanan kesehatan (Fita, 2017). Jumlah tenaga keperawatan di Indonesia sendiri menduduki peringkat tertinggi dari antara tenaga kesehatan lainnya, yaitu sebanyak 563.739 orang (Badan Pusat Statistik, 2023). Begitu juga dengan Provinsi Banten yang merupakan urutan ke-6 yang memiliki jumlah tenaga perawat terbanyak, dan diketahui jumlah tenaga perawat juga lebih banyak dibandingkan jumlah tenaga kesehatan lainnya di Provinsi Banten, yakni 16.441 orang (BPS Provinsi Banten, 2021)

Tugas utama seorang perawat adalah memperhatikan kebutuhan seorang pasien, bertanggung jawab untuk merawat pasien, dan memberikan pelayanan asuhan kepada pasien individu atau kelompok yang mengalami tekanan karena sakit (Lumenta dalam Mariyanti & Citrawati, 2011). Selain itu perawat harus memiliki fokus dan ketelitian tinggi terhadap pekerjaan, dan harus selalu memonitor kondisi pasien setiap saat. Pasien yang memiliki berbagai macam karakter dan penyakit yang diderita membuat perawat harus siap siaga untuk menghadapi segala keluhan dan bertanggung jawab untuk merawat pasien tersebut sesuai dengan riwayat penyakit yang dideritanya. Selain itu, adanya tuntutan dari keluarga pasien, sistem *shift* kerja, maupun rekan kerja yang tidak sejalan tentunya menimbulkan perawat mengalami kelelahan secara fisik dan psikis.

Tingginya tuntutan pekerjaan yang dialami perawat ketika bekerja dapat

menimbulkan stres bagi perawat. Sejalan dengan pernyataan Gibson (Ayu & Priastuty, 2021) bahwa profesi yang memiliki konsekuensi stres kerja tertinggi berada pada pekerja sosial, polisi, sekretaris, dan tenaga kesehatan. Hasil survei yang dilakukan pada Januari 2023 terhadap perawat di Inggris oleh *snapshot* menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mereka lebih buruk daripada saat puncak pandemi Covid-19 (Ford, 2023), hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kurangnya kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan diri, kurangnya semangat kerja, peningkatan permintaan pasien yang meningkat sejak pandemi Covid-19 namun jumlah staf perawat terbatas karena kelelahan, sakit, tidak ada perekrutan baru, terjadi *turnover*, serta beban kerja yang berat.

Stres kerja adalah sebuah kondisi dinamis dimana individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan yang dihasratkan oleh individu tersebut dan hasilnya dipandang tak pasti dan penting (Robbins & Judge, 2015). Stres kerja dibagi menjadi 3 aspek yaitu; fisiologis seperti adanya perubahan metabolisme, detak jantung dan pernapasan meningkat, sakit kepala, tekanan darah meningkat, hingga serangan jantung; psikologis seperti ketegangan, cemas, mudah marah, mudah bosan, dan menunda-nunda pekerjaan; dan perilaku seperti produktivitas menurun, meningkatnya absensi, perubahan kebiasaan makan, gelisah, gangguan tidur, meningkatnya konsumsi alkohol atau merokok (Robbins & Judge, 2015).

Di Indonesia, mayoritas tenaga keperawatan yang berada di rumah sakit sebesar 60-70% adalah perawat wanita (Saputra dkk., 2020). Wanita saat ini semakin aktif dalam mengambil bagian untuk mendukung perekonomian nasional dan wanita memiliki kesempatan yang sama di bidang pekerjaan (Yanti & Yudhaningsih, 2021). Namun wanita yang bekerja lebih rentan mengalami stres kerja, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Aiska (2014), didapatkan bahwa adanya hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja, dan diketahui perawat wanita rentan mengalami stres kerja daripada perawat laki-laki.

Perawat wanita cenderung mengalami peningkatan stres akibat status pernikahannya,

seperti yang dijelaskan oleh (Ghafoor dkk., 2020) bahwa pekerja yang sudah menikah memiliki stres yang tinggi daripada pekerja yang tidak menikah. Hal tersebut terjadi karena wanita yang sudah menikah bertanggung jawab kepada keluarganya, namun apabila tidak mampu mengola tanggung jawab dengan baik, maka hal tersebut akan menjadi sebuah beban dan menyebabkan stres. Lebih lanjut Gannon (Redding, 2023), pendiri *Lavender Health* yang menyediakan terapi kesehatan online di Inggris, menjelaskan bahwa sebanyak 85% perawat wanita mengalami stres dan kecemasan di tempat kerja, hal ini disebabkan karena terdapat situasi dimana perawat yang merawat pasien sakit merasa khawatir akan membawa penyakit kepada keluarga saat pulang ke rumah, dan juga sebagai seorang wanita harus menanggung beban kerja emosional di tempat kerja sementara juga memiliki tanggung jawab mengurus keluarga di rumah.

Sejalan dengan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti melalui *google* formulir sejak Mei hingga Juli 2023 pada 94 perawat wanita yang bekerja di beberapa rumah sakit di Provinsi Banten, mayoritas 48,9% perawat merasakan jenuh ketika bekerja. Mayoritas alasan yang biasanya membuat perawat tidak masuk kerja adalah adanya urusan rumah tangga (42,6%). Kemudian hal yang mengganggu pikiran perawat saat sedang bekerja sebagian besar disebabkan karena adanya masalah rumah tangga (49,5%). Akibat adanya gangguan masalah urusan rumah tangga yang berdampak pada pekerjaan, sebanyak 52,7% perawat mengalami gangguan perilaku, 19,4% mengalami gangguan psikis, 9,7% gangguan fisik. Dapat disimpulkan bahwa perawat wanita yang mengalami gangguan atau hambatan dalam pekerjaannya sebagian besar disebabkan oleh masalah rumah tangga, dimana mereka menghadapi konflik peran antara seorang wanita pekerja dan ibu rumah tangga.

Konflik peran ganda muncul sebagai konflik dari akibat tuntutan pekerjaan yang bertolak belakang dengan tuntutan dari peran keluarga (Greenhaus & Beutell dalam Ginting, 2019). Dalam menjalani dua peran sekaligus, sebagai seorang pekerja perawat

sekaligus sebagai ibu rumah tangga, tentu tidaklah mudah. Di satu sisi, wanita dituntut bertanggung jawab untuk mengurus rumah tangga, namun di sisi lain dituntut juga untuk menunjukkan performa kerja yang baik sesuai dengan standar perusahaan yang telah ditetapkan. Hal tersebut tentunya dapat menimbulkan suatu konflik peran karena adanya permintaan dari masing-masing peran yang bisa berbenturan satu sama lain. Konflik peran ganda juga menyebabkan peran dalam pekerjaan mengganggu urusan keluarga ataupun peran keluarga mengganggu peran dalam pekerjaan (Greenhaus & Beutell, 1985).

Greenhaus dan Beutell (1985) membagi aspek-aspek dalam konflik peran ganda menjadi 3, yaitu; konflik berdasarkan waktu (*Time based conflict*) yaitu tekanan waktu yang menyebabkan kesulitan dalam memenuhi peran yang lain (pekerjaan atau keluarga); konflik berdasarkan tekanan (*Strain based conflict*) yaitu tekanan yang menyebabkan kelelahan, konsentrasi yang terganggu karena masalah keluarga atau pekerjaan; dan konflik berdasarkan perilaku (*Behavior based conflict*) yaitu ketidaksesuaian antara pola perilaku yang diinginkan sehingga kebiasaan yang dilakukan di tempat kerja tidak bisa diterapkan ke rumah, ataupun sebaliknya.

Berdasarkan teori, diduga perawat wanita yang merasakan konflik peran ganda yang tinggi, ia mengalami kesulitan memenuhi tuntutan peran yang disebabkan oleh tekanan waktu (*Time based conflict*), seperti memiliki keterbatasan waktu dan tidak dapat memenuhi tanggung jawab rumah tangga dengan baik yang akhirnya mengganggu pekerjaan di kantor. Perawat juga mengalami konflik yang disebabkan oleh ketegangan emosional (*Strain based conflict*), seperti tanggung jawab besar dalam rumah tangga kepada keluarga atau tuntutan pekerjaan di kantor menjadikan beban yang membuat perawat merasa kesulitan dan kelelahan untuk menjalankan peran lainnya. Dan perawat juga mengalami konflik yang didasarkan dari perilaku (*Behavior based conflict*) seperti terjadinya ketidaksesuaian antara perilaku yang diinginkan dengan kebiasaan yang dimiliki, misalnya perawat bersikap tegas dan disiplin sesuai dengan SOP (Standar Operasional

Prosedur), namun keluarga dirumah mengharapkan untuk menjadi ibu yang lebih santai dan tidak baku mengikuti aturan tertulis, atau sebaliknya menjadi seorang ibu yang hangat dan terbuka, namun saat bekerja dituntut untuk menjadi perawat yang objektif. Sehingga perawat wanita akan mengalami stres kerja yang tinggi, yang diikuti munculnya gangguan fisiologis seperti sakit kepala, gangguan psikologis seperti kecemasan dan mudah marah, dan gangguan perilaku seperti sulit tidur atau menurunnya produktivitas.

Sementara perawat wanita yang merasakan konflik peran ganda yang rendah, ia dapat menjalani kedua peran dengan waktu yang cukup tanpa merasa terbebani, dan mampu menyesuaikan perilaku antara kedua peran dengan baik. Maka ia juga cenderung tidak mengalami stres kerja yang dimana tidak mengalami gangguan fisiologis, gangguan psikologis, maupun gangguan perilaku.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Markuwati et al., (2015) yang berjudul "Konflik peran ganda stres kerja pada anggota polisi wanita (polwan)" menemukan bahwa konflik peran ganda berpengaruh positif terhadap stres kerja. Hal ini berarti semakin tinggi konflik peran ganda maka akan semakin tinggi juga stres kerja. Lebih lanjut penelitian Rachmaningrum dan Makmuri (2018) yang berjudul "Pengaruh konflik peran ganda (*family work conflict*) terhadap stres kerja perawat wanita di RSUD dr. Soedarso Pontianak" menjelaskan bahwa terdapat pengaruh konflik peran ganda (*family work conflict*) terhadap stres kerja perawat wanita.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subjek penelitian, yakni penelitian ini lebih spesifik kepada perawat wanita yang bekerja pada rumah sakit di wilayah Provinsi Banten. Adapun urgensi pada penelitian ini yaitu mengingat bahwa stres kerja menjadi permasalahan serius yang perlu mendapatkan perhatian khusus dan harus ditangani supaya tidak berdampak pada kualitas pelayanan yang diberikan oleh para perawat. Dalam hal ini juga karena perawat merupakan salah satu tenaga kesehatan yang penting dalam memegang peranan kualitas pelayanan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Pengaruh konflik

peran ganda terhadap stres kerja perawat wanita di Provinsi Banten". Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh positif konflik peran ganda terhadap stres kerja perawat wanita di Provinsi Banten.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis kausal komparatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel konflik peran ganda terhadap variabel stres kerja.

Populasi penelitian ini adalah seluruh perawat wanita yang bekerja di Provinsi Banten berjumlah 16.441 orang (Badan Pusat Statistik, 2023). Dalam menentukan sampel digunakan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga didapatkan sejumlah 267 sampel. Teknik pengambilan sampel digunakan *non probability sampling* jenis *purposive sampling* dengan kriteria perawat wanita yang berstatus menikah, dan masa kerja minimal 1 tahun.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner dengan skala likert 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (S), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada skala konflik peran ganda, peneliti memodifikasi dari penelitian Randa (2018) yang mengacu teori Greenhaus dan Beutell (1985). Peneliti mengubah kata untuk disesuaikan dengan kondisi responden penelitian kemudian melakukan uji coba, sehingga didapatkan 20 aitem yang valid dan 3 aitem tidak valid, dengan nilai validitas berkisar antara $(r) = 0,309-0,811$ dan nilai reliabilitas $(\alpha) = 0,889$.

Pada skala stres kerja, peneliti memodifikasi dari penelitian Saputra (2017) yang mengacu pada teori Robbins dan Judge (2015). Peneliti mengubah kata untuk disesuaikan dengan kondisi responden dan menambahkan 4 aitem baru, yang kemudian dilakukukan uji coba. Sehingga dapat didapatkan 19 aitem yang valid dan 5 aitem yang tidak valid, dengan nilai validitas berkisar antara $(r) = 0,329-0,673$ dan nilai reliabilitas $(\alpha) = 0,854$. Berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan alat ukur konflik peran ganda dan alat ukur stres kerja valid dan reliabel.

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah frekuensi, kategorisasi, dan tabulasi silang (*crossstabulation*) variabel stres kerja berdasarkan data penunjang.

Hasil dan Pembahasan

A. Gambaran Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah 267 perawat wanita di Provinsi Banten, yang kemudian dideskripsikan berdasarkan usia, pendidikan terakhir, tempat tinggal, jumlah anak, pendapatan, masa kerja, dan jabatan.

Tabel 1
Gambaran responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
<30 tahun	173	64,8%
30-45 tahun	76	28,5%
>45 tahun	18	6,7%
Total	267	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa jumlah responden yang paling banyak adalah perawat wanita usia <30 tahun sebanyak 173 orang (64,8%).

Tabel 2
Gambaran responden berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase
D3	95	35,6%
S1	152	56,9%
S2	20	7,5%
Total	267	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa responden penelitian ini paling banyak adalah lulusan S1 yaitu sebanyak 152 orang (56,9%).

Tabel 3
Gambaran responden berdasarkan jumlah anak

Jumlah Anak	Frekuensi	Persentase
Tidak memiliki anak	62	23,2%
1 anak	107	40,1%
2 anak	62	23,2%
≥3 anak	36	13,5%
Total	267	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat disimpulkan bahwa jumlah anak responden yang paling

banyak adalah 1 anak yaitu sebanyak 107 orang (40,1%).

Tabel 4
Gambaran responden berdasarkan domisili

Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase
Kota Tangerang	59	22,1%
Kota Tangerang Selatan	40	15,0%
Kabupaten Tangerang	53	19,9%
Kota Cilegon	40	15,0%
Kota Serang	24	9,0%
Kabupaten Serang	23	8,6%
Kabupaten Lebak	15	5,6%
Kabupaten Pandeglang	13	4,9%
Total	267	100%

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan responden penelitian ini yang paling banyak bertempat tinggal di Kota Tangerang yaitu sebanyak 59 orang (22,1%)

Tabel 5
Gambaran responden berdasarkan pendapatan

Pendapatan	Frekuensi	Persentase
Rp.4.500.000- Rp.6.000.000	171	64,4%
Rp.6.000.001- Rp.8.000.000	72	27,0%
>Rp.8.000.000	23	8,6%
Total	267	100%

Berdasarkan tabel 5, dapat disimpulkan bahwa responden yang terbanyak adalah yang berpenghasilan Rp.4.500.000 – Rp.6.000.000 yaitu sebanyak 171 orang (64,4%).

Tabel 6
Gambaran Frekuensi Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja	Frekuensi	Persentase
1-5 tahun	190	71,2%
6-10 tahun	62	23,2%
>10 tahun	15	5,6%
Total	267	100%

Berdasarkan tabel 6, dapat disimpulkan bahwa jumlah responden yang paling banyak adalah dengan masa kerja rentang 1-5 tahun yaitu sebanyak 190 orang (71,2%).

Tabel 7
Gambaran Frekuensi Berdasarkan Jabatan

Jabatan	Frekuensi	Persentase
Kepala Perawat	55	20,6%
Staf Perawat	212	79,4%
Total	267	100%

Berdasarkan tabel 7, dapat disimpulkan bahwa jumlah responden yang paling banyak adalah staf perawat yaitu sebanyak 212 orang (79,4%).

B. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan data dikatakan berdistribusi normal apabila hasil nilai signifikan $p \geq 0,05$.

Tabel 8
Hasil Uji Normalitas Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja

	Konflik Peran Ganda	Stres Kerja
N	267	267
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,064	0,050

Berdasarkan tabel 8, konflik peran ganda memiliki nilai signifikan p sebesar 0,064. Kemudian pada nilai signifikan p dari stres kerja adalah sebesar 0,050. Dapat disimpulkan kedua variabel memiliki data berdistribusi normal.

C. Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 9
Hasil Nilai Anova

Model	F	Sig.
Regression	863.236	0.000

Berdasarkan hasil nilai Anova pada tabel 9, dapat diketahui nilai F sebesar 863,236 dan nilai signifikan (p) sebesar 0,000, dimana nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh konflik peran ganda terhadap stres kerja pada perawat wanita di Provinsi Banten.

Tabel 10
Hasil Nilai Koefisien

Model	B	Std. Error	Sig.
(Constant)	6.142	1.731	.000
Konflik Peran Ganda	.891	.030	.000

Berdasarkan tabel 10 di atas, nilai konstanta (b) sebesar 0,891. Nilai konstanta (b) yang positif menunjukkan pengaruh konflik peran ganda terhadap stres kerja bernilai positif, artinya ketika konflik peran ganda mengalami kenaikan maka stres kerja juga mengalami kenaikan, dan sebaliknya.

Tabel 11
Hasil Model Summary

	R	R Square
1	0.875	0.765

Berdasarkan tabel 11, nilai koefisien determinasi sebesar 0,875 dan nilai *R Square* sebesar 0,765 yang artinya pengaruh konflik peran ganda terhadap stres kerja sebesar 76,5%, sedangkan sisanya yakni 23,5% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain di luar penelitian ini.

D. Kategorisasi

Dalam uji kategorisasi digunakan nilai rata-rata (*Mean*) dari masing-masing variabel, berikut adalah hasil dari uji kategorisasi konflik peran ganda dan stres kerja.

Tabel 12
Kategorisasi Konflik Peran Ganda

Batasan Skor	Kategori	Jumlah
$X < 56.9176$	Rendah	122 (45,7%)
$X \geq 56.9176$	Tinggi	145 (54,3%)
Total		267 (100%)

Berdasarkan tabel 12, sebanyak 122 orang (45,7%) responden mengalami konflik peran ganda kategori rendah, dan sebanyak 145 orang (54,3%) mengalami konflik peran ganda kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan perawat wanita yang menjadi responden dalam penelitian ini paling banyak mengalami konflik peran ganda yang tinggi.

Tabel 13

Kategorisasi Stres Kerja

Batasan Skor	Kategori	Jumlah
$X < 56.8764$	Rendah	124 (46,4%)
$X \geq 56.8764$	Tinggi	143 (53,6%)
Total		267 (100%)

Berdasarkan tabel 13, sebanyak 124 orang (46,4%) memiliki stres kerja kategori rendah, dan 143 orang (53,6%) memiliki stres kerja tinggi. Sehingga disimpulkan bahwa perawat wanita yang menjadi responden pada penelitian ini paling banyak yang mengalami stres kerja yang tinggi.

E. Tabulasi Silang Stres Kerja Berdasarkan Data Penunjang

Data penunjang yang digunakan adalah faktor-faktor dari stres kerja yang terdiri dari 3 faktor berupa faktor lingkungan yaitu tempat tinggal, faktor organisasional yaitu jabatan dan masa kerja, dan faktor pribadi yaitu jumlah anak dan pendapatan.

Tabel 14

Gambaran Stres Kerja Berdasarkan Jabatan

Jabatan	Stres Kerja		Total
	Rendah	Tinggi	
Kepala	25	30	55
Perawat	(45,5%)	(54,5%)	
Staf	99	113	212
Perawat	(46,7%)	(53,3%)	
Total	124	143	267
	(46,4%)	(53,6%)	

Berdasarkan tabel 14 di atas, dapat disimpulkan posisi yang memiliki stres kerja tertinggi adalah kepala perawat.

Tabel 15

Gambaran Stres Kerja Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja	Stres Kerja		Total
	Rendah	Tinggi	
1-5 Tahun	92	98	190
	(48,4%)	(51,6%)	
6-10 Tahun	26	36	62
	(41,9%)	(58,1%)	
>10 Tahun	6	9	15
	(40,0%)	(60,0%)	
Total	124	143	267
	(46,4%)	(53,6%)	

Berdasarkan tabel 15, disimpulkan responden memiliki stres kerja tertinggi dengan masa kerja >10 tahun.

Tabel 16

Gambaran Stres Kerja Berdasarkan Domisili

Domisili	Stres Kerja		Total
	Rendah	Tinggi	
Kota	29 (49,2%)	30	59
Tangerang	25 (62,5%)	(50,8%)	
Kota		15	40
Tangerang	24 (45,3%)	(37,5%)	
Selatan	16 (40,0%)		
Kabupaten	7	29	53
Tangerang	(29,2%)	(54,7%)	
Kota Cilegon	9	24	40
	(39,1%)	(60,0%)	
Kota Serang	6	17	24
	(40,0%)	(70,8%)	
Kabupaten	8	14	23
Serang	(61,5%)	(60,9%)	
Kabupaten		9	15
Lebak		(60,0%)	
Kabupaten		5	13
Pandeglang		(38,5%)	
Total	124	143	267
	(46,4%)	(53,6%)	

Berdasarkan tabel 16, disimpulkan daerah yang memiliki stres kerja tertinggi adalah Kota Serang (70,8%).

Tabel 17

Gambaran Stres Kerja Berdasarkan Jumlah Anak

Jumlah Anak	Stres Kerja		Total
	Rendah	Tinggi	
Tidak Memiliki Anak	36 (58,1%)	26 (41,9%)	62
1 Anak	49 (45,8%)	58 (54,2%)	107
	23 (37,1%)	39 (62,9%)	
2 Anak	16 (44,4%)	20 (55,6%)	62
			36
≥ 3 Anak			
Total	124	143	267
	(46,4%)	(53,6%)	

Berdasarkan tabel 17, disimpulkan responden yang tidak memiliki anak memiliki stres kerja terendah (58,1%).

Tabel 18
Gambaran Stres Kerja Berdasarkan Pendapatan

Pendapatan	Stres Kerja		Total
	Rendah	Tinggi	
Rp.4.500.000- Rp.6.000.000	81 (47,1%)	91 (52,9%)	172
Rp.6.000.001- Rp.8.000.000	30 (41,7%)	42 (58,3%)	72
>Rp.8.000.000	13 (56,5%)	10 (43,5%)	23
Total	124 (46,4%)	143 (53,6%)	267

Berdasarkan tabel 18, disimpulkan responden yang memiliki pendapatan >Rp.8.000.000 memiliki stres kerja yang terendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil regresi linear sederhana, diperoleh nilai sig. (p) sebesar 0,000 atau (p)<0,05. Artinya ada pengaruh secara signifikan konflik peran ganda terhadap stres kerja. Hasil persamaan regresi linear yaitu $Y = 6,142 + 0,891X$ diartikan bahwa setiap kenaikan 1 nilai pada konflik peran ganda maka akan terjadi peningkatan sebesar 0.891 pada stres kerja. Nilai konstanta (b) menunjukkan bahwa pengaruh tersebut mengarah positif. Artinya, apabila konflik peran ganda tinggi maka semakin tinggi pula stres kerja yang dialami perawat wanita. Sebaliknya, semakin rendah konflik peran ganda, maka semakin rendah pula stres kerja yang dirasakan perawat wanita. Dalam penelitian ini, perawat wanita di Provinsi Banten yang memiliki konflik peran ganda tinggi juga memiliki stres kerja tinggi, sebaliknya yang memiliki konflik peran ganda yang rendah juga memiliki stres kerja yang rendah. Sehingga disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima yaitu konflik peran ganda berpengaruh secara positif terhadap stres kerja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Markuwati et al., (2015) yang berjudul "Konflik peran ganda stres kerja pada anggota polisi wanita (polwan)" membuktikan bahwa konflik peran ganda memiliki pengaruh yang positif terhadap stres kerja pada anggota polisi wanita di Polres Banyumas.

Stres kerja yang dialami perawat wanita di Provinsi di Banten menunjukkan perilaku dimana ia mengalami gangguan fisiologis seperti mengalami sakit kepala, pernapasan menjadi berat dan cepat, dan merasa pusing. Sedangkan pada gangguan psikologis, ia mengalami adanya ketegangan emosional seperti merasa cemas, mudah merasa marah kepada orang lain, kesulitan untuk mengontrol emosi, mudah tersinggung, dan sering melakukan penundaan pekerjaan. Kemudian ia juga mengalami gangguan perilaku seperti terjadinya penurunan produktivitas, terjadi ketidakhadiran atau absensi, mengalami gangguan makan, dan gangguan tidur. Sehingga dapat dikatakan stres kerja yang dialami oleh perawat wanita tersebut tinggi, karena menunjukkan perilaku-perilaku tersebut.

Stres kerja yang dialami perawat tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah konflik peran ganda. Greenhaus dan Beutell (1985) menjelaskan bahwa konflik peran ganda merupakan bentuk konflik antar peran yang terjadi, dimana adanya tekanan dari pekerjaan dan dari keluarga saling bertentangan satu sama lain. Perawat wanita yang mengalami konflik peran ganda tinggi mengalami kesulitan dalam memenuhi tanggung jawab perannya yang diakibatkan dari adanya tuntutan waktu (*Time based conflict*), seperti peran sebagai perawat wanita atau pekerja yang menggunakan sistem kerja *shift* dan jam kerja yang panjang membuat ia memiliki waktu yang sedikit di rumah, dimana ia harus memenuhi tanggung jawab saat menjadi ibu rumah tangga seperti mengurus keluarga, dan sebagainya. Perawat wanita juga merasakan ketegangan (*Strain based conflict*) seperti adanya keadaan emosional dan perasaan cemas yang akhirnya mempengaruhi kinerjanya untuk menjalani peran yang lain. Selain itu perilaku perawat menunjukkan adanya ketidakcocokan dari salah satu peran yang diterapkan di peran yang lain (*Behavior based conflict*), seperti saat bekerja ia dituntut untuk bersikap tegas dan disiplin sesuai standar SOP (Standar Operasional Prosedur) yang berlaku di rumah sakit tersebut, namun saat di rumah ia harus menjadi seorang ibu yang santai dan tidak terpaut akan aturan-aturan baku, ataupun sebaliknya. Perawat wanita yang memiliki

konflik peran ganda tinggi akan menimbulkan masalah, seperti mengganggu pekerjaan, yang akhirnya berujung pada stres kerja.

Hal tersebut di atas sejalan dengan pernyataan Robbins dan Judge (2015) bahwa konflik peran ganda menyebabkan stres kerja bagi individu. Sehingga perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda tinggi maka stres kerja yang di alami juga tinggi, yang berdampak pada munculnya gangguan fisiologis seperti sakit kepala, gangguan psikologis seperti kecemasan dan mudah marah, dan gangguang perilaku seperti gelisah, menurunnya produktivitas, dan perubahan jam tidur. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Realyta (Markuwati dkk., 2015) bahwa wanita yang menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga maupun sebagai wanita pekerja dapat menimbulkan konflik, dimana konflik yang berkepanjangan akan menyebabkan timbulnya gangguan fisiologis, psikologis, dan perilaku yang merupakan sebagai bentuk dari penyesuaian diri terhadap kondisi mengancam yang disebut dengan stres.

Namun sebaliknya, jika konflik peran ganda yang dimiliki oleh perawat wanita adalah rendah, maka ia menjalani tuntutan kedua perannya dengan baik seperti dapat mengelola waktu yang cukup, mampu bertanggung jawab sebagai ibu rumah tangga dan wanita pekerja tanpa adanya rasa terbebani, dan kebiasaan perilaku dari suatu peran dapat diterapkan di kedua peran tanpa mengalami ketidaksesuaian. Sehingga, perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda yang rendah maka stres kerja yang dialami juga rendah, dimana ia juga tidak mengalami adanya gangguan fisiologis, gangguan psikologis, dan gangguan perilaku.

Berdasarkan hasil pada nilai determinasi atau *R Square* pada hasil uji yang dilakukan, diketahui bahwa pada penelitian ini konflik peran ganda memiliki pengaruh sebesar 0,765 (76,5%), sedangkan sisanya yaitu 23,5% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Nilai tersebut menunjukkan bahwa konflik peran ganda memang berpengaruh terhadap stres kerja perawat wanita di Provinsi Banten. Hal ini sejalan dengan penelitian Markuwati et al., (2015) bahwa konflik peran ganda secara

simultan berpengaruh yang signifikan terhadap stres kerja.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian rujukan terdahulu yang dilakukan oleh (Markuwati dkk., 2015) yang berjudul "Konflik peran ganda stres kerja pada anggota polisi wanita (polwan)" adalah pada subjek penelitian, dan hasil penelitian. Pada subjek penelitian ini adalah perawat wanita di Provinsi Banten dimana merupakan peringkat terbesar ke-6 tenaga kesehatan dan tertinggi tenaga keperawatan di Banten dengan sampel luas sebanyak 267 orang, sedangkan penelitian sebelumnya adalah anggota polisi wanita (polwan) di Polres Banyumas. Kemudian pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda berpengaruh sebesar 76,5% terhadap stres kerja, sedangkan pada penelitian sebelumnya berpengaruh sebesar 39,7%.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada konflik peran ganda, diketahui lebih banyak perawat wanita di Provinsi Banten yang memiliki konflik peran ganda yang tinggi, yaitu sebanyak 145 orang (54,3%) sedangkan perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda yang rendah yaitu sebanyak 122 orang (45,7%). Hal ini dapat diduga karena apabila dilihat dari usia, perawat wanita pada penelitian ini didominasi oleh usia <30 tahun yang merupakan tahap dewasa awal. Hurlock (Putri, 2019) juga menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan masa reproduktif dimana khususnya wanita harus bertanggung jawab sebagai seorang ibu, berperan sebagai orang tua, dan merupakan masa yang penuh dengan ketegangan emosional. Sehingga dapat dikatakan perawat wanita memiliki tanggung jawab peran sebagai seorang ibu atau sebagai orang tua, namun di lain sisi juga memiliki tanggung jawab dalam pekerjaannya. Perawat yang tidak mampu mengelola waktu dan perannya akan mengalami kesulitan dalam memenuhi tanggung jawab dari masing-masing peran. Hal tersebut menimbulkan konflik yang disebut dengan konflik peran ganda.

Pada hasil kategori stres kerja, diketahui sebanyak 143 orang (53,6%) perawat wanita di Provinsi Banten memiliki stres kerja yang tinggi. Hal ini diduga karena perawat wanita memiliki beban kerja yang berat, Aiska (2014) juga menjelaskan profesi perawat

rentan alami stres karena memiliki tekanan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Gibson (Ayu & Priastuty, 2021) bahwa profesi yang memiliki konsekuensi stres kerja tertinggi salah satunya adalah tenaga kesehatan yang di mana perawat adalah salah satu bagiannya.

Selanjutnya, hasil uji tabulasi silang pada gambaran stres kerja berdasarkan domisili menunjukkan bahwa responden yang memiliki stres kerja tinggi bertempat tinggal di Kota Serang yaitu sebanyak 17 orang (70,8%). Hal ini diduga karena fasilitas yang kurang mendukung. Diketahui bahwa 5 dari 11 rumah sakit di Kota Serang dinyatakan belum sesuai dengan standar karena tidak terakreditasi oleh Komisi Akreditasi Rumah Sakit, dan banyak hal yang perlu dibenahi dari sarana prasarana maupun sumber daya manusianya (BantenNews.co.id, 2019). Sehingga dapat dikatakan dari segi sarana dan prasana kurang mendukung bagi perawat wanita untuk bekerja dengan optimal sehingga dapat menimbulkan stres kerja, hal ini sejalan dengan penelitian (Mintjelungan dkk., 2019) bahwa terdapat hubungan antara sarana prasarana dengan stres kerja.

Hasil uji tabulasi silang pada gambaran stres kerja berdasarkan jabatan menunjukkan bahwa kepala perawat memiliki stres kerja yang lebih tinggi daripada staf perawat. Sebanyak 30 orang (54,5%) kepala perawat memiliki stres kerja tinggi, hal ini diduga karena beban kerja yang dimiliki dari posisi jabatan kepala perawat sangat besar. Beban kerja yang dimiliki setiap pekerja memiliki perbedaan, semakin tinggi jabatan maka akan semakin tinggi pula beban kerja (Shintyar & Widanarko, 2021). Dalam hal ini, jabatan kepala perawat lebih tinggi daripada staf perawat, dimana kepala perawat memiliki beban yang lebih berat karena bertanggung jawab dan berwenang untuk mengelola pelaksanaan keperawatan

Hasil uji tabulasi silang pada gambaran stres kerja berdasarkan masa kerja menunjukkan bahwa masa kerja >10 tahun memiliki tingkat stres kerja yang lebih tinggi yaitu sebanyak 9 orang (60,0%). Masa kerja merupakan lamanya individu bekerja pada sebuah perusahaan. Masa kerja yang lama, secara langsung mengkondisikan individu beradaptasi dengan kondisi kerja (W. S.

Christine dkk., 2010). Sejalan dengan penelitian Andriati (Mariati & Raming, 2019) bahwa masa kerja yang lebih lama membuat individu memiliki pengalaman tentang tujuan organisasi, sehingga individu tersebut akan beradaptasi. Namun berbeda dengan hasil penelitian ini, yaitu masa kerja >10 tahun memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Hal ini diduga karena perawat wanita yang bekerja lama memiliki kejenuhan atau kebosanan, hal ini sejalan dengan pernyataan (Sumanta dkk., 2022) bahwa masa kerja memberikan pengaruh negatif apabila semakin lama seorang bekerja maka muncul kebosanan yang akan berpotensi menimbulkan stres kerja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rudyarti, 2020) yang berjudul "Analisis hubungan stres kerja, umur, masa kerja dan iklim kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat" membuktikan bahwa semakin lama masa kerja maka akan semakin tinggi tingkat risiko terpapar bahaya dari pekerjaan maupun dari lingkungan tersebut.

Hasil uji tabulasi silang pada gambaran stres kerja berdasarkan jumlah anak menunjukkan bahwa responden yang memiliki anak memiliki stres kerja yang lebih tinggi, sedangkan responden yang tidak memiliki anak memiliki stres kerja yang lebih rendah yaitu sebanyak 36 orang (58,1%). Hal ini diduga karena pada penelitian ini responden yang memiliki anak memiliki tuntutan tanggung jawab yang berat karena harus mengurus anak, sebaliknya responden yang tidak memiliki anak cenderung tidak memiliki tanggung jawab untuk mengurus anak. Sehingga perawat wanita yang tidak memiliki anak, pembagian perannya tidak terlalu banyak karena hanya fokus kepada suami dan pekerjaan. Pada penelitian sebelumnya membuktikan bahwa para ibu mengalami stres tinggi dalam menjadi orang tua karena menjadi pengasuh utama bagi anak-anak dan bertanggung jawab atas sebagian besar pekerjaan rumah tangga (Friedman dalam Fauziah, 2021). Dan diduga responden yang memiliki anak juga memiliki konflik peran ganda sehingga berdampak pada stres kerja. Stoner (Khoiroh, 2015) menjelaskan bahwa semakin banyak jumlah anggota keluarga maka akan meningkatkan konflik peran ganda. Sehingga dapat diduga

responden yang tidak memiliki anak cenderung tidak memiliki stres kerja yang tinggi karena tidak memiliki tanggungan untuk mengurus anak.

Hasil uji tabulasi silang pada gambaran stres kerja berdasarkan pendapatan ditemukan bahwa responden yang berpendapatan rentang Rp.4.500.000– Rp.6.000.000 dan Rp.6.000.001-Rp.8.000.000 memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, sedangkan pendapatan >Rp.8.000.000 memiliki tingkat stres yang rendah yaitu sebanyak 13 orang (56,5%). Hal ini diduga karena mayoritas pendapatan yang dimiliki perawat wanita di Provinsi Banten tergolong cukup rendah dibandingkan dengan pendapatan >Rp.8.000.000. Hal ini sejalan dengan penelitian (Asfiana, 2015) bahwa semakin rendah tingkat pendapatan, maka tingkat stres semakin tinggi. Jadi, perawat wanita yang memiliki pendapatan perbulan sebesar >Rp.8.000.000 diduga memiliki stres kerja yang rendah karena memiliki kepuasan kerja dan mampu memenuhi kebutuhan hidup keluarganya, dimana perawat wanita bekerja untuk mendapatkan penghasilan, sehingga stres kerja yang dialami oleh perawat memiliki tingkat yang rendah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konflik peran ganda terhadap stres kerja perawat wanita di Provinsi Banten dengan nilai sig (p) 0,000. Hasil persamaan regresi linear yaitu $Y=6,142 + 0,891X$ diartikan bahwa setiap kenaikan 1 nilai pada konflik peran ganda maka akan terjadi peningkatan sebesar 0.891 pada stres kerja. Kemudian diperoleh nilai konstanta (b) sebesar 0.891, yang artinya pengaruh konflik peran ganda terhadap stres kerja bernilai positif. Hipotesis penelitian ini diterima, yang artinya semakin tinggi konflik peran ganda maka semakin tinggi pula stres kerja yang dialami perawat wanita di Provinsi Banten, dan sebaliknya semakin rendah konflik peran ganda maka semakin rendah pula stres kerja yang dirasakan perawat wanita di Provinsi Banten. Pada penelitian ini didapatkan hasil nilai determinasi atau R^2 sebesar 0,765, yang artinya konflik peran ganda berpengaruh sebesar 76,5% terhadap stres kerja pada perawat wanita di

Provinsi Banten, sedangkan sisanya 23,5% dipengaruhi oleh variabel lain atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini diketahui perawat wanita di Provinsi Banten mengalami konflik peran ganda yang tinggi (54,3%), dan mengalami stres kerja yang tinggi (53,6%). Dari kedua data tersebut dapat dilihat bahwa perawat wanita di Provinsi Banten memiliki konflik peran ganda yang tinggi, dan stres kerja yang tinggi juga. Kemudian gambaran stres kerja berdasarkan data penunjang yaitu faktor lingkungan, perawat wanita yang bertempat tinggal di Kota Serang memiliki tingkat stres kerja yang tinggi (70,8%). Kemudian pada faktor organisasional yaitu pada jabatan diketahui kepala perawat memiliki tingkat stres kerja tertinggi (54,5%), kemudian pada masa kerja diketahui bahwa tingkat stres kerja tertinggi berdasarkan masa kerja >10 tahun (60,0%). Selanjutnya pada faktor pribadi yaitu jumlah anak diketahui responden yang tidak memiliki anak memiliki stres kerja yang rendah (58,1%). Dan pada faktor pribadi yaitu pendapatan diketahui responden yang berpendapatan >Rp.8.000.000 memiliki stres kerja yang rendah (56,5%).

Daftar Pustaka

- Aiska, S. (2014). *Analisis faktor-faktor yang berpengaruh pada tingkat stres kerja perawat di rumah sakit jiwa grhasia yogyakarta* [Universitas Muhammadiyah Yogyakarta].
<https://etd.ums.ac.id/id/eprint/14931/1/Naskah%20Publikasi.pdf>
- Asfiana, N. W. (2015). *Hubungan tingkat penghasilan dengan tingkat stres kepala keluarga penduduk Dukuh Klile desa Karangasem kecamatan Bulu kabupaten Sukoharjo* [Universitas Muhammadiyah Surakarta].
<https://eprints.ums.ac.id/39570/10/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Ayu, B., & Priastuty, D. (2021). Hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja pada tenaga kesehatan wanita di puskesmas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2).
[file:///D:/Downloads/40848-Article%20Text-62573-1-10-20210629%20\(5\).pdf](file:///D:/Downloads/40848-Article%20Text-62573-1-10-20210629%20(5).pdf)

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Indonesia Statistical Yearbook of Indonesia 2023* (Direktorat Diseminasi Statistik, Ed.). Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2023/02/28/18018f9896f09f03580a614b/statistik-indonesia-2023.html>
- BantenNews.co.id. (2019, Agustus 22). *Lima Rumah Sakit di Kota Serang Belum Sesuai Standar*. BantenNews.co.id. <https://www.bantennews.co.id/lima-rumah-sakit-di-kota-serang-belum-sesuai-standar/>
- BPS Provinsi Banten. (2021). <https://banten.bps.go.id/indicator/30/499/1/-format-baru-jumlah-tenaga-kesehatan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-banten.html>
- Fauziah, A. R. (2021). Kecenderungan depresi pasca melahirkan pada ibu primipara. *UG Jurnal*, 15(8). <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/ugjournal/article/download/5828/2381>
- Fita, E. D. (2017). Hubungan konflik peran ganda dengan stres kerja terhadap perawat wanita. *Psikoborneo*, 5(2), 273–278. <https://scholar.archive.org/work/4cjo3272h5eofbpmi2mj3wuqzy/access/wayback/http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4374/pdf>
- Ford, M. (2023, Februari 1). *Exclusive: Mental health at perilous low, warn nursing staff Nursing Times*. Nursing Times. <https://www.nursingtimes.net/news/nurse-wellbeing/exclusive-mental-health-at-perilous-low-warn-nursing-staff-01-02-2023/>
- Ghafoor, S., Chaudhry, S., & Khan, J. S. (2020). Marital status as a stress indicator in postgraduate dental students. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 70(1), 158–161. <https://doi.org/10.5455/JPMA.4571>
- Ginting, D. A. B. (2019). *Hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja pada karyawan yang bekerja di bank* [Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/10393/1/158110107.pdf>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Source: The Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://www.jstor.org/stable/258214>
- Khoiroh, M. (2015). *Hubungan konflik peran ganda kerja-keluarga dengan kesejahteraan psikologis perawat perempuan di puskesmas Guluk-guluk Sumenep Madura* [Universitas Islam Negeri]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/5187/1/11410007.pdf>
- Kusnandar, V. B. (2023). *Jumlah Tenaga Kesehatan Indonesia 0,21% dari Total Penduduk*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/index.php/datapublish/2022/02/15/jumlah-tenaga-kesehatan-indonesia-021-dari-total-penduduk>
- Mariati, L. H., & Raming, E. (2019). Hubungan konflik peran ganda dengan kinerja perawat wanita di puskesmas Dampek Kabupaten Manggarai Timur tahun 2019. *Wawasan Kesehatan*, 4(1). <https://stikessantupaulus-e-journal.id/JWK/article/view/59/39>
- Mariyanti, S., & Citrawati, A. (2011). Burnout pada perawat yang bertugas di ruang rawat inap dan rawat jalan rsab harapan kita. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 48. www.lampungpost.com/cetak/
- Markuwati, D., Rahardjo, P., & Setyawati, R. (2015). Konflik peran ganda stres kerja pada anggota polisi wanita (polwan). *Psycho Idea*, 13(1). <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/1561>
- Mintjelaskan, D. L. A., Rattu, A. J. M., & Kairupan, B. H. R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada dokter di rumah sakit umum Bethesda GMIM Tomohon. *Jurnal KESMAS*, 8(3). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23940>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. https://www.researchgate.net/publication/338109789_Pentingnya_Orang_Dewasa_Awal_Menyelesaikan_Tugas_Perkembangannya
- Rachmaningrum, R., & Makmuariana, L. (2018). Pengaruh konflik peran ganda

- (family work conflict) terhadap stres kerja perawat wanita di RSUD Dr. Soedarso Pontianak. *Keperawatan dan Kesehatan*, 9(2). <http://journal.stikmuhptk.ac.id/jkk>
- Ramli, M., Indar, & Masni. (2010). Hubungan karakteristik individu dan beban kerja dengan kinerja perawat di ruang instalasi rawat inap rsu haji Makassar. *Jurnal MKMI*, 6(4), 227–234. <https://www.neliti.com/publications/27407/hubungan-karakteristik-individu-dan-beban-kerja-dengan-kinerja-perawat-di-ruang>
- Redding, E. (2023, Mei 1). *Nursing Mental Health and Well-being*. The Nursing Beat. <https://www.thenursingbeat.com/articles/nursing-mental-health-and-wellbeing>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2015). *Perilaku Organisasi: Organizational Behavior* (16 ed.). Salemba Empat.
- Rudyarti, E. (2020). *Analisis hubungan stres kerja, umur, masa kerja dan iklim kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat*. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/se-mnashmkm2020/article/view/1065/639>
- Saputra, M. G., Vica, N. R., Kusdiana, A., & Fatur Al Mabruri, M. (2020). Hubungan peran ganda dan stres kerja dengan kinerja perawat wanita di pelayanan rumah sakit. *JOHC*, 1(2). <https://jurnal.umla.ac.id/index.php/JOHC/article/download/206/231>
- Shintyar, R. A., & Widanarko, B. (2021). Analisis hubungan antara karakteristik pekerja dengan stres kerja pada pekerja PT ITI yang bekerja dari rumah selama masa pandemi covid-19 tahun 2021. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2). <https://www.academia.edu/download/77457595/pdf.pdf>
- Sumanta, J., Farika Indah, M., & Hadi, Z. (2022). Analisis stress kerja pada karyawan ditinjau dari beban kerja, masa kerja dan peran organisasi di pt. X Kab. Tapin Kalimantan Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 102–107. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/7375>
- W. S. Christine, Oktorina, M., & Mula, I. (2010). Pengaruh konflik pekerjaan dan konflik keluarga terhadap kinerja dengan konflik pekerjaan keluarga sebagai intervening variabel (studi pada dual career couple di Jabodetabek). *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 12(2), 121–132. <https://ojs.petra.ac.id/ojsnew/index.php/man/article/view/18170>
- Yanti, N. K. F. M., & Yudhaningsih, N. M. (2021). Pengaruh konflik peran ganda dan stress kerja terhadap kinerja perawat (studi kasus pada perawat RSUP Sanglah Denpasar). *Jurnal Satyagraha*, 04(01), 2620–6358. <http://ejournal.universitasmahendradatta.ac.id/index.php/satyagraha>

KEPERCAYAAN KONSUMEN DALAM BERBELANJA ONLINE : STUDI PADA PLATFORM SHOPEE

Muhammad Taufik Fitriyadi¹, Aisyah Ratnaningtyas²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat, 11510

taufikfitriyadi911@gmail.com

Abstract

The rise of online shopping activities through the Shopee platform has related to consumer trust in online stores on the platform. This research was conducted with the aim of knowing overview of consumer trust in doing online shopping on the Shopee platform. This study used descriptive quantitative research methods with data collection techniques using non-probability sampling and sampling techniques using purposive sampling with total respondents of this research are 294 respondents. The measuring instrument to describe consumer trust has a reliability of (α) 0.920 with a total of 25 items. The results of this research show that consumer confidence in using the Shopee platform to carry out online shopping activities is in the high category (55%) with the dominant aspect being the ability aspect (35.7%). Female respondents exhibit higher trust (57.8%) than males (55.1%). Trust is highest among those aged 19-30 (62.2%) and lowest among those over 30 (70%). Those who transact 5-8 times monthly (57.1%) and use Shopee for less than 6 months (60%) also show high trust. Biological equipment garners the highest trust (100%), while electronics have the lowest (100%).

Keywords: *Consumer trust, Shopee, Online shopping*

Abstrak

Maraknya aktivitas belanja *online* melalui *platform* Shopee memiliki kaitan dengan kepercayaan konsumen terhadap *online shop* di *platform* tersebut. Penelitian dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran kepercayaan konsumen dalam melakukan belanja *online* pada *platform* Shopee. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan data menggunakan *non-probability sampling* dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan banyaknya jumlah responden berjumlah 294 responden. Alat ukur untuk menggambarkan kepercayaan konsumen memiliki reliabilitas sebesar (α) 0,920 dengan total 25 aitem. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan konsumen menggunakan *platform* Shopee untuk melakukan kegiatan belanja *online* berada pada kategori tinggi (55%) dengan aspek yang dominan adalah aspek *ability* (35,7%). Berdasarkan hasil *crosstab* diketahui, responden perempuan memiliki kepercayaan yang lebih tinggi (57,8%) dibandingkan responden laki-laki (55,1%) dalam melakukan belanja *online* di *platform* Shopee. Berdasarkan rentang usia, responden yang memiliki kepercayaan tinggi berada pada rentang usia 19-30 tahun (62,2%) sedangkan rentang usia >30 (70%) memiliki kepercayaan yang rendah. Kepercayaan tinggi juga ditemukan pada responden yang memiliki frekuensi bertransaksi 5-8 kali dalam satu bulan (57,1%) serta responden dengan lama penggunaan shopee <6 bulan (60%). Adapun jenis barang yang seringkali dibeli dengan tingkat kepercayaan tinggi adalah peralatan biologi (100%) sedangkan jenis barang yang jarang dibeli dengan tingkat kepercayaan rendah adalah elektronik (100%).

Kata Kunci : Kepercayaan konsumen, Shopee, Belanja *online*

Pendahuluan

Belanja *online* telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia. Melalui belanja *online*, konsumen dapat dengan mudah menjelajahi berbagai produk dan merek, membandingkan harga, membaca ulasan dari konsumen lain, dan melakukan transaksi secara cepat dan aman. Selain itu, belanja *online* juga memungkinkan konsumen untuk berbelanja kapan saja dan di mana saja, tanpa harus terikat oleh waktu dan lokasi fisik toko. Semua ini telah mengubah cara masyarakat berbelanja dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari gaya hidup modern.

Hal tersebut terlihat dari nilai transaksi *e-commerce* yang memberi kontribusi terbesar bagi ekonomi digital Indonesia, di mana pada 2021 lalu nilainya mencapai US\$53 miliar. Jumlah ini diprediksi akan meningkat sampai US\$104 miliar pada 2025, dengan level pertumbuhan 18% (Limanseto, 2022). Jadi *e-commerce* saat ini banyak diminati oleh masyarakat kemudian hal ini yang menjadikan pendapatan sektor bisnis *e-commerce* meningkat.

Demikian didukung oleh hasil riset yang dilakukan Annur (2020) dalam Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) dilakukan terhadap 7.000 responden periode Juni 2020. Riset tersebut didapatkan hasil bahwa alasan masyarakat dalam berbelanja secara *online* yaitu lebih murah dibandingkan membeli langsung di toko dengan presentase sebesar 15,2%, dapat dilakukan dimana saja dengan presentase sebesar 13,2%, lebih cepat dan praktis dengan presentase sebesar 10,3%, banyak diskon dan promo dengan presentase sebesar 8,3%, dan mudah membandingkan barang dengan presentase sebesar 7,1%.

Untuk membeli secara *online*, terdapat 25 *marketplace e-commerce* terbesar di Indonesia antara lain yaitu Shopee, Tokopedia, Lazada, Blibli, Orami, Bukalapak, Zalora, Klik Indomaret, Bhinneka, Sociolla, Jakarta Notebook, Matahari, Jamtangan, Jakmall, Mapemall, iStyke, Otten Coffee, Hijup, Berrybenka, Sephora Indonesia, Laku6, MyHartono, Mothercare, Ralali, dan Brodo (Ikhsan, 2023). Dari 25 *platform* yang tersedia di Indonesia, Shopee merupakan *marketplace e-commerce* dengan jumlah kunjungan situs terbanyak pada kuartal dua tahun 2023

dengan rata-rata 131,3 juta kunjungan per bulan (Ahdiat, 2022).

Menurut Riyanto (2023), pendapatan pada sektor bisnis *e-commerce* di Indonesia pada tahun 2022 mencapai Rp. 773,7 triliun pendapatan tersebut dikenal dengan istilah *Gros Merchandise Value* (GMV) merupakan nilai akumulasi dari konsumen. Total GMV pada tahun 2022 sebesar 36% atau sekitar Rp. 278,5 triliun berasal dari *platform* Shopee. Selanjutnya sebesar 35% atau sekitar Rp. 270,8 Triliun berasal dari *platform* Tokopedia. Sebesar 10% atau sekitar Rp. 77,4 Triliun berasal dari *platform* Lazada dan Bukalapak. Sebesar 5% atau sekitar Rp.38,7 Triliun berasal dari *platform* Tiktok Shop. Dan sebesar 4% atau sekitar Rp. 30,9 Triliun berasal dari *platform* BliBli. Dengan uraian GMV tersebut dapat dilihat bahwa Shopee merupakan *marketplace* tertinggi yang dijadikan *marketplace* nomer satu di Asia Tenggara. Hal ini didukung juga dengan respon konsumen Indonesia pada periode September 2022 dimana 48% mengaku menggunakan Shopee, di Indonesia pun Shopee merupakan *e-commerce* dengan urutan pertama yang paling digunakan atau diminati oleh masyarakat Indonesia (Rizaty, 2022).

Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumen untuk membeli di *platform* Shopee menurut Bagas (2022) dan Wijaya (2022), antara lain meliputi fitur gratis ongkir, adanya promo, dan fitur menarik lainnya antara lain koin Shopee yang didapatkan dari Shopee *game*, ShoppePay berfungsi sebagai *e-wallet*. Faktor-faktor tersebut yang menjadikan pertimbangan penting bagi konsumen dalam memilih Shopee sebagai *platform* belanja *online*.

Hal lain yang membedakan Shopee dengan *platform* lainnya, menurut Jeko (2015), dikutip dari situs Liputan6.com, menjelaskan bahwa Shopee memfokuskan pada *platform mobile marketplace* pertama bagi konsumen ke konsumen (C2C) sehingga dapat mempermudah konsumen dalam berbelanja dan berjualan langsung dengan menggunakan ponselnya. Dengan mengkombinasikan elemen media sosial, pembeli atau toko *online* dapat langsung berinteraksi melalui fitur *Live Chat*. Pembeli dapat langsung berkomunikasi dengan toko

online di Shopee untuk melakukan negoisasi harga barang yang hendak dibeli. Selain itu Shopee dirancang untuk mewujudkan *social commerce platform* dengan menggunakan *hashtag* untuk mengikuti tren terbaru secara mudah, dan juga para pengguna Shopee akan menerima *update* secara *real-time* sama dengan platform media sosial lainnya.

Sementara menurut Susanto et al. (2021), kolom komentar yang berisi gambar dan video beserta keterangan memungkinkan konsumen untuk melihat penilaian produk sebelum membelinya. Selain itu, Shopee juga memberikan garansi pembayaran jika produk tidak sampai ke tangan konsumen. Serta dukungan *live chat* yang berfungsi untuk menyampaikan komplain atau keluhan terkait produk yang dipesan. Lalu sistem pembayaran *cash on delivery* (COD) juga disediakan sehingga konsumen dapat melakukan pembayaran saat produk diterima. Hal lainnya, yaitu adanya informasi produk yang dijual di Shopee tersedia dalam deskripsi box yang diisi oleh toko *online* di Shopee, mencakup berat produk, ukuran, warna, tarif ongkos kirim, dan konsumen dapat melihat detail produk langsung dari pemilik toko. Hal-hal tersebut lah yang diduga memberikan rasa percaya kepada konsumen dalam berbelanja di *platform* Shopee.

Menurut Mayer et al (dalam Wong, 2017) *trust* merupakan keinginan seseorang untuk peka terhadap tindakan orang lain berdasarkan terhadap suatu harapan bahwa orang lain akan melakukan tindakan tertentu pada orang yang mempercayainya, tanpa tergantung pada kemampuannya untuk mengawasi dan mengendalikannya. Ada tiga faktor yang membentuk kepercayaan seseorang terhadap orang lain yaitu kemampuan (*ability*) yang mengacu pada kompetensi dan karakteristik toko *online* dalam mempengaruhi dan mengotorisasi wilayah yang spesifik, kemampuan toko *online* mempengaruhi pembeli dengan memberikan produk atau layanan yang diharapkan oleh konsumen berdasarkan reputasi toko *online* yang baik, ulasan positif, pengalaman konsumen, dan kemudahan dalam komunikasi. Kebaikan hati (*benevolence*) yang mengacu pada kebaikan hati merupakan kemauan toko *online* dalam memberikan kepuasan yang saling menguntungkan antara dirinya dengan

konsumen, kebaikan hati toko *online* mempengaruhi pembeli dengan memberikan produk atau layanan yang diharapkan oleh konsumen berdasarkan responsivitas, komitmen terhadap kepuasan konsumen, dan keterbukaan terhadap masukan atau saran konsumen. Integritas (*integrity*) yang mengacu pada perilaku dan kebiasaan toko *online* di Shopee dalam menjalankan bisnis. Hal ini mencakup kebenaran informasi yang disampaikan kepada konsumen apakah sesuai dengan fakta atau tidak, integritas toko *online* mempengaruhi pembeli dengan memberikan produk atau layanan yang diharapkan oleh konsumen berdasarkan kejujuran dalam komunikasi, transparansi dalam transaksi, dan konsistensi.

Sementara Chris Feng selaku CEO Shopee mengklaim bahwa Shopee akan memberikan kenyamanan dan keamanan dalam berbelanja dengan layanan tambahan berupa metode pembayaran yang aman dengan garansi Shopee, adanya layanan integrasi logistik dan juga Shopee *live chat* (Silaban, 2015). Selain itu ada juga yang mengeluh terhadap kenyamanan dan keamanan dalam berbelanja terkait pengisian dana *Shopee pay* dan juga terhadap lamanya proses pengiriman (Puanda & Rahmidani, 2021). Dengan beberapa keluhan-keluhan tersebut dapat mengurangi keputusan konsumen untuk melakukan pembelian serta menghilangkan kepercayaan konsumen.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutrisna & Astiti (2015), hasilnya menunjukkan bahwa faktor informasi website dan informasi toko *online* dapat mempengaruhi kepercayaan konsumen dalam berbelanja *online* di FJB Kaskus. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu perbedaan yang pertama, penelitian sebelumnya menggunakan teori dari Mc. Knight et, al sedangkan teori yang digunakan oleh peneliti yaitu teori dari Mayer et, al. Perbedaan yang ke dua, yaitu subjek penelitian sebelumnya yang merupakan pengguna *platform e-commerce* FJB Kaskus, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti merupakan pengguna *platform e-commerce* Shopee. Lalu perbedaan yang ke tiga, yaitu penelitian sebelumnya menggunakan informasi website dan informasi toko *online* yang dapat

mempengaruhi kepercayaan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan faktor antara lain yaitu kemampuan (*ability*), kebaikan hati (*benevolence*), dan integritas (*integrity*) yang dapat mempengaruhi kepercayaan.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat gambaran kepercayaan konsumen dalam berbelanja di *platform* Shopee. Penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan satu variabel yaitu kepercayaan (*trust*).

Populasi dalam penelitian ini yaitu merupakan seluruh pengguna *platform* Shopee di Indonesia. Berdasarkan data yang tercatat seluruh pengguna Shopee Indonesia pada kuartal dua berjumlah 131.300.000 orang (Ahdiat, 2022). Untuk menghitung jumlah sampel, penelitian ini menggunakan teknik Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga sampel yang didapatkan sebanyak 294 sampel. Teknik pengambilan sample digunakan non *probability sampling* jenis *purposive sampling* dengan karakteristik tertentu yaitu minimal pernah melakukan transaksi pembelian sebanyak 3x di *platform* Shopee.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner dengan menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban antara lain "Sangat Sesuai (SS)", "Sesuai (S)", "Tidak Sesuai (TS)", dan "Sangat Tidak Sesuai (STS)".

Dalam penelitian ini pengukuran kepercayaan (*trust*) mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Mayer et al. (1995) yang terdiri dari 3 faktor yaitu kemampuan (*ability*), kebaikan hati (*benevolence*), dan integritas (*integrity*).

Alat ukur dalam penelitian ini memodifikasi alat ukur yang disusun oleh Tarwiyanti (2018) yang berjumlah 28 aitem dengan validitasnya bergerak dari $(r) = 0,361 - 0,636$ dan nilai reliabilitas sebesar $(\alpha) = 0,885$. Berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan alat ukur kepercayaan valid dan reliabel.

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah frekuensi, kategorisasi, aspek dominan, dan tabulasi

silang (*crosstabulation*) variabel kepercayaan berdasarkan data penunjang.

Hasil dan Pembahasan

A. Gambaran Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini merupakan pengguna *platform* Shopee di Indonesia dengan jumlah 294 orang. Berikut gambaran umum yang akan di frekuensikan berdasarkan jenis kelamin, usia, status pekerjaan, domisili, berapa lama menggunakan Shopee untuk belanja, dan jumlah transaksi pembelian satu bulan terakhir.

Tabel 1

Gambaran jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	69	23,5%
Perempuan	225	76,5%
Total	294	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas bahwa responden paling banyak yaitu perempuan dengan jumlah 225 responden (76,5%).

Tabel 2

Gambaran usia responden

Usia	Frekuensi	Presentase
Remaja (12-18 tahun)	135	45,9%
Dewasa awal (19-30 tahun)	119	40,5%
Dewasa madya (>30 tahun)	40	13,6%
Total	294	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas bahwa usia responden paling banyak yaitu pada usia remaja dengan jumlah 135 responden (45,9%).

Tabel 3

Gambaran status pekerjaan responden

Status Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
Mahasiswa / Pelajar	190	64,6%
Pegawai Negeri	24	8,2%
Pegawai Swasta	44	15%
Wiraswasta	9	3,1%
Dokter	4	1,4%
Petani	2	0,7%
Buruh	7	2,4%
Pedagang	1	0,3%
Guru	9	3,1%
Perawat	3	1 %

Dosen	1	0,3%
Total	294	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas bahwa status pekerjaan responden paling banyak yaitu mahasiswa / pelajar dengan jumlah 190 responden (64,6%).

Tabel 4
Gambaran domisili responden

Domisili	Frekuensi	Presentase
Pulau Jawa	137	46,6%
Pulau Sumatera	50	17%
Pulau Kalimantan	21	7,1%
Pulau Papua	11	3,7%
Pulau Sulawesi	24	8,2%
Pulau Bali	19	6,5%
Kepulauan Nusa Tenggara	32	10,9%
Total	294	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa domisili responden paling banyak yaitu pulau Jawa dengan jumlah 137 responden (46,6%).

Tabel 5
Gambaran lama menggunakan Shopee untuk belanja.

Lama Menggunakan Shopee	Frekuensi	Presentase
<6 Bulan	10	3,4%
6 Bulan - 1 Tahun	36	12,2%
>1 Tahun	248	84,4%
Total	294	100%

Berdasarkan tabel 5 hasil menunjukkan bahwa lama menggunakan Shopee untuk belanja pada responden paling banyak yaitu lebih dari 1 tahun dengan jumlah responden 248 (84,4%).

Tabel 6
Gambaran rata-rata transaksi pembelian per bulan responden.

Rata-rata Transaksi	Frekuensi	Presentase
1-4x	149	50,7%
5-8x	82	27,9%
>8x	63	21,4%
Total	294	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa rata-rata transaksi pembelian per bulan pada responden paling banyak yaitu

sebanyak 1 hingga 4x transaksi dengan jumlah responden 149 (50,7%).

Tabel 7
Gambaran jenis barang yang paling sering dibeli responden

Jenis Barang	Frekuensi	Presentase
Elektronik	10	3,4%
Pakaian & Fashion	148	50,3%
Kecantikan	81	27,6%
Mainan	6	2 %
Perlengkapan Rumah Tangga	18	6,1%
Hiasan	6	2 %
Makanan & Minuman	10	3,4%
Perlengkapan Alat Tulis	10	3,4%
Perlengkapan Dagang	2	0,7%
Peralatan Biologi	1	0,3%
Alat Pertukangan	1	0,3%
Album K-pop	1	0,3%
Total	294	100%

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa jenis barang yang paling sering dibeli responden paling banyak yaitu pakaian & fashion dengan jumlah responden 148 (50,3%).

B. Kategorisasi Kepercayaan Konsumen

Tabel 8
Score Mean Kepercayaan Konsumen

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
X_TOT	294	42	96	76.55	10.578
AL					

Berdasarkan hasil kategorisasi kepercayaan konsumen yang didapat dengan nilai *Mean* sebesar 76,55. Selanjutnya dikategorisasikan menjadi 2 jenjang yaitu tinggi dan rendah yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 9
Gambaran kategorisasi kepercayaan konsumen responden

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$x \geq 76,55$	Tinggi	161	55%
$x < 76,55$	Rendah	133	45%
Total		294	100%

Berdasarkan tabel 9 di atas, diperoleh bahwa sebanyak 161 responden (55%) memiliki kepercayaan konsumen kategori tinggi, dan sebanyak 133 responden (45%) memiliki kepercayaan konsumen kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan kepercayaan konsumen lebih banyak terdapat pada kategorisasi tinggi dengan jumlah responden 161 (55%).

C. Karakteristik Dominan Kepercayaan Konsumen

Tabel 10

Z-score pembentuk kepercayaan konsumen

Faktor Kepercayaan	Frekuensi	Presentase
kemampuan (<i>ability</i>)	105	35,7 %
kebaikan hati (<i>benevolence</i>)	90	30,6%
integritas (<i>integrity</i>)	99	33,7%
Total	294	100%

Berdasarkan tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa faktor kepercayaan paling tinggi adalah kemampuan (*ability*) dengan jumlah responden 105 (35,7%), kemudian kebaikan hati (*benevolence*) dengan jumlah responden 90 (30,6%), dan integritas (*integrity*) dengan jumlah responden 99 (33,7%).

D. Analisis Tabulasi Silang (*Crosstab*) Pembentuk Kepercayaan Konsumen Berdasarkan Data Penunjang

Dalam penelitian ini menggunakan tabulasi silang untuk melihat gambaran kepercayaan konsumen dalam berbelanja *online* berdasarkan jenis kelamin, usia, lamanya menggunakan Shopee, rata-rata transaksi pembelian, dan barang yang sering dibeli.

Tabel 11

Crosstab berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kepercayaan		Total
	Rendah	Tinggi	
Laki-laki	38 (55,1%)	31 (44,9%)	69
Perempuan	95 (42,2%)	130 (57,8%)	225
Total	133 (45,2%)	161 (54,8%)	294

Berdasarkan tabel 11 di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki kepercayaan yang tinggi sebanyak 130

responden (57,8%), sedangkan jenis kelamin laki-laki memiliki kepercayaan yang rendah sebanyak 38 responden (55,1%).

Tabel 12

Crosstab berdasarkan usia

Usia	Kepercayaan		Total
	Rendah	Tinggi	
12-18 tahun	60 (44,4%)	75 (55,6%)	135
19-30 tahun	45 (37,8%)	74 (62,2%)	119
>30 tahun	28 (70,0%)	12 (30,0%)	40
Total	133 (45,2%)	161 (54,8%)	294

Berdasarkan tabel 12 di atas menunjukkan bahwa usia 12-18 tahun (remaja) lebih banyak memiliki kepercayaan yang tinggi sebanyak 75 responden (55,6%), kemudian usia 19-30 tahun (dewasa awal) sebanyak 74 responden (62,2%). Tetapi pada usia >30 tahun (dewasa madya) justru didominasi kepercayaan yang rendah sebanyak 28 responden (70%).

Tabel 13

Crosstab berdasarkan lama penggunaan Shopee untuk belanja

Lama Menggunakan	Kepercayaan		Total
	Rendah	Tinggi	
<6 Bulan	4 (40,0%)	6 (60,0%)	10
6 Bulan - 1 Tahun	15 (41,7%)	21 (58,3%)	36
>1 Tahun	114 (46,0%)	134 (54,0%)	248
Total	133 (45,2%)	161 (54,8%)	294

Berdasarkan tabel 13 di atas menunjukkan bahwa semua kategori penggunaan Shopee lebih banyak memiliki kepercayaan yang tinggi. Lama menggunakan <6 bulan sebanyak 6 responden (60%), kemudian lama menggunakan 6 bulan - 1 tahun sebanyak 21 responden (58,3%), dan lama menggunakan >1 tahun sebanyak 134 responden (54%).

Tabel 14
Crosstab berdasarkan jumlah transaksi pembelian satu bulan terakhir

Jumlah Transaksi	Kepercayaan		Total
	Rendah	Tinggi	
1-4x	70 (47,0%)	79 (53,0%)	149
5-8x	36 (43,9%)	46 (56,1%)	82
>8x	27 (42,9%)	36 (57,1%)	63
Total	133 (45,2%)	161 (54,8%)	294

Berdasarkan tabel 14 di atas menunjukkan bahwa semua jumlah transaksi pembelian satu bulan terakhir memiliki kepercayaan yang tinggi. Jumlah transaksi 1-4x sebanyak 79 responden (53%), kemudian jumlah transaksi 5-8x sebanyak 46 responden (56,1%), dan jumlah transaksi >8x sebanyak 36 responden (57,1%).

Tabel 15
Crosstab berdasarkan jenis barang yang sering dibeli

Barang Yang Sering Dibeli	Kepercayaan		Total
	Rendah	Tinggi	
Elektronik	10 (100%)	0 (0%)	10
Pakaian & Fashion	47 (31,8%)	101 (68,2%)	148
Kecantikan	53 (65,4%)	28 (34,6%)	81
Mainan	2 (33,3%)	4 (66,7%)	6
Perlengkapan Rumah Tangga	1 (5,6%)	17 (94,4%)	18
Hiasan	5 (83,3%)	1 (16,7%)	6
Makanan & Minuman	7 (70%)	3 (30%)	10
Perlengkapan Alat Tulis	5 (50%)	5 (50%)	10
Perlengkapan Dagang	1 (50%)	1 (50%)	2
Peralatan Biologi	0 (0%)	1 (100%)	1
Alat Pertukangan	1 (100%)	0 (0%)	1
Album K-pop	1 (100%)	0 (0%)	1
Total	133 (45,2%)	161 (54,8%)	294

Berdasarkan tabel 15 di atas menunjukkan bahwa konsumen yang berbelanja berdasarkan jenis barang yang sering dibeli didominasi memiliki kepercayaan yang rendah. Konsumen yang memiliki kepercayaan yang rendah didominasi oleh jenis barang elektronik sebanyak 10 responden (100%), alat pertukangan sebanyak 1 responden (100%), album k-pop sebanyak 1 responden (100%), hiasan sebanyak 5 responden (83,3%), makanan & minuman sebanyak 7 responden (70%), dan kecantikan sebanyak 53 responden (65,4%). Sedangkan konsumen yang memiliki kepercayaan yang tinggi didominasi oleh jenis barang peralatan biologi sebanyak 1 responden (100%), perlengkapan rumah tangga sebanyak 17 responden (94,4%), pakaian & fashion sebanyak 101 responden (68,2%), dan mainan sebanyak 4 responden (66,7%).

Pembahasan

Responden pada penelitian ini didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 225 responden (76,5%). Berdasarkan usia, responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja 12-18 tahun sebanyak 135 responden (45,9%). Berdasarkan status pekerjaan, didominasi oleh mahasiswa / pelajar sebanyak 190 responden (64,6%). Berdasarkan domisili didominasi oleh pulau Jawa sebanyak 137 responden (46,6%). Berdasarkan berapa lama menggunakan Shopee untuk belanja, didominasi oleh >1 tahun sebanyak 248 responden (84,4%). Berdasarkan jumlah transaksi per bulan, didominasi oleh 1-4x transaksi sebanyak 149 responden (50,7%), dan berdasarkan barang yang sering dibeli didominasi oleh pakaian & fashion sebanyak 57 responden (19%).

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel kategorisasi, menunjukkan hasil bahwa dari 294 responden pengguna platform Shopee lebih banyak yang memiliki kepercayaan yang tinggi yaitu sebanyak 161 responden (55%) dibandingkan dengan responden yang memiliki kepercayaan yang rendah yaitu sebanyak 133 (45%). Responden yang memiliki *trust* yang tinggi, yaitu didominasi oleh perempuan di usia remaja yang merupakan mahasiswa / pelajar dengan jenis barang yang sering dibeli pakaian &

fashion. Hal ini diduga karena remaja pada masa perkembangannya selalu ingin diterima baik oleh kelompok sosialnya dan penampilan fisik merupakan hal utama yang diperhatikan oleh remaja. Oleh karena itu remaja selalu berusaha menjaga dan memperbarui penampilannya. Hal ini sejalan dengan teori Erikson (dalam Julieta, 2022) yang memandang rentang usia tersebut merupakan tahapan individu memasuki level kelima dari perkembangan psikososial yaitu level *identity cohesion versus role confusion* dimana tugas pada tahap tersebut untuk mencari jati diri ataupun identitas diri untuk membentuk citra diri yang baik. Sehingga pada tahapan ini remaja perempuan yang sedang mencari jati diri dalam membentuk citra diri yang baik akan menilai toko *online* mampu memberikan pelayanan dengan baik ditandai dengan toko yang memiliki reputasi yang baik dan memiliki ulasan positif dalam kolom ulasan dari pelanggan sebelumnya, menilai bahwa toko *online* dalam merespon konsumen secara responsif untuk memberikan pelayanan terbaik sehingga muncul kepuasan, dan menilai bahwa toko *online* memberikan informasi yang lengkap dan sesuai terkait dengan produk yang dijual. Hal ini dapat dilihat dari respon beberapa konsumen yang menyatakan "produk yang ada di Shopee sangat banyak sekali variasinya." (aitem 2), "saya senang melakukan transaksi di Shopee karena saya mendapatkan pelayanan yang ramah dari toko *online* di Shopee." (aitem 13), "toko *online* di Shopee menawarkan sistem yang aman untuk bertransaksi dengan saya sebagai konsumen." (aitem 17). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfa & Hidayati (2018) yang menunjukkan hasil kepercayaan konsumen tinggi ditandai dengan keyakinan akan kemampuan dalam menyediakan barang yang dibutuhkan, keyakinan untuk selalu mengutamakan konsumen, keyakinan dalam menepati janji yang dibuat, ketidakraguan terhadap kejujuran toko *online*, dan keyakinan dalam menyediakan barang yang berkualitas tinggi.

Pada tabel 4.10 *Z-score* pembentuk kepercayaan konsumen, pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas dari konsumen pengguna *platform* Shopee memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap

kemampuan (*ability*) yaitu sebanyak 105 responden (35,7%), lalu disusul dengan kebaikan hati (*benevolence*) sebanyak 90 responden (30,6%), dan integritas (*integrity*) sebanyak 99 responden (33,7%). Jadi, konsumen yang memiliki *trust* yang tinggi terhadap kemampuan (*ability*) toko *online* di Shopee, yaitu konsumen yang mendapati bahwa penjual mampu memberikan pelayanan yang efisien, pengiriman yang tepat waktu, dan kualitas produk yang dapat diandalkan, sehingga memberikan rasa kepercayaan terhadap toko *online* tersebut. Hal ini dapat dilihat dari respon konsumen pada aitem "produk yang ada di Shopee sangat banyak sekali variasinya." (aitem 2), "saya puas dengan penjelasan toko *online* di Shopee tentang produk-produknya yang dijual melalui Shopee." (aitem 19). Hal ini sejalan dengan pernyataan Doney dan Cannon (dalam Sutrisna & Astiti, 2015) bahwa konsumen akan memiliki kepercayaan terhadap kredibilitas penjual saat melakukan *e-commerce* ketika konsumen memiliki keyakinan akan keahlian yang ditunjukkan oleh penjual.

Selanjutnya, hasil uji tabulasi silang pada kepercayaan konsumen berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki kepercayaan yang tinggi sebanyak 130 responden (57,8%), sedangkan jenis kelamin laki-laki memiliki kepercayaan yang rendah sebanyak 38 responden (55,1%). Hal ini diduga karena "*word of mouth*" yang dapat dirasakan oleh laki-laki maupun perempuan. Pada remaja perempuan yang berlatarbelakang budaya timur secara konstruksi sosial dianggap lebih emosional dalam pengambilan keputusan, cenderung labil dan mudah terpengaruh oleh bujukan dari luar dirinya, sehingga adanya info-info *word of mouth* tidak bisa ditolak. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Jhonstone (dalam Yulianto & Juliatin, 2020), bahwa remaja memiliki karakteristik mudah terpengaruh oleh rayuan penjual, rayuan iklan, tidak berpikir hemat, kurang realistis, dan mudah untuk terbujuk. Sehingga konsumen yang memiliki *trust* yang tinggi karena terkait dengan *word of mouth* yang direkomendasikan oleh orang terdekat dengan pengalaman dari konsumen sebelumnya akan diteruskan kepada konsumen lain melalui

rekomendasi yang baik berdasarkan pengalaman pribadi konsumen sebelumnya. Hal ini terjadi karena ada faktor *halo effect* yang dialami oleh konsumen. Adanya kesan pertama yang positif dari *word of mouth* yang direkomendasikan akan mempengaruhi *trust* mereka terhadap toko *online* tersebut untuk seterusnya. Sejalan dengan pendapat dari Myers (dalam Saleh, 2020), yang menyatakan bahwa *halo effect* merupakan kesimpulan evaluatif berdasar pada peristiwa-peristiwa tertentu yang membawa pada konsekuensi penilaian yang sama untuk keseluruhan peristiwa yang lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2020) yang menunjukkan bahwa *word of mouth* berpengaruh terhadap kepercayaan dan minat pembelian ulang, karena komunikasi yang terjadi antara konsumen dengan yang lainnya apabila berjalan baik informasi yang disampaikan antara konsumen satu dengan konsumen yang lainnya mengarah kepada hal yang positif akan mempengaruhi kepercayaan konsumen untuk melakukan pembelian.

Hasil uji tabulasi silang pada kepercayaan konsumen berdasarkan usia, menunjukkan bahwa responden yang memiliki kepercayaan yang tinggi didominasi oleh usia 12-18 tahun (remaja) sebanyak 75 responden (55,6%), kemudian usia 19-30 tahun (dewasa awal) sebanyak 74 responden (62,2%). Tetapi pada usia >30 tahun (dewasa madya) justru didominasi kepercayaan yang rendah sebanyak 28 responden (70%). Jadi, konsumen usia 19-30 tahun (dewasa awal) memiliki *trust* yang tinggi sehingga ketika ia berbelanja akan berpengaruh terhadap intensi pembelian. Menurut Hurlock (dalam Pratama et al., 2021) pada masa dewasa awal merupakan peralihan dari remaja ke dewasa awal yang rata-rata sudah memiliki pekerjaan dan juga penghasilan yang tetap, sehingga menjadikan daya beli yang lebih tinggi dibandingkan masa remaja. Hal ini dapat terjadi pada dewasa awal karena memiliki motivasi emosional dengan menunjukkan harga diri dan status sosial di hadapan lingkungannya sehingga ia seringkali berusaha untuk memperoleh pengakuan, penerimaan, atau kedudukan yang diinginkan dalam masyarakat atau kelompok tertentu. Sejalan dengan pendapat dari Hurlock (dalam Pratama et al., 2021), dikatakan bahwa masa

tersebut adalah masa transisi untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarwiyanti (2018) yang menunjukkan bahwa kepercayaan konsumen terhadap toko *online* berpengaruh pada intensi membeli produk. Maka, semakin tinggi kepercayaan konsumen terhadap toko *online* akan semakin tinggi intensi membeli produk.

Hasil uji tabulasi silang pada kepercayaan konsumen berdasarkan lama menggunakan Shopee untuk belanja menunjukkan bahwa penggunaan Shopee memiliki kepercayaan yang tinggi. Lama menggunakan <6 bulan sebanyak 6 responden (60%), kemudian lama menggunakan 6 bulan - 1 tahun sebanyak 21 responden (58,3%), dan lama menggunakan >1 tahun sebanyak 134 responden (54%). Hal ini diduga adanya media sosial yang dimanfaatkan sebagai sarana promosi dan memperoleh informasi tentang produk, sehingga pemanfaatan media sosial dapat berimbas positif untuk citra merek. Jadi konsumen percaya terhadap citra merek yang diberikan oleh Shopee yaitu memastikan bahwa pengalaman berbelanja *online* harus terjangkau, mudah, dan menyenangkan. Dengan kepribadian Shopee yang tercermin dalam nilai-nilai kerja utamanya, yaitu kesederhanaan, kebahagiaan, dan kebersamaan. Kesederhanaan mengacu pada ketulusan, kejujuran, dan rendah hati. Kebahagiaan merupakan harapan Shopee Indonesia untuk menyebarkan kegembiraan kepada semua orang melalui keramahan dan pengalaman berbelanja yang menyenangkan. Sedangkan kebersamaan menggambarkan kesenangan berbelanja *online* bersama keluarga. Sejalan dengan pendapat dari Kotler (dalam Lerizha, 2023) citra merek merupakan persepsi seseorang yang menjadi ingatan yang timbul pertama kali ketika seseorang mendengar atau melihat suatu merek tertentu, sehingga ingatan yang terlintas dibenak seseorang dihasilkan dari pengalaman dan kesan seorang terhadap merek tersebut. Didukung pula dengan hasil survei yang dikutip dari situs Antara News Banten terdapat 63% dari responden menyatakan Shopee dapat dipercaya (Dirgantoro, 2021).

Hasil uji tabulasi silang pada kepercayaan konsumen berdasarkan jumlah transaksi pembelian satu bulan terakhir memiliki kepercayaan yang tinggi. Jumlah transaksi 1-4x sebanyak 79 responden (53%), kemudian jumlah transaksi 5-8x sebanyak 46 responden (56,1%), dan jumlah transaksi >8x sebanyak 36 responden (57,1%). Hal tersebut diduga karena responden yang sering melakukan transaksi memiliki pengalaman positif yang berulang dengan toko *online* dan memiliki rasa percaya pada toko *online* maka niat untuk membeli suatu barang atau produk akan muncul. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Kwek, dkk (dalam Tarwiyanti, 2018) bahwa intens pembelian produk terhadap individu secara *online* yaitu terkait pada perilaku, sehingga dapat dikelompokkan sebagai komponen kognitif perilaku individu tentang bagaimana individu berkeinginan untuk membeli produk secara spesifik. Sedangkan menurut Chen, dkk (dalam Tarwiyanti, 2018) bahwa intensi pembelian secara online merupakan bagian penting dalam menggambarkan perilaku pembeli yaitu berupa keinginan dalam berbelanja *online*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Soegiarto (dalam Tarwiyanti, 2018) yang menunjukkan hasil bahwa proses terjadinya intensi membeli diawali dengan adanya sikap positif, rasa senang dan perasaan tertarik, sehingga perhatian ini didapat dari rasa percaya dan persepsi yang pada akhirnya menimbulkan intensi dalam berbelanja *online*.

Hasil uji tabulasi silang pada kepercayaan konsumen berdasarkan jenis barang yang sering dibeli menunjukkan memiliki kepercayaan yang rendah. Konsumen yang memiliki kepercayaan yang rendah didominasi oleh jenis barang elektronik sebanyak 10 responden (100%), alat pertukangan sebanyak 1 responden (100%), album k-pop sebanyak 1 responden (100%), hiasan sebanyak 5 responden (83,3%), makanan & minuman sebanyak 7 responden (70%), dan kecantikan sebanyak 53 responden (65,4%). Sedangkan konsumen yang memiliki kepercayaan yang tinggi didominasi oleh jenis barang peralatan biologi sebanyak 1 responden (100%), perlengkapan rumah tangga sebanyak 17 responden (94,4%), pakaian & *fashion* sebanyak 101 responden

(68,2%), dan mainan sebanyak 4 responden (66,7%). Hal ini diduga karena konsumen tidak dapat melihat barang secara langsung sehingga memunculkan risiko terkait kualitas, keaslian, atau kebenaran informasi yang disediakan oleh toko *online*. Hal tersebut dapat memunculkan persepsi terhadap risiko yang tinggi mengakibatkan kepercayaan konsumen menjadi rendah, konsumen cenderung untuk tidak percaya terhadap pembelian melalui *platform* Shopee. Artinya persepsi risiko secara langsung mempengaruhi kepercayaan konsumen, jika persepsi terhadap risiko tinggi maka akan terjadi *distrust* (ketidakpercayaan) yang dapat mengakibatkan keragu-ruguan dan kemungkinan akan meninggalkan toko *online*. Hal itu sejalan dengan pendapat dari Walzuch (dalam Firdayanti, 2012) menyatakan bahwa yang menentukan kepercayaan konsumen yaitu faktor pengetahuan, pengalaman dan persepsi. Selanjutnya menurut Noteberg (dalam Firdayanti, 2012) menyebutkan bahwa kepercayaan konsumen memiliki hubungan timbal balik, yaitu ketika persepsi terhadap risiko mempengaruhi kepercayaan konsumen, dan sama halnya ketika kepercayaan konsumen mempengaruhi tingkat persepsi terhadap risiko pada konsumen.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan yaitu pengguna *platform* Shopee lebih banyak yang memiliki kepercayaan yang tinggi sebanyak 161 responden (55%). Sementara aspek dominan pada kepercayaan konsumen, berada pada aspek kemampuan (*ability*) toko *online* di Shopee yaitu dengan jumlah 108 responden (37%).

Kemudian hasil *crosstabulation*, responden yang memiliki *trust* yang tinggi berada pada responden berjenis kelamin perempuan (57,8%) dan jenis kelamin laki-laki memiliki *trust* yang rendah (55,1%). Lalu berdasarkan usia, responden yang memiliki *trust* yang tinggi berada pada responden berusia 12-18 tahun (55,6%) dan pada responden berusia 19-30 tahun (62,2%) sedangkan pada usia >30 tahun memiliki *trust* yang rendah (70%). Selanjutnya berdasarkan lama menggunakan Shopee, semua kategori lebih banyak memiliki *trust* yang tinggi

berada pada <6 bulan (60%), kemudian lama menggunakan 6 bulan - 1 tahun (58,3%), dan lama menggunakan >1 tahun (54%). Sementara berdasarkan jumlah transaksi per bulan, bahwa semua jumlah transaksi pembelian satu bulan terakhir memiliki *trust* yang tinggi berada pada jumlah transaksi 1-4x sebanyak (53%), kemudian jumlah transaksi 5-8x (56,1%), dan jumlah transaksi 5-8x (57,1%). Lalu berdasarkan jenis barang yang sering dibeli, responden yang memiliki *trust* yang tinggi berada pada jenis barang peralatan biologi (100%), perlengkapan rumah tangga (94,4%), pakaian & *fashion* (68,2%), dan mainan (66,7%) sedangkan jenis barang yang sering dibeli yang memiliki *trust* yang rendah berada pada jenis barang elektronik (100%), alat pertukangan (100%), album k-pop (100%), hiasan (83,3%), makanan & minuman (70%), dan kecantikan (65,4%).

Daftar Pustaka

- Ahdiat, A. (2022). Rata-rata Jumlah Pengunjung Situs Shopee Per Bulan (Kuartal I 2019 – Kuartal II 2022). Retrieved October 20, 2023, from Kata Data website: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/11/21/ini-pertumbuhan-pengunjung-shopee-sampai-kuartal-ii-2022>
- Annur, C. M. (2020). Ragam Alasan Konsumen Pilih Berbelanja Online. Retrieved October 20, 2023, from Kata Data website: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/11/ragam-alasan-konsumen-pilih-berbelanja-online>
- Bagas, A. (2022). 7 Kelebihan Belanja di Shopee, dari Gratis Ongkir Hingga Ada Layanan Ekspedisi Sendiri. Retrieved October 20, 2023, from Shopee website: <https://shopee.co.id/inspirasi-shopee/kelebihan-belanja-di-shopee-dari-gratis-ongkir-hingga-ada-layanan-ekspedisi-sendiri/>
- Dirgantoro, G. (2021). Survei SnapCart Tempatkan Shopee Peringkat Satu E-commerce. Retrieved October 20, 2023, from Antara News Banten website: <https://banten.antarane.ws.com/berita/190537/survei-snapcart-tempatkan-shopee-peringkat-satu-e-commerce>
- Firdayanti, R. (2012). Persepsi Risiko Melakukan E-Commerce Dengan Kepercayaan Konsumen Dalam Membeli Produk Fashion Online. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(1).
- Ikhsan. (2023). 25 Marketplace Online Terbesar di Indonesia. Retrieved October 13, 2023, from Sasana Digital website: <https://sasanadigital.com/pilih-marketplace-atau-toko-online-sendiri-pahami-dulu-perbedaannya/>
- Jeko, I. R. (2015). Ini Yang Bikin Shopee Beda Dengan Aplikasi Belanja Online Lain. Retrieved October 16, 2023, from Liputan 6 website: <https://www.liputan6.com/tekn/read/2379358/ini-yang-bikin-shopee-beda-dengan-aplikasi-belanja-online-lain>
- Julieta, R. F. (2022). *Perkembangan Kepribadian Manusia Sejak Kecil Hingga Dewasa Menurut Pandangan Erik Erikson*. Universitas Pembangunan Jaya.
- Lerizha, A. A. (2023). *Peran Citra Merek, Kepercayaan Konsumen, Kepuasan Konsumen Terhadap Loyalitas Konsumen Shopee Food*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Limanseto, H. (2022). Akselerasi Ekonomi Digital pada e-Commerce dan Online Travel Menjadi Salah Satu Strategi Efektif Mendorong Kinerja Perekonomian Nasional. Retrieved October 20, 2023, from Ekon website: <https://www.ekon.go.id/publikasi/detail/3978/akselerasi-ekonomi-digital-pada-e-commerce-dan-online-travel-menjadi-salah-satu-strategi-efektif-mendorong-kinerja-perekonomian-nasional>
- Mayer, R. C., Davis, J. H., & Schoorman, F. D. (1995). An Integratif Model of Organizational Trust. *Academy of Management Review*, 30(3), 709–734.
- Pratama, O. R., Ratnaningtyas, A., & Adhandayani, A. (2021). Pengaruh Motivasi Emosional Konsumen Terhadap Perilaku Konsumtif Pengguna Shopee Indonesia Pada Dewasa Awal. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(3), 23–32.
- Puanda, F., & Rahmidani, R. (2021).

- Pengaruh Kepercayaan dan Keamanan terhadap Keputusan Pembelian Online Melalui Aplikasi Shopee. *Jurnal Ecogen*, 4(3), 367–379.
- Putra, A. (2020). Faktor-faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kepercayaan Konsumen Dan Implikasinya Pada Minat Pembelian Uang Produk Sunnygold. *Jurnal JDM*, 3(2), 196–211.
- Riyanto, G. P. (2023). Pendapatan Bisnis E-commerce di Indonesia Tembus Rp 773 Triliun, Tertinggi Se-Asia Tenggara. Retrieved October 23, 2023, from Tekno Kompas website: <https://tekno.kompas.com/read/2023/06/16/14100067/pendapatan-bisnis-e-commerce-di-indonesia-tembus-rp-773-triliun-tertinggi-se>
- Rizaty, M. A. (2022). Ragam E-Commerce Favorite Konsumen Indonesia, Apa Saja? Retrieved October 20, 2023, from Data Indonesia website: <https://dataindonesia.id/ekonomi-digital/detail/ragam-ecommerce-favorit-konsumen-indonesia-apa-saja>
- Saleh, A. A. (2020). *Psikologi Sosial*. Sulawesi: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Silaban, M. A. (2015). Aplikasi Belanja Online Ini Menjanjikan Kenyamanan. Retrieved October 20, 2023, from Tekno Tempo website: <https://tekno.tempo.co/read/723809/aplikasi-belanja-online-ini-menjanjikan-kenyamanan>
- Susanto, D., Fadhilah, M., & Udayana, I. B. N. (2021). Pengaruh Persepsi Keamanan, Kualitas Informasi dan Kepercayaan Terhadap Keputusan Pembelian Online. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(2), 89–97.
- Sutrisna, P. B., & Astiti, D. P. (2015). Gambaran Kepercayaan Konsumen Dalam Berbelanja Online di FJB Kaskus. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 236–245.
- Tarwiyanti, E. A. (2018). *Pengaruh Kepercayaan (Trust) Pada Toko Online (Onlineshop) Terhadap Intensi Membeli Produk*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wijaya, S. F. N. (2022). *Pengaruh Live Shopping dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Penggunaan Shopee*. Universitas Pasundan.
- Wong, D. (2017). Pengaruh Ability, Benevolence Dan Integrity Terhadap Trust, Serta Implikasinya Terhadap Partisipasi Pelanggan E-Commerce: Studi Kasus Pada Pelanggan E-Commerce Di UBM. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis FE-UNIAT*, 2(2), 155–168.
- Yulianto, A., & Juliatin, M. (2020). *Perilaku Konsumen Remaja Perempuan: Pengaruh Openness to Experience dan Agreeableness terhadap Gaya Perfectionistic/High Quality Conscious*. Universitas Pembangunan Jaya.
- Zulfa, L., & Hidayati, R. (2018). Analisis Pengaruh Persepsi Risiko, Kualitas Situs Web, dan Kepercayaan Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen E-commerce Shopee di Kota Semarang. *Diponegoro Journal Of Management*, 7(3), 1–11.

PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI CV SURYA TIMUR CEMERLANG

Mohammad Ervin Setyawan
Universitas Wijaya Putra
Jl. Raya Benowo no.1-3 Surabaya Jawa Timur
Ervinnivre10@gmail.com

Abstract

Job Stress is a condition of tension that creates a physical and psychological imbalance, which affects the emotions, thought processes, and conditions of an employee. Job stress is one of the factors that affect employee performance. This study aims to determine the effect of work stress and employee performance and also what percentage of work stress on employee performance. The type of research used in this research is quantitative research. The subject of this research used employees at CV Surya Timur Cemerlang. This study uses a total sample sampling technique that uses the entire total population of 33 respondents. This research scale uses a work stress scale totaling 9 items and an employee performance scale totaling 9 items. Data analysis using simple linear regression techniques and obtained sig results of $0.001 < 0.05$ which means there is an influence of job stress on employee performance. While the r square obtained is 0.208 which means that the effect of job stress on employee performance is 20.8% and 79.2% is influenced by other variables not examined.

Key word : Job Stress, employee performance

Abstrak

Stres Kerja adalah kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan. Stres kerja menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja dan kinerja karyawan dan juga berapa persentase stres kerja terhadap kinerja karyawan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini menggunakan karyawan di CV Surya Timur Cemerlang. Penelitian ini menggunakan teknik total sample sampling yang menggunakan seluruh total populasi yang berjumlah 33 responden. Skala penelitian ini menggunakan skala stres kerja yang berjumlah 9 butir dan skala kinerja karyawan yang berjumlah 9 butir. Analisis data menggunakan teknik regresi linier sederhana dan diperoleh hasil sig sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. Sedangkan r square yang didapat sebesar 0,208 yang berarti bahwa pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan sebesar 20,8% dan 79,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kata kunci : Stres kerja, Kinerja Karyawan.

Pendahuluan

Peningkatan dalam memori terkini tidak dapat dihindari, apalagi dihentikan. Kemajuan terus berkembang dengan andal, dan berbagai asosiasi secara teratur menyesuaikan mesin mereka agar lebih andal di masa kini. Kita sebagai manusia harus mengikuti perkembangan zaman. Perubahan ini dikenal sebagai masa globalisasi. Meskipun demikian, masa globalisasi ini memiliki waktunya sendiri, dan kita memasuki periode pergolakan modern 4.0 dan akan menuju ke masa revolusi masyarakat modern 5.0.

Walaupun pada masa ini kebutuhan akan sdm tergantikan dengan adanya mesin serta teknologi, namun di Indonesia peran manusia masih banyak dibutuhkan dan mempunyai fungsi yang krusial didalam mendukung operasional sebuah perusahaan. Saat ini berbagai perusahaan memiliki upaya nyata dalam mengembangkan kemampuan karyawannya untuk meningkatkan kerja karyawan. Dalam pekerjaan faktor utama yang mendukung kemajuan perusahaan adalah kinerja sumber daya manusia yang produktif.

Sutrisno (2017) menjelaskan pelaksanaan representatif adalah kemajuan seseorang dalam menyelesaikan usaha, perolehan akhir yang dicapai pada individu maupun kumpulan di dalam perkumpulan berdasarkan keahlian serta kewajiban tiap-tiap individu atau seseorang seharusnya bekerja dan bertindak sesuai dengan tugas yang diturunkan kepadanya, serta jumlah, kualitas dan waktu yang dihabiskan untuk melakukan tugas tersebut. Istilah "kinerja kerja" dan "kinerja aktual" keduanya mengacu pada hal yang sama: "hasil pekerjaan atau pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang." Kuantitas dan kualitas output seorang pegawai dalam menjalankan tanggung jawabnya itulah yang dimaksud dengan kinerja (atau hasil kerja). Seseorang harus mampu menyelesaikan pekerjaan dan tugas serta memiliki tingkat motivasi tertentu. Tanpa pemahaman yang jelas tentang apa yang perlu dilakukan dan bagaimana melakukannya, keterampilan dan motivasi seseorang tidak cukup untuk menyelesaikan suatu tugas. Kinerja, yang pada akhirnya secara langsung tercermin dalam kinerja yang dihasilkan, adalah pemenuhan persyaratan pekerjaan tertentu.

Sebagaimana dikemukakan (Hasibuan, 2013), prestasi kerja adalah hasil usaha seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan kepadanya berdasarkan kecakapan, pengalaman, integritas, dan waktu. Sebagaimana dinyatakan dalam (Wibowo, 2010), apa yang Anda lakukan dan apa yang Anda dapatkan darinya adalah kinerja. Kinerja karyawan yang buruk seringkali disebabkan oleh kondisi kerja yang tidak nyaman, gaji yang rendah atau tidak ada sama sekali, kurangnya motivasi, dan kemungkinan ketidakpuasan di tempat kerja. Ada banyak faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kinerja karyawan. Lingkungan kerja karyawan, hubungan dengan rekan kerja, dan gaya kepemimpinan atasan merupakan contoh faktor eksternal. Pengetahuan, kepribadian, sikap, dan perilaku yang relevan dengan kinerja adalah faktor-faktor itu sendiri. keterampilan dan kemampuan, motivasi terkait pekerjaan, kepuasan kerja, dan stress terkait pekerjaan

Salah satu alasan penurunan kinerja karyawan adalah *Jobdesk* yang tidak sesuai

dengan kontrak kerja, tidak diberikan upah selama bekerja lebih lama dari yang dibutuhkan, adanya bentrok dengan kolaborator yang menyebabkan pekerja merasa canggung. Perusahaan semestinya cepat serta tanggap untuk menyelesaikan masalah yang terjadi, khususnya karyaawan, karena hal ini berdampak buruk bagi organisasi baik dalam hal kepercayaan dari klien maupun dari kekurangan waktu yang diperoleh organisasi. Sementara itu, untuk memberikan jawaban guna lebih mengevaluasi sistem pengendalian manajemen, Organisasi dapat mensurvei kerangka kendali administrasi, hal ini dikarenakan kerangka kendali administrasi merupakan instrumen yang digunakan oleh asosiasi untuk menjamin setiap delegasi menyelesaikan kegiatan sesuai dengan tujuan dan prosedur organisasi. Dengan kesebandingan tujuan tersebut, diyakini perwakilan akan terus digenjut dan eksibisi mereka tidak akan berkurang dalam kegiatan masing-masing organisasi.

Ketidakpuasan disebabkan oleh tingkat stres yang tinggi dan tingkat motivasi yang rendah. Sinambela et al (2022) menjelaskan Tekanan Kerja adalah sensasi stres yang dirasakan oleh pegawai bahkan dengan pekerjaan. Tekanan kerja ini harus terlihat dari kehadiran diri sendiri, termasuk ketidakamanan yang mendalam, perasaan tidak nyaman, suka dipisahkan dari orang lain, kesulitan tidur, merokok yang tidak perlu, tidak mampu untuk bersantai, gelisah, tegang, cemas, denyut nadi meningkat dan mengalami gangguan perut. mengundurkan diri atau mencari posisi baru, atau melakukan sesuatu dengan niat keluar dari perusahaan; keinginan (aspirasi), khususnya rekomendasi untuk peningkatan; Semua bentuk serikat pekerja dan loyalitas termasuk berdiri untuk organisasi dalam menghadapi kritik dari luar, percaya bahwa manajemen akan "melakukan hal yang benar", dan menunggu keadaan menjadi lebih baik. Jika Atasan secara pasif membiarkan masalah seperti ketidakhadiran terus-menerus dan keterlambatan menjadi lebih buruk, kinerja karyawan akan menurun dan tingkat kesalahan akan meningkat.

Ada banyak jenis stress, Stres biasa disebut dengan tekanan, kecemasan, dan kekhawatiran terhadap suatu masalah. Stres

kerja didefinisikan oleh Institut Nasional untuk Keselamatan dan Kesehatan Kerja (1999) sebagai respons emosional dan fisik seseorang untuk memenuhi tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan keterampilan, keinginan, dan sumber daya mereka. (Ivancevich, Konopaske, & Matteson, 2007) juga menyatakan bahwa stres adalah respon adaptif yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dan merupakan hasil dari setiap tindakan, keadaan, atau peristiwa yang membebani tuntutan tertentu pada seseorang. Kinerja karyawan dapat dikaitkan dengan stres dan kepuasan kerja. Produktivitas karyawan terganggu atau berkurang dengan meningkatnya stres kerja (Harianodkk, 2008 dalam Santoso et al., 2018).

Faktanya, semua bisnis dan institusi kurang memperhatikan stres di tempat kerja. Salah satunya adalah di CV Surya Timur Cemerlang ada beberapa pegawai yang kecewa dan memiliki pandangan yang terfokus pada kekuatan motivasi yang mereka dapatkan mengingat kewajiban dan kewajiban pekerjaan yang diberikan, membuat para pekerja ini menjadi lesu, pekerjaan tidak selesai tepat waktu, tidak serius dalam melakukan partisipasi kerja dan waktu di tempat kerja sehingga tidak sesuai pedoman pulang pergi kerja tidak tepat waktu. CV Surya Timur Cemerlang merupakan perusahaan yang bergerak dibidang usaha distribusi barang peralatan dapur dan kebersihan yang beralamat di Margomulyo Permai blok AE 7 yang sudah berdiri tahun 2010 yang bermula dagang barang pecah di Pusat Grosir di Surabaya dan pindah ke margomulyo tahun 2013 dan menjadi distributor peralatan dapur dan kebersihan. Dalam CV Surya Timur Cemerlang tersebut mempunyai beberapa divisi yaitu seperti Pemasaran, Penagihan, perpajakan, Kepala gudang, Staff gudang dan memiliki 33 karyawan.

Berdasarkan wawancara dengan 10 karyawan di CV Surya Timur Cemerlang mengenai situasi kerja, menunjukkan bahwa karyawan menganggap bobot yang diberikan terlalu berlebihan dan ada tekanan yang dialami atau teror antara orang satu dengan yang lain, yang menimbulkan perebutan dari berbagai perkumpulan. Hal ini terlihat dari

tidak adanya tenaga perwakilan dalam menjalankan tanggung jawabnya dan akan menghambat pekerjaan yang kini menjadi kewajiban para pekerja tersebut. Selain itu, pertanyaan yang sering muncul yang mengarah pada pertikaian antara rekanan yang menimbulkan kontras penilaian yang menyebabkan perwakilan merasa putus asa dan ini mengakibatkan perasaan tidak stabil pada pekerja. Yang pada akhirnya akan terikat untuk lepas kendali secara efektif dan menjadi lebih halus dalam mengelola masalah apa pun. Beberapa karyawan yang lain merasa stres tidak hanya karena pekerjaan tetapi juga faktor diluar pekerjaan seperti finansial yang kurang stabil, anak yang membutuhkan perhatian lebih dari ibunya. Jarak rumah dengan kantor jauh dan melewati jalan macet sehingga tingkat kelelahan dan stress karyawan meningkat. Salah satu dampak dari stres adalah tingkat absensi karyawan yang bersifat cenderung tinggi. Hasil observasi yang dilakukan peneliti selama melakukan penelitian menunjukkan bahwa ada dua sampai empat karyawan yang terlambat masuk kerja setiap harinya.

Adapun kondisi kinerja karyawan bisa dilihat dari data yang diperoleh dari perusahaan, tingkat absensi di CV Surya Timur Cemerlang selama beberapa tahun ini dari tahun 2018-2022 didapatkan. Tahun 2018 tercatat sebanyak 5% karyawan absen dikarenakan izin, 5% absen dikarenakan sakit dan 6% absen dikarenakan *alpha* dengan total karyawan sebanyak 35 karyawan dan tingkat absensi sebesar 16% pertahun. Tahun 2019 tercatat sebanyak 8% karyawan absen dikarenakan izin, 6% absen dikarenakan sakit dan 9% absen dikarenakan *alpha*, dengan tingkat absensi sebesar 23% pertahun. Tahun 2020 tercatat sebanyak 8% karyawan absen dikarenakan izin, 8% absen dikarenakan sakit dan 7% absen dikarenakan *alpha*, dengan total karyawan sebanyak 35 karyawan dengan tingkat absensi sebesar 23% pertahun. Tahun 2021 tercatat sebanyak 6% karyawan absen dikarenakan izin, 4% absen dikarenakan sakit dan 8% absen dikarenakan *alpha*, dengan total karyawan sebanyak 33 karyawan dengan tingkat absensi sebesar 18% pertahun. Tahun 2022 tercatat sebanyak 5% karyawan absen dikarenakan izin, 6% absen dikarenakan sakit dan 9% absen dikarenakan *alpha*, dengan total

karyawan sebanyak 33 karyawan dengan tingkat absensi sebesar 20% pertahun.

Dari uraian yang telah dijelaskan, dalam waktu 5 tahun terakhir (2018-2022) menunjukkan bahwa tingkat absensi di CV Surya Timur Cemerlang masih tinggi. Berdasarkan dari data yang diatas dapat dilihat bahwa tingkat partisipasi yang representatif tidak dapat diandalkan dengan norma kerja yang ditetapkan oleh perusahaan CV Surya Timur Cemerlang. Alasan karyawan tidak absen atau bolos kerja adalah tingkat stress yang tinggi di tempat kerja, tenaga dan pikiran yang lelah atau bahkan karyawan mengalami *burnout* ditempat kerja yang menyebabkan karyawan membutuhkan cuti. Secara negatif, tekanan kerja sangat mempengaruhi pegawai dan perusahaan yang sebenarnya. Selain berdampak pada tingkat absensi karyawan. Stress juga mempengaruhi tingginya tingkat *Turnover* atau keluar masuknya karyawan dalam sebuah perusahaan

Berikut data yang didapat dari perusahaan perihal tingkat keluar masuknya karyawan di CV Surya Timur Cemerlang tahun 2018-2022. Pada tahun 2018 terdapat satu karyawan yang bergabung tanpa adanya karyawan yang *resign* dari perusahaan dan didapatkan total 35 karyawan. Pada tahun 2019 terdapat dua karyawan yang bergabung dan terdapat tiga karyawan yang *resign* dari perusahaan dan didapatkan total 34 karyawan. Pada tahun 2020 terdapat satu karyawan yang bergabung dan tanpa adanya karyawan yang *resign* dari perusahaan dan didapatkan total 35 karyawan. Pada tahun 2021 tidak ada karyawan yang bergabung dan terdapat dua karyawan yang *resign* dari perusahaan dan didapatkan total 33 karyawan. Pada tahun 2019 terdapat satu karyawan yang bergabung dan terdapat satu karyawan yang *resign* dari perusahaan dan didapatkan total 33 karyawan.

Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa keluar masuknya karyawan pada CV Surya Timur Cemerlang mengalami penambahan dan pengurangan (perubahan) secara konsisten. Namun, jumlah karyawan yang keluar hampir berpasangan dengan jumlah karyawan yang masuk pada waktu yang hampir bersamaan. Ini mengusulkan kesempatan bahwa pihak pimpinan di CV Surya Timur Cemerlang cukup dapat membuat perasaan terhibur dalam tingkat

pekerjaan perwakilan yang pada akhirnya akan mempengaruhi pegawai yang membuat perasaan terhibur pada angkatan kerja untuk pergi secara sukarela atau harus dipaksa keluar oleh perusahaan meskipun tidak banyak keluar masuknya karyawan di tahun 2019-2022.

Penelitian oleh Rindorindo dkk. (2019) tentang dampak tekanan kerja dan pemenuhan pekerjaan terhadap eksekusi representatif menjelaskan bahwa tanggung jawab dan pemenuhan pekerjaan berhubungan dengan eksekusi representatif. Meskipun tanggung jawab dan tekanan kerja mempengaruhi eksekusi perwakilan, pemenuhan pekerjaan membuat perbedaan yang positif dan luar biasa. Ketegangan kerja dan tekanan kerja yang diestimasi dengan uji koefisien korelasi dan koefisien determinasi memiliki hubungan yang sangat mengesankan yaitu sebesar 72,3% dengan pelaksanaan representatif. Di Inn Gran Puri Manado, ada area kekuatan utama untuk pameran representatif dan tanggung jawab, tekanan kerja dan pemenuhan pekerjaan. Eksekusi perwakilan di Penginapan Gran Puri Manado sangat dipengaruhi oleh tanggung jawab. Perwakilan di Penginapan Gran Puri Manado pada dasarnya berkinerja kurang baik ketika mereka mengalami tekanan dalam bekerja. Pekerja di Penginapan Gran Puri Manado memiliki hubungan yang positif dan sangat besar dengan eksekusi dalam kaitannya dengan pemenuhan pekerjaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rindorindo dkk (2019) tentang dampak tekanan kerja, tempat kerja dan pemenuhan pekerjaan terhadap eksekusi perwakilan menjelaskan efek lanjutan dari tinjauan ini: tekanan kerja memiliki dampak positif namun tidak terlalu besar terhadap eksekusi perwakilan PT Aneka Gas Industri di Lampung, tempat kerja memiliki dampak positif namun tidak terlalu besar terhadap eksekusi perwakilan PT Aneka Gas Industri di Lampung, sedangkan pemenuhan pekerjaan berpengaruh terhadap eksekusi perwakilan PT Aneka Gas Industri di Lampung.

Penelitian oleh Yasa & Dewi (2019) tentang dampak tekanan kerja dan pemenuhan pekerjaan terhadap pelaksanaan representatif pada kelompok penjangkauan UD Surya Raditya Negara menemukan bahwa (1)

terdapat hubungan yang positif dan sangat besar antara tekanan kerja dengan pemenuhan kerja pekerja, (2) terdapat hubungan yang negatif dan sangat besar antara tekanan kerja dengan pelaksanaan representatif, (3) terdapat hubungan yang negatif dan sangat besar antara tekanan kerja dengan pelaksanaan pekerja, dan (4) terdapat hubungan yang positif dan sangat besar antara tekanan lingkungan kerja dengan pelaksanaan representatif, (3) ada hubungan negatif dan kritis antara tekanan kerja dan pelaksanaan pekerja, dan (4) ada hubungan positif dan kritis antara tekanan kerja dan pemenuhan kerja pekerja. Hal ini didukung oleh persepsi pendahuluan yang dilakukan dengan menyampaikan jajak pendapat kepada 30 perwakilan transaksi di UD Surya Raditya terkait tekanan kerja dan pemenuhan pekerjaan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara stres kerja terhadap kinerja karyawan di cv Surya Timur Cemerlang.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa teknik pemeriksaan kuantitatif dapat mengukur strategi eksplorasi yang tepat digunakan untuk berkonsentrasi pada populasi tertentu atau menguji dan memecah informasi menggunakan instrumen penelitian dan pemeriksaan informasi bersifat kuantitatif/faktual dan diharapkan dapat menguji spekulasi yang ada.

Subjek penelitian ini menggunakan karyawan di CV Surya Timur Cemerlang. Penelitian ini menggunakan teknik total sample sampling yang menggunakan seluruh total populasi yang berjumlah 33 responden. Kriteria dalam penelitian ini, yaitu :

1. Karyawan yang berusia 18 sampai 35 tahun.
2. Karyawan yang meliputi bagian :
 - a. Staff gudang
 - b. Staff kantor
3. Karyawan berjenis kelamin Laki-laki dan perempuan
4. Karyawan yang mengalami stres kerja

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner dengan skala likert 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju dengan bobot 5, Setuju dengan bobot 4, Netral dengan bobot 3, tidak setuju dengan bobot 2, tidak setuju dengan bobot 1. Pada skala stres kerja dan kinerja karyawan, peneliti mengadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah & Siswato (2015) dengan 9 aitem valid pada skala stres kerja dan 9 aitem valid pada skala kinerja karyawan. Pada skala stres kerjadiperoleh nilai reliabilitas (α) sebesar 0,727. Skala kinerja karyawan diperoleh nilai reliabilitas (α) sebesar 0,781.

Hasil dan Pembahasan

Responden penelitian ini adalah 33 karyawan CV Surya Timur Cemerlang yang kemudian di deskripsikan berdasarkan lama bekerja, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Jabatan.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi berdasarkan lama bekerja

No	Lama Bekerja	Jumlah	Presentase
1	1 tahun	6	18%
2	3 tahun	7	22%
3	4 tahun	4	12%
4	5 tahun	6	18%
5	6 tahun	1	3%
6	7 tahun	2	6%
7	8 tahun	3	9%
8	9 tahun	2	6%
9	10 tahun	1	3%
10	13 tahun	1	3%
Total		33	100%

Berdasarkan tabel 1, diketahui jumlah sampel yang memiliki durasi lama bekerja 1 tahun sebanyak 6 responden (18%), lama bekerja selama 3 tahun sebanyak 7 responden (22%), lama bekerja selama 4 tahun sebanyak 4 responden (12%), lama bekerja selama 5 tahun sebanyak 6 responden (18%), lama bekerja selama 6 tahun sebanyak 1 responden (3%), lama bekerja selama 7 tahun sebanyak 2 responden (6%), lama bekerja selama 8 tahun sebanyak 3 responden (9%), lama bekerja selama 9 tahun sebanyak 2 responden (6%),

lama bekerja selama 10 tahun sebanyak 1 responden (3%), lama bekerja selama 13 tahun sebanyak 1 responden (3%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	22	66%
2	Perempuan	11	34%
Total		33	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui jumlah sampel berjenis kelamin Laki laki sebanyak 22 responden (66%), sampel berjenis kelamin Perempuan sebanyak 11 responden (34%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No	Tingkat pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	SD	2	6%
2	SMP	3	9%
3	SMA	19	57%
4	SMK	7	22%
5	Strata 1	2	6%
Total		33	100%

Tabel 5
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Item	R	Sig	Keterangan	α	Keterangan
X	X1.1	0,37	0,029	Valid	0,727	Reliable
	X1.2	0,532	0,001	Valid		
	X1.3	0,576	0	Valid		
	X2.1	0,683	0	Valid		
	X2.2	0,337	0,048	Valid		
	X2.3	0,337	0	Valid		
	X3.1	0,572	0	Valid		
	X3.2	0,523	0,001	Valid		
	X3.3	0,508	0,002	Valid		
Y	Y1.1	0,812	0	Valid	0,781	Reliable
	Y1.2	0,876	0	Valid		
	Y1.3	0,77	0	Valid		
	Y2.1	0,779	0	Valid		
	Y2.2	0,773	0	Valid		
	Y2.3	0,771	0	Valid		
	Y3.1	0,77	0	Valid		
	Y3.2	0,696	0	Valid		
	Y3.3	0,747	0	Valid		

Berdasarkan tabel 3 diketahui jumlah sampel dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 2 responden (6%), dengan tingkat pendidikan SMP sebanyak 3 responden (9%), dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 19 responden (57%), dengan tingkat pendidikan SMK sebanyak 7 responden (22%), dengan tingkat pendidikan Strata 1 sebanyak 2 responden (6%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jabatan

No	Jabatan	Frekuensi	Persentase
1	Staff kantor	13	40%
2	Staff Gudang	20	60%
Total		33	100%

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui jumlah sampel dengan jabatan staff kantor sebanyak 13 responden (40%), dengan jabatan staff gudang sebanyak 20 responden (60%).

Berdasarkan hasil pengujian kualitas instrumen gambaran umum di atas dengan setiap pernyataan mendapatkan nilai r yang lebih besar dari 0,3, maka instrumen pengujian secara keseluruhan dipandang signifikan. Jika variabel yang diteliti memiliki Cronbach's alpha (α) > 60% (0.60) maka variabel tersebut dipandang kuat, pada umumnya Cronbach's alpha (α) < 60% maka variabel tersebut samar-samar. Uji reliabilitas menghasilkan tabel di atas dengan tegas dapat dimengerti dengan alasan bahwa nilai Cronbach Alpha dari faktor tanggung jawab dan pelaksanaan delegasi lebih besar dari 0,60.

Tabel 7
Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		33
Normal Parameters	Mean	0
	Std. Deviation	3,3574624
	Absolute Positive	0,09
Most Extreme Differences	Negative	0,077
		-0,09
Kolmogorov-Smirnov Z		0,517
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,952

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya $0,95 > 0,05$. Dapat diartikan bahwa nilai residual data berdistribusi normal.

Tabel 8
Hasil Uji Linieritas

	F	Sig.
Linearity	1.650	0.160

Berdasarkan hasil uji linieritas yang telah dilakukan di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian dinyatakan linier dikarenakan koefisien signifikansinya $0,160 > 0,05$.

Tabel 9
Hasil uji Regresi Linier Sederhana

Model	B	Std. Error	Sig.
(Constant	46,60113	3,029798	0.000
Stres kerja	-0,45428	0,159163	.008

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana sebagai uji hipotesis dalam penelitian ini, diketahui signifikansi (Sig.) sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa Ada pengaruh Stres kerja terhadap kinerja karyawan.

Tabel 10
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square
1	0,456	0,208

Dari hasil uji koefisien determinasi di atas yang telah dilakukan di atas, dapat dilihat bahwa nilai R Square adalah 0,208, dan itu menyiratkan bahwa pengaruh beban kerja terhadap pelaksanaan pekerja adalah 20,8%, sedangkan 79,2% dipengaruhi oleh perbedaan faktor yang tidak diperiksa.

Pembahasan

Hasil dari uji regresi linier sederhana antara faktor stres kerja dan kinerja karyawan menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0.008 < 0.05$, dan hal ini mengindikasikan bahwa variabel stres kerja berdampak pada variabel kinerja karyawan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh antara stres kerja dengan kinerja karyawan di CV Surya Timur Cemerlang. Hal ini sesuai dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Tri Warsono (2017) mengenai pengaruh tekanan kerja terhadap eksekusi representatif di Majalah Mother And Child, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat besar antara tekanan kerja dengan eksekusi representatif di Majalah Mother And Child, yang ditunjukkan dengan koefisien hubungan sebesar 0,880 dan koefisien determinasi sebesar 77,44%. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan kerja berpengaruh sebesar 77,44% terhadap eksekusi, sisanya sebesar 22,56% dipengaruhi oleh variabel lain.

Dalam satu eksplorasi lagi yang diarahkan oleh Santoso et al. (2018) tentang Dampak Beban Kerja terhadap Pelaksanaan Pekerja di PT PLN (Persero) Wilayah Bintaro Tangsel, secara khusus Stres Kerja (X) secara signifikan mempengaruhi Pelaksanaan Pekerja (Y), dari efek samping estimasi yang menggunakan koefisien determinasi diperoleh hasil 56,85%, hal ini menyiratkan bahwa pertunjukan agen dipengaruhi oleh tekanan kerja sebesar 24,8%, sedangkan sisanya 75,2% dipengaruhi oleh elemen yang berbeda. Sementara itu, penelitian yang diarahkan oleh Massie dkk. (2018) tentang dampak Bobot Pekerjaan terhadap pelaksanaan pekerja di Kantor Administrasi It Center Manado menunjukkan hasil dari nilai R Square sebesar 0,152 ketika digunakan sebagai persentase adalah 15,2%. Nilai ini menyiratkan bahwa dampak Bobot Pekerjaan terhadap Pelaksanaan Perwakilan adalah 15,2%, sedangkan 84,8% dari Pelaksanaan Pekerja dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Konsekuensi dari relasi langsung langsung menunjukkan nilai R Square sebesar 0,208, dan hal ini mengimplikasikan bahwa dampak dari bobot pekerjaan terhadap pelaksanaan perwakilan adalah sebesar 20,8%, sementara 79,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Mengenai faktor-faktor yang tidak diperiksa dalam kerangka pemikiran tersebut, misalnya, dalam penelitian Al-Ayyubi (2019) mengenai dampak budaya hierarki terhadap pelaksanaan perwakilan dengan inspirasi kerja sebagai variabel perantara, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengujian tersebut memiliki dampak positif dan sangat besar dengan angka probabilitas $0,000 < 0,05$, karena budaya berjenjang yang bervariasi berdampak pada inspirasi kerja sebesar 0,833. Elemen budaya yang beragam memiliki dampak yang jelas sebesar 0,542 terhadap pelaksanaan kerja. Untuk sementara, hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel motivasi kerja memiliki dampak nyata sebesar 0,788 terhadap kinerja pegawai. Satu lagi tinjauan yang diarahkan melalui Carollina (2017) tentang Pemeriksaan Dampak Tanggung Jawab pada Pameran Perwakilan Administrator di PT GIKEN Accuracy INDONESIA, Mengingat konsekuensi dari uji

kambuh yang dipimpin, ditemukan bahwa konsekuensi estimasi thitung 3,932 lebih penting daripada ttabel 1,666 dengan tingkat besar ttabel 0,000 dan nilai alfa 0,05. Karena nilai signifikansi t lebih kecil dari nilai alpha ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tanggung jawab interior terhadap presentasi administrator. Satu lagi tinjauan yang diarahkan oleh Sutrisno (2017) tentang dampak disiplin kerja dan pemenuhan pekerjaan terhadap pelaksanaan perwakilan, dari pengujian yang diarahkan, menghasilkan nilai Sig $0,002 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada saat yang sama ada dampak penting antara disiplin dan pemenuhan terhadap pelaksanaan pekerja.

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan di atas, maka penulis mendapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh dari stres kerja terhadap kinerja karyawan di CV Surya Timur Cemerlang dengan dibuktikan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti variabel stres kerja secara signifikan mempengaruhi variabel kinerja karyawan.
2. Nilai *r square* 0,208 yang berarti bahwa pengaruh Stres kerja terhadap kinerja karyawan adalah sebesar 20,8%, sedangkan 79,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Daftar Pustaka

- Adawiyah, R., & Siswato. (2015). Stres Kerja , Pengaruh Nya Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja. *El-Dinar*, 3(1), 27–40.
- Al-Ayyubi, M. S. (2019). Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Motivasi Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 7(1), 265–272.
- Hasibuan. (2013). Manajemen Sumber Daya Manusia. *Bumi Aksara*.
- Ivancevich, Konopaske, & Matteson. (2007). Perilaku dan Manajemen Organisasi (Alih Bahasa Gina Gania) Edisi Tujuh. *Erlangga*.
- Rahayu Mardikaningsih, Ella Anastasya Sinambela, Eli Retnowati, Didit Darmawan, Arif Rachman Putra, Samsul

- Arifin, Louise Elizabeth Radjawane, Fayola Issalillah, & Rafadi Khan Khayru. (2022). Dampak Stres, Lingkungan Kerja dan Masa Kerja terhadap Produktivitas Pekerja Konstruksi. *Jurnal Penelitian Rumpun Ilmu Teknik*, 1(4), 38–52. <https://doi.org/10.55606/juprit.v1i4.616>
- Rindorindo, R. P., Murni, S., & Trang, I. (2019). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Hotel Gran Puri. *Jurnal EMBA*, 7(4), 5953–5962. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/emb/article/view/26576/26198>
- Santoso, D., Lianasari, -, & Wardoyo, P. (2018). Pengaruh Stres Kerja, Employee Engagment, Dan Kedisiplinan Terhadap Kinerja Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Karyawan Cv. Karya Manunggal Semarang. *Neo-Bis*, 11(2), 173. <https://doi.org/10.21107/nbs.v11i2.3452>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (21st ed.). Alfabeta. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=20670>
- Sutrisno, H. E. (2017). Pengaruh Budaya Organisasi, Stres Kerja Dan Komitmen Terhadap Kinerja Karyawan Cv. Bintang Karya Putra Di Surabaya. *EKUITAS (Jurnal Ekonomi Dan Keuangan)*, 14(4), 460. <https://doi.org/10.24034/j25485024.y2010.v14.i4.2185>
- Tri Warsono. (2017). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada Karyawan Majalah Mother and Baby. *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 4(2).
- Wibowo. (2010). Budaya Organisasi. *PT Raja Grafindo Persada*.
- Yasa, I. G. R., & Dewi, A. A. S. K. (2019). *MOTIVASI KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana , Bali , Indonesia ABSTRAK Kepuasan kerja adalah suatu keadaan karyawan merasa puas terhadap pekerjaannya . Orang yang mengungkapkan kepuasan yang tinggi dalam pekerj.* 8(3), 1203–1229.

KAITAN INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK SHOP DENGAN PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL

Valencia¹, Aisyah Ratnaningtyas², Desy Prastyani³

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul

³Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara no.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat

Valchrs23@student.esaunggul.ac.id

Abstract

Tiktok has widely used especially by early adults, due to many features. One of these features is Tiktok Shop, where users can shopping within the app and users can watch live promotion before payment, and this attracting many users to shop through Tiktok. Observing by the high intensity Tiktok users seen the promotional video or live, many early adults tends to consumptive behavior. This study purpose to examine the relationship between the intensity of Tiktok Shop usage and consumptive behavior among the early adults. This research method is a non-experimental correlational quantitative with purposive sampling and 272 respondents who is early adults aged 18-40, living in Jakarta who have purchased through Tiktok Shop. The instrument for consumptive behavior created based on Sumartono's theory (2002) consists of 30 aitem and reliability $\alpha=0.946$ while the intensity of instrumenet is based on Ajzen's theory (2005) totaling 19 items with reliability $\alpha=0.912$. Analysis using correlations test with significance 0,000 ($p<0,05$) and a correlation coefficient of $r 0,705$ indicating a positive relationship between Tiktok Shop intensity used and consumption behavior. This results shows, both of the variable have a high level with percentage 58,8% for intensity of Tiktok Shop usage and 52,9% for consumption behavior.

Keywords: Intensity, Tiktok shop, Consumptive Behavior, Early adult.

Abstrak

Saat ini Tiktok menjadi salah satu media sosial yang banyak digunakan, terutama oleh dewasa awal karena banyaknya fitur yang ada di aplikasi tersebut, salah satunya fitur Tiktok Shop, dimana pengguna Tiktok dapat melihat video, live, dan membeli barang pada satu aplikasi ditambah adanya promo dan diskon sehingga banyak pengguna yang tertarik untuk belanja melalui Tiktok Shop. Melihat intensnya pengguna Tiktok melihat video promosi ataupun live, banyak dewasa awal yang memiliki perilaku konsumtif sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan intensitas penggunaan Tiktok Shop dengan perilaku konsumtif pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental korelasional dengan teknik *purposive sampling* dan sampel berjumlah 272 dewasa awal yang pernah menggunakan Tiktok Shop, berusia 18-40 tahun yang berdomisili di Jakarta. Alat ukur konsumtif dibuat berdasarkan teori Sumartono (2002) dengan jumlah aitem 30 butir dan reliabilitas $\alpha=0,946$ sedangkan alat ukur intensitas berdasarkan teori Ajzen (2005) dengan jumlah aitem 19 butir dan reliabilitas $\alpha=0,912$. Analisis menggunakan uji korelasi dengan signifikansi 0,00($p<0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r 0,705$ yang menandakan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan Tiktok Shop dengan perilaku konsumtif dewasa awal. Intensitas penggunaan Tiktok Shop pada dewasa awal diketahui tinggi (58,8%) serta perilaku konsumtif yang tinggi juga (52,9%).

Kata Kunci : Intensitas, Tiktok shop, Perilaku Konsumtif, Dewasa awal

Pendahuluan

Indonesia terus mengalami kemajuan dalam berbagai perkembangan ke arah modernisasi,

salah satunya di bidang ekonomi yang telah dapat dipadukan dengan bidang teknologi digital. Kemajuan ini membuat masyarakat

lebih mudah dalam melakukan kegiatan konsumsi, karena transaksi yang sebelumnya hanya dapat dilakukan secara langsung, kini dapat dilakukan secara *online*. Kemudahan dan kelengkapan barang yang bisa didapatkan dari transaksi secara *online*, membuat masyarakat Indonesia lebih memilih transaksi secara *online* dibandingkan dengan transaksi secara langsung. Hal ini dikarenakan transaksi *online* dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Pernyataan ini dibuktikan oleh data dari *Ispos global survey* (Catriana, 2021) yang menunjukkan bahwa 73% konsumen masyarakat Indonesia merasa belanja *online* lebih mudah dibandingkan belanja secara langsung dan laporan *Navigating Indonesia's Ecommerce Omnichannel as future of retail* (Djumena, 2021) yang menyatakan bahwa 74,5% konsumen di Indonesia lebih banyak melakukan kegiatan berbelanja secara *online* dibandingkan secara langsung. *Survey Populix* (Yusra, 2022) juga menyatakan bahwa 86% masyarakat Indonesia sudah memilih berbelanja *online* dengan menggunakan media sosial.

Media sosial ialah salah satu bukti nyata dari perkembangan teknologi digital, karena keberadaannya sudah tidak terdengar asing dalam kehidupan bermasyarakat. Sebagian besar masyarakat Indonesia telah menggunakan media sosial untuk menjadi sarana yang mendukung komunikasi, hiburan dan pertukaran informasi. Menurut laporan survei *We Are Social* (Riyanto, 2022) ditemukan data bahwa pengguna media sosial yang aktif di Indonesia 2022 telah mencapai 191 juta orang, dan masyarakat Indonesia telah menghabiskan setiap harinya kurang lebih selama 3 jam 17 menit untuk menggunakan media sosial. Hingga saat ini, telah banyak jenis media sosial yang digunakan oleh masyarakat Indonesia seperti Youtube, Facebook, Instagram, Twitter, Telegram dan Tiktok. Berkat upaya media sosial Tiktok yang terus menunjukkan perkembangan Tiktok menjadi sangat populer di Indonesia saat ini. Berkat kepopulerannya, Tiktok berhasil menarik perhatian masyarakat Indonesia, hal ini dibuktikan melalui survei *We Are Social* (Riyanto, 2022) yang menyatakan ditahun 2022 jumlah pengguna media sosial Tiktok bertambah dengan pesat sebanyak 63,1%, dimana menurut survei *We*

Are Social (Bayu, 2022) jumlah pengguna Tiktok di Indonesia telah mencapai 99,1 juta orang. Menurut survei *We Are Social* (Annur, 2022) durasi penggunaan Tiktok di Indonesia juga meningkat secara drastis sehingga mampu menyaingi media sosial lainnya, Terbukti saat ini, Indonesia mendapatkan peringkat ke-4 dalam kategori negara yang mempunyai durasi penggunaan Tiktok terlama dengan waktu penggunaan rata-rata 23,1 jam perbulan. Selain itu berdasarkan Pra-survei yang peneliti lakukan pada Oktober 2022 kepada 50 responden dewasa awal didapatkan data sebanyak 74% responden memilih Tiktok sebagai media sosial yang paling sering diakses saat ini sehingga dapat dikatakan Tiktok adalah media sosial yang cukup populer dikalangan dewasa awal. Selain itu pernyataan ini juga didukung oleh hasil survei yang dilakukan oleh platform (Ginee, 2021) juga menyatakan bahwa 76% pengguna Tiktok berasal dari usia 18 – 34 tahun dan pengguna Tiktok terbanyak Indonesia dengan presentase 22% berasal dari Jakarta.

Menurut Omar dan Equan (Astuti & Andrini, 2021) Tiktok adalah media sosial yang hanya menyediakan wadah kreativitas bagi penggunanya dengan memberikan fitur membuat video pendek berdurasi 15 detik dipadukan dengan music, filter dan fitur kreatif lainnya. Seiring dengan pengembangannya, kini Tiktok pun semakin berinovasi, dimana Tiktok memperluas fitur dalam aplikasinya dengan menambahkan durasi video sampai dengan 3 menit, Live Tiktok dan Tiktok *shop*. Dengan adanya fitur – fitur menarik yang ditawarkan, saat ini Tiktok tidak hanya digunakan sebagai sarana untuk membuat video dan hiburan saja, namun juga digunakan untuk menunjang kegiatan transaksi. Banyak pengguna Tiktok yang mulai membagikan informasi berbagai jenis produk dengan video review singkat, membuat konten *Live* Tiktok dan berjualan di Tiktok *shop*. Hal ini membuat banyak orang yang senang berlama-lama menghabiskan waktunya dalam menggunakan media sosial Tiktok baik dalam membuat konten, memperoleh informasi, mencari referensi dan acuan trend trend terkini dalam berbelanja.

Tingginya minat masyarakat terhadap Tiktok *shop* dibuktikan oleh hasil survei

Tiktok pada wawancara yang dilakukan oleh redaksi Antara News dengan *Head Of Business Marketing* Tiktok Indonesia Sitaresti Astarini, dimana menurut survei yang telah dilakukan oleh Tiktok 80% pengguna merasa menikmati konten di media sosial Tiktok, 78% berbelanja atas produk yang dilihatnya di Tiktok *shop* dan 55% pengguna berakhir dengan belanja tanpa perencanaan karena menggunakan Tiktok *shop* (Putri, 2021). Survei Populix (Saputra, 2022) juga mengungkapkan bahwa 45% responden memilih Tiktok *shop* menjadi platform yang paling digemari untuk berbelanja di media sosial. Menurut survei yang dilakukan oleh *TelkomselSurveyId 2022* (Annur, 2023) alasan seseorang belanja di Tiktok shop karena 76% harga yang relative murah, 65% promo dan *vocher* menarik 38% iklan yang terus muncul. Selain itu, berdasarkan hasil survei Populix 2022 (Pratama, 2022) minat belanja paling tinggi ketika momentum hari belanja nasional online terjadi karena 31% karena potongan harga, 18% adanya gratis ongkir, 6% hadiah voucher belanja. Sebagai data pendukung dalam penelitian, peneliti melakukan Pra-survey penelitian yang telah dilakukan bulan Oktober 2022 dan diisi 50 responden dewasa awal yang menunjukkan bahwa 98% responden lebih senang membeli produk secara online, selain itu 66% responden menyatakan bahwa mereka gemar membeli produk yang tidak penting dengan alasan yakni seperti impulsif, produk terlihat menarik, kepuasan pribadi, *review* orang lain dan promosi harga, lapar mata, bersenang senang, pemikiran bahwa kemungkinan suatu saat akan berguna dan keinginan untuk mencoba. Berdasarkan Pra-survei yang telah dijabarkan perilaku yang ditunjukkan dapat dikatakan sebagai perilaku konsumtif.

Menurut Sumartono (2002) perilaku konsumtif merupakan perilaku dimana seseorang membeli suatu produk tanpa benar-benar membuat pertimbangan yang masuk akal, sehingga ketika ia membeli produk tersebut tidak didasari oleh factor kebutuhan. Sumartono (2002) juga menyatakan bahwa aspek aspek perilaku konsumtif yakni Membeli suatu produk dikarenakan iming - iming hadiah, Membeli suatu produk karena bungkusannya menarik, Membeli suatu produk untuk menunjang penampilan,

meningkatkan kepercayaan diri, gengsi, Membeli suatu produk karena pertimbangan harga, Membeli produk hanya untuk menjaga status, dan Memakai suatu produk karena konformitas terhadap model iklan produk tersebut. Wahyudi (Hidayah, 2015) menyebutkan adapun dampak dampak dari perilaku konsumtif yaitu bersikap boros, adanya kesenjangan dalam kehidupan sosial, dan menimbulkan orang yang tidak produktif dimana ia tidak menghasilkan uang tetapi terus membelanjakannya.

Menurut Populix (Pratama, 2022) minat belanja paling tinggi ketika momentum hari belanja nasional online berlangsung didominasi 84% kelompok usia 26-35 tahun. Populix (Kurnianto, 2022) juga menyatakan penggunaan Tiktok shop saat ini didominasi oleh mayoritas perempuan berusia 18 – 25 tahun sehingga jika dilihat dari usia masyarakat yang banyak melakukan aktivitas pembelian secara online, dapat dikategorikan ke dalam usia dewasa awal. Menurut (Hurlock, 1991) masa dewasa awal merupakan masa perkembangan yang dilalui oleh seseorang dengan rentan usia 18 – 40 tahun. Masa dewasa awal dapat dijadikan sasaran empuk dalam menjadi target pasar dalam transaksi online, karena menurut (Hurlock, 1991) salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah mempunyai pekerjaan, sehingga rata rata dewasa awal sudah mempunyai pekerjaan yang stabil, sebab itu mereka mempunyai kemampuan yang lebih baik dalam membeli sesuatu jika dibandingkan remaja. Selain itu menurut Papalia, Old dan Feldman (Emirna et al., 2021) sejalan dengan perkembangan kognitifnya seseorang yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dinilai sudah mampu berfikir secara reflektif, berpusat pada logika yang kompleks, serta mengimplikasikan intuisi dan emosi. Berdasarkan perkembangan kognitif yang dialami oleh dewasa awal seharusnya mereka sudah mampu membedakan apa yang menjadi prioritas kebutuhannya namun pada kenyataannya dewasa awal yang paling banyak berperilaku konsumtif.

Kemudahan dalam menggunakan Tiktok *Shop* dan menjamurnya pengguna media sosial Tiktok membuat orang-orang melihat media sosial ini sebagai peluang

untuk mempromosikan berbagai jenis bisnis, sehingga banyak iklan yang muncul di media sosial Tiktok. Sumartono (2002) menjelaskan iklan ialah bentuk penawaran dari suatu produk yang ditujukan kepada khalayak ramai dengan mengandalkan suatu media dengan tujuan mempersuasi konsumen sehingga konsumen mencoba dan membeli produk yang telah ditawarkan. Menurut (Neti et al., 2017) Iklan-iklan yang bermunculan di media sosial seakan menjadi sumber tren maupun gaya hidup baru sehingga mengakibatkan perubahan pada perilaku berbelanja. Hal ini sejalan dengan Teori *uses and effects* milik Sven Windahl 1979 (Neti et al., 2017) yang mempunyai asumsi dasar yakni bagaimana seseorang dalam menggunakan media dan isi daripada media itu sendiri dapat mendatangkan efek pada seseorang. Neti et al., (2017) juga menjelaskan bahwa menurut teori use and effects, kebutuhan seseorang dapat menjadi pemicu seseorang untuk menggunakan media sosial karena ada banyak informasi yang disediakan dalam media sosial, sehingga bukan sesuatu yang mustahil jika seseorang berperilaku konsumtif ketika seseorang sering mengakses media sosial. Selain itu, dijelaskan juga bahwa intensitas yang terdiri dari durasi dan frekuensi dalam menggunakan media sosial adalah faktor yang mengakibatkan seseorang menjadi konsumtif karena semakin sering seseorang melihat iklan yang bermunculan di media, tanpa disadari ia mungkin akan membeli produk yang belum tentu merupakan kebutuhkannya, maka dari itu seseorang yang menggunakan media sosial Tiktok secara intens dapat menjadikannya berperilaku konsumtif.

Ajzen (2005) mengartikan intensitas sebagai upaya seseorang ketika melakukan kegiatan tertentu. Selain itu Ajzen (2005) juga menambahkan bahwa aspek intensitas penggunaan media sosial meliputi penghayatan, perhatian, durasi dan frekuensi. Sejalan dengan pengertian tersebut Fauziah (2020) menyebutkan arti Intensitas penggunaan Tiktok *shop* adalah pengukuran waktu yang dapat digambarkan dari perhatian, durasi dan frekuensi seseorang dalam menggunakan Tiktok *shop*. Menurut Judhita (2011) apabila seseorang mengakses media sosial lebih dari 4 kali sehari maka ia mempunyai frekuensi yang tinggi dalam

menggunakan media sosial, selain itu jika seseorang mengakses media sosial lebih dari 3 jam maka ia mempunyai durasi yang tinggi dalam mengakses media sosialnya. Berdasarkan uraian yang dipaparkan, dapat digambarkan bahwa ketika seseorang yang menggunakan Tiktok *shop* dengan intensitas yang tinggi, dimana ia menghayati dan memperhatikan apa yang dilihatnya saat menggunakan Tiktok *shop* serta menggunakan Tiktok *shop* dengan durasi lebih dari 3 jam dan frekuensi lebih dari 4 kali sehari, maka ia akan cenderung berperilaku konsumtif, dimana ia akan memutuskan untuk berbelanja bukan dengan maksud memenuhi kebutuhannya melainkan karena adanya hadiah yang ditawarkan, kemasan yang menarik, demi gengsi dan status sosial, penawaran harga, meningkatkan kepercayaan diri dan sebagai konfomitas terhadap model suatu iklan dan ingin mencoba lebih dari satu produk yang sejenis. Sebaliknya, seseorang yang menggunakan Tiktok *shop* dengan intensitas yang rendah dimana ia tidak menghayati dan memperhatikan apa yang dilihatnya saat menggunakan Tiktok *shop* serta menggunakan Tiktok *shop* dengan durasi kurang dari 3 jam dan frekuensi kurang dari 4 kali sehari akan diikuti perilaku konsumtif yang rendah yakni ia akan berbelanja sesuai dengan kebutuhannya bukan karena adanya hadiah yang ditawarkan, kemasan yang menarik, demi gengsi dan status sosial, penawaran harga, sebagai konfomitas terhadap model suatu iklan, meningkatkan kepercayaan diri dan ingin mencoba lebih dari satu produk yang sejenis.

Gambaran hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku konsumtif di atas, sejalan dengan hasil penelitian dari Fauziah (2020) dengan judul "Hubungan Melihat Tiktok dengan Perilaku konsumtif pada Mahasiswa". Hasil pada penelitian tersebut didapati hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas melihat Tiktok dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa, yakni ketika semakin tinggi intensitas seseorang dalam melihat Tiktok akan semakin tinggi juga perilaku konsumtifnya, dan sebaliknya semakin rendah intensitas seseorang dalam melihat Tiktok akan semakin rendah juga perilaku konsumtifnya. Berbeda dengan

penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2020), pada penelitian ini berfokus pada dewasa awal sebagai responden penelitian serta khusus pada penggunaan Tiktok *shop*. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan edukasi karena jika memang seseorang menggunakan Tiktok *shop* dengan intensitas tinggi, menjamurnya informasi dan iklan di Tiktok *shop* dapat memikat seseorang untuk melakukan perilaku konsumtif yang mempunyai banyak dampak negatif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Intensitas penggunaan Tiktok *shop* dengan Perilaku konsumtif pada Dewasa Awal.

Metode Penelitian

Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang sudah lama digunakan untuk penelitian dengan tujuan untuk menunjukkan adanya hubungan yang ada pada variable dan menguji teori yang telah dipaparkan. Jenis dari metode yang akan digunakan adalah kuantitatif kolerasional karena pada penelitian ini peneliti ingin mencari tahu apakah ada hubungan diantara variable intensitas penggunaan Tiktok *shop* dan variable perilaku konsumtif. Populasi penelitian ini adalah pengguna Tiktok di Indonesia sebanyak 99,1 juta orang. Sampel penelitian ini ditentukan berdasarkan table perhitungan Isaac & Michael (Sugiyono, 2013) dengan tingkat kesalahan 10% yakni sebanyak 272 orang. Peneliti menggunakan purposive sampling dengan Karakteristik sampel untuk menyesuaikan kebutuhan penelitian. Adapun karakteristik sampel penelitian ini adalah dewasa awal, berdomisili di Jakarta dan pernah berbelanja melalui Tiktok *Shop*. Alat ukur perilaku konsumtif mengacu pada teori Sumartono (2002) dengan aspek yakni membeli suatu produk dikarenakan iming – iming hadiah, membeli suatu produk karena kemasan / bungkusannya menarik, membeli suatu produk demi menunjang penampilan dan gengsi, membeli suatu produk dengan pertimbangan harga, membeli produk hanya untuk menjaga status, membeli produk dengan harga mahal demi meningkatkan kepercayaan diri, memakai suatu produk karena konformitas terhadap model iklan produk tersebut. yang dibuat oleh Rhfiqa Emirna

(2021) dan dimodifikasi yakni mengubah kalimat sesuai konteks variable yang peneliti gunakan. Alat ukur yang digunakan mempunyai 30 item valid yang digunakan dengan 20 butir *Favourable* dan 10 butir *unfavourable*. Sedangkan alat ukur intensitas penggunaan Tiktok *Shop* mengacu pada teori (Ajzen, 2005) dengan aspek penghayatan, perhatian, durasi dan frekuensi. dibuat oleh Luluk Fauziah (2020) dan dimodifikasi dengan mengubah kalimat sesuai konteks variable yang peneliti gunakan. Alat ukur yang digunakan mempunyai 19 aitem valid dengan 11 butir *Favourable* dan 8 butir *unfavourable*. Skala alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner dengan skala *likert* dengan aitem *favorable* dan *unfavourable*. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa skala likert merupakan skala yang dapat dipergunakan untuk melakukan pengukuran terhadap perlakuan, pendapat dan pemahaman seseorang atau suatu kelompok. Adapun kategori jawaban yang digunakan adalah sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Tabel I
Teknik Skoring

Kategori	F	UF
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
TST	1	4

Penelitian ini menggunakan validitas konstruk kolerasi produk moment dengan kriteria sebuah pernyataan akan dianggap valid jika $r \geq 0,3$ dan sebuah jika r kurang dari 0,3 pernyataan dalam instrument akan dianggap tidak valid (Sugiyono, 2015). Pada alat ukur intensitas penggunaan Tiktok *Shop* ada 19 aitem yang valid dan pada alat ukur perilaku konsumtif ada 30 aitem yang valid. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach*. Dan diklasifikasikan sebagai alat ukur yang reliabel jika $\alpha \geq 0,70$. reliabilitas alat ukur intensitas penggunaan Tiktok *Shop* adalah $\alpha = 0,912$ dan reliabilitas alat ukur perilaku konsumtif adalah $\alpha = 0,946$. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji frekuensi. Uji normalitas, uji kolerasi, kategorisasi dan tabulasi silang.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Responden Penelitian

Berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan sebanyak 193 responden (71%). Berdasarkan domisilimayoritas responden pada penelitian ini berdomisili di Jakarta Selatan sebanyak 75 responden (27,6%). Berdasarkan suku mayoritas responden pada penelitian ini berasal dari suku Jawa sebanyak 107 responden (39,3%). Berdasarkan status pekerjaan penelitian ini didominasi oleh dewasa awal yang bekerja sebagai karyawan yakni sebanyak 133 responden (48,9%). berdasarkan frekuensi belanja bahwa responden penelitian ini didominasi oleh dewasa awal dengan frekuensi belanja di Tiktok *shop* 3 - 5 kali /bulan sebanyak 155 responden (57%). berdasarkan kelompok referensi responden penelitian ini didominasi oleh dewasa awal yang memilih artis/*influencer* sebagai kelompok referensi sebanyak 142 orang (52,2%). berdasarkan pengeluaran berbelanja di Tiktok *shop* responden penelitian ini didominasi oleh dewasa awal yang berbelanja di Tiktok *shop* setiap bulannya dengan total pengeluaran Rp. 50.000 - Rp. 150.000 sebanyak 120 responden (44,1%), berdasarkan Motivasi berbelanja bahwa responden penelitian ini didominasi oleh keinginan untuk memiliki suatu produk saat berbelanja dengan total 163 responden (59,9%).

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas alat ukur variabel intensitas penggunaan Tiktok *shop* dan perilaku konsumtif di uji dengan kriteria yaitu pernyataan akan dianggap valid jika $r \geq 0,3$ (Sugiyono, 2015). Pada alat ukur intensitas penggunaan Tiktok *shop* yang berjumlah 22 aitem terdapat 19 aitem valid dan 3 aitem yang gugur yakni 6, 9 dan 11. Sedangkan pada alat ukur perilaku konsumtif yang berjumlah 39 aitem terdapat 30 aitem valid dan 9 aitem yang gugur yakni 10, 15, 17, 18, 22, 29, 33, 34 dan 35 sehingga banyak aitem yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian adalah 49 aitem.

Uji reliabilitas alat ukur variabel intensitas penggunaan Tiktok *shop* dan perilaku konsumtif diklasifikasikan sebagai

alat ukur yang reliabel jika $\alpha \geq 0,70$ (Sugiyono, 2015). Pada hasil uji reliabilitas intensitas penggunaan Tiktok *shop* pertama diperoleh nilai $\alpha = 0,901$, setelah membuang aitem yang tidak valid pada *tryout* kedua nilai $\alpha = 0,912$. Sedangkan hasil uji reliabilitas alat ukur perilaku konsumtif *tryout* pertama adalah $\alpha = 0,919$ namun setelah membuang aitem yang tidak valid pada *tryout* kedua nilai $\alpha = 0,946$.

Uji Normalitas

Tabel 2

Hasil Uji Normalitas

	Intensitas penggunaan Tiktok Shop	Perilaku Konsumtif
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,002	0,006

Berdasarkan tabel 2 didapatkan Sig. p intensitas yaitu 0,002 dan perilaku konsumtif yaitu 0,006 kedua variabel tersebut memiliki hasil $< 0,05$ maka disimpulkan kedua variabel tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji Kolerasi

Tabel 3

Hasil Uji Kolerasi-Spearman

	Intensitas Penggunaan Tiktok shop	Perilaku Konsumtif
Correlation Coefficient	.705**	.705**
Sig. (2-tailed)	,000	,000
N	272	272

Berdasarkan tabel 3 didapatkan Sig.(P) .000 yang artinya terdapat hubungan antara dua variabel. Nilai kolerasi dari kedua variabel adalah 0,705 artinya hipotesis diterima yakni terdapat hubungan positif yang kuat antara intensitas penggunaan Tiktok *shop* dan perilaku konsumtif.

Uji Kategorisasi

Tabel 4

Hasil Analisis Deskriptif

	Min	Max	Mean
Intensitas	45	73	60,71
Perilaku Konsumtif	62	111	92,38

Dari tabel 4 didapati skor Intensitas penggunaan Tiktok *shop* untuk skor $X \geq 60,71$ merupakan kategori tinggi, maka sebanyak 160 responden (58,8%)

dikategorikan tinggi. Sedangkan untuk $X < 60,71$ merupakan kategori rendah, maka sebanyak 112 responden (41,2%) dikategorikan rendah. dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan Tiktok shop pada dewasa awal lebih banyak berada dikategori tinggi (58,8%) dibandingkan dikategori rendah (41,2%). selanjutnya didapati skor perilaku konsumtif untuk skor $X \geq 92,38$ merupakan kategori tinggi, maka sebanyak 144 responden (52,9%) dikategorikan tinggi. Sedangkan untuk $X < 92,38$ merupakan kategori rendah, maka sebanyak 128 responden (47,1%) dikategorikan rendah. dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumtif pada dewasa awal lebih banyak berada dikategori tinggi (52,9%) dibandingkan dikategori rendah (47,1%).

Crosstab Perilaku Konsumtif Dengan Data Penunjang

1. Perilaku Konsumtif berdasarkan Kelompok Referensi

Tabel 5
Crosstabulasi perilaku konsumtif berdasarkan kelompok referensi

Kelompok referensi	Perilaku Konsumtif		Total
	Tinggi	Rendah	
Keluarga	21 (52,5%)	19 (47,5%)	40 (100%)
Artis / <i>influencer</i>	78 (54,9%)	64 (45,1%)	142 (100%)
Teman Teman	45 (50%)	45 (50%)	90 (100%)
Total	144 (52,9%)	128 (47,1%)	272 (100%)

Dari Tabel 5 responden yang mempunyai tingkat perilaku konsumtif yang tinggi memilih kelompok referensi artis /influencer yakni 78 responden (54,9%) dan keluarga yakni 21 responden (52,5%) sedangkan untuk responden yang memilih teman – teman sebagai kelompok referensi memiliki tingkat perilaku konsumtif yangimbang dimana baik tinggi maupun rendah masing masing 45 responden (50%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden yang paling berperilaku konsumtif adalah responden yang memilih artis / *influencer* dengan total 78 responden (54,9%) dan keluarga dengan total 21 responden (52,5%) sebagai kelompok referensi dalam berbelanja.

2. Perilaku Konsumtif berdasarkan motivasi dalam berbelanja

Tabel 6
Crosstabulasi perilaku konsumtif berdasarkan Motivasi Belanja

Motivasi Belanja	Perilaku Konsumtif		Total
	Tinggi	Rendah	
kebutuhan terhadap suatu produk	35 (32,1%)	74 (67,9%)	109 (100%)
keinginan memiliki suatu produk	109 (66,9%)	54 (33,1%)	163 (100%)
Total	144 (52,9%)	128 (47,1%)	272 (100%)

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 6 dapat dilihat bahwa dewasa awal yang memiliki motivasi berupa keinginan memiliki suatu produk memiliki perilaku konsumtif yang tinggi daripada perilaku konsumtif yang rendah yakni sebanyak 109 responden (66,9%) sedangkan pada dewasa awal yang memiliki motivasi karena adanya kebutuhan terhadap suatu produk memiliki perilaku konsumtif yang rendah yakni sebanyak 35 responden (32,1%).

3. Perilaku Konsumtif Berdasarkan Suku

Tabel 7
Crosstabulasi perilaku konsumtif berdasarkan suku

suku	Perilaku Konsumtif		Total
	Tinggi	Rendah	
Betawi	26 (41,9%)	36 (58,1%)	62 (100%)
Batak	8 (47,1%)	9 (52,9%)	17 (100%)
Jawa	57 (53,3%)	50 (46,7%)	107 (100%)
Sunda	28 (57,1%)	21 (42,9%)	49 (100%)
Manado	9 (75%)	3 (25%)	12 (100%)
Tionghua	8 (66,7%)	4 (33,3%)	12 (100%)
Madura	5 (83,3%)	1 (16,7%)	6 (100%)
Melayu	3 (42,9%)	4 (57,1%)	7 (100%)
Total	144 (52,9%)	128 (47,1%)	272 (100%)

Berdasarkan tabulasi silang tabel 7 diketahui bahwa dewasa awal yang paling banyak berperilaku konsumtif tinggi berasal dari suku Madura (83,3%), manado (75%),

Tionghua (66,7%), Sunda (57,1%) sedangkan dewasa awal yang berperilaku konsumtif rendah berasal dari suku Betawi (58,1%) dan Batak (52,9%). Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa responden yang berperilaku konsumtif tinggi berasal dari suku Madura (83,3%), Manado (75%), Tionghua (66,7%), Sunda (57,1%) dan Jawa (53,3%).

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan peneliti kepada 272 dewasa awal yang berdomisili di Jakarta dan dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, domisili, suku, status pekerjaan, frekuensi berbelanja, kelompok referensi, pengeluaran berbelanja di Tiktok *shop* dan motivasi dalam berbelanja.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah responden 71%. Sedangkan jika dilihat berdasarkan domisili dewasa awal menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari Jakarta Selatan sebanyak 27,6%. Berdasarkan suku responden penelitian ini didominasi oleh dewasa awal yang berasal dari suku Jawa sebanyak 39,3% responden. Jika dilihat dari status pekerjaan maka responden penelitian ini didominasi oleh dewasa awal yang bekerja sebagai karyawan yakni sebanyak 48,9%

Selanjutnya jika dilihat dari frekuensi berbelanja di Tiktok *shop* penelitian ini didominasi oleh dewasa awal dengan frekuensi belanja di Tiktok *shop* 3 - 5 kali /bulan yakni sebanyak 57% responden. Berdasarkan kelompok referensi diketahui bahwa penelitian ini didominasi oleh dewasa awal yang memilih artis / *influencer* sebagai kelompok referensi dalam berbelanja dengan total sebanyak 52,2% responden.

Jika dilihat dari pengeluaran berbelanja di Tiktok *shop* maka dapat diketahui bahwa mayoritas dewasa awal berbelanja di Tiktok *shop* dengan total pengeluaran Rp. 50.000 - Rp. 150.000 yakni sebanyak 44,1% responden. Terakhir berdasarkan motivasi berbelanja responden dapat dilihat bahwa responden penelitian ini didominasi oleh dewasa awal yang mempunyai motivasi berbelanja karena keinginan untuk memiliki suatu produk dengan total 59,9% responden

Berdasarkan uji statistic kolerasi yang dilakukan dengan metode *rank spearman* diketahui bahwa sig. 0,00 ($p < 0,005$) dan nilai kolerasi r yang diperoleh adalah 0.705 hal ini artinya hipotesis yang diajukan diterima dan terdapat hubungan positif yang kuat antara intensitas menggunakan Tiktok *shop* dan perilaku konsumtif. Artinya semakin tinggi intensitas dewasa awal dalam menggunakan Tiktok *shop* maka semakin tinggi perilaku konsumtifnya. Sebaliknya semakin rendah intensitas dewasa awal menggunakan Tiktok *shop* maka semakin rendah perilaku konsumtifnya. Berdasarkan uraian tersebut dapat digambarkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Tiktok *shop* dimana dewasa awal menghayati dan memperhatikan apa yang dilihatnya saat menggunakan Tiktok *shop* serta menggunakan Tiktok *shop* dengan durasi lebih dari 3 jam dan frekuensi lebih dari 4 kali sehari sehingga secara kognitif akan muncul dorongan emosional pada dewasa awal untuk berperilaku konsumtif yang tinggi dimana dewasa awal memutuskan untuk berbelanja bukan dengan maksud memenuhi kebutuhannya melainkan karena adanya hadiah yang ditawarkan, kemasan yang menarik, demi gengsi dan status sosial, penawaran harga, meningkatkan kepercayaan diri dan sebagai konfomitas terhadap model suatu iklan dan ingin mencoba lebih dari satu produk yang sejenis. Sebaliknya, seseorang yang menggunakan Tiktok *shop* dengan intensitas yang rendah dimana ia tidak menghayati dan memperhatikan apa yang dilihatnya saat menggunakan tiktok serta menggunakan Tiktok *shop* dengan durasi kurang dari 3 jam dan frekuensi kurang dari 4 kali sehari akan diikuti perilaku konsumtif yang rendah yakni ia akan berbelanja sesuai dengan kebutuhannya bukan karena adanya hadiah yang ditawarkan, kemasan yang menarik, demi gengsi dan status sosial, penawaran harga, sebagai konfomitas terhadap model suatu iklan, meningkatkan kepercayaan diri dan ingin mencoba lebih dari satu produk yang sejenis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2020) dimana hasil pada penelitian tersebut didapati bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas melihat Tiktok dengan perilaku konsumtif pada

mahasiswa, yakni ketika semakin tinggi intensitas seseorang dalam melihat Tiktok akan semakin tinggi juga perilaku konsumtifnya.

Informasi yang menjamur, Fitur yang menarik dari Tiktok seperti Tiktok *shop*, promo menarik dan penggunaan yang mudah pada Tiktok *shop* membuat seseorang senang menghabiskan waktunya untuk menggunakan Tiktok *shop*. Ketika seseorang menggunakan Tiktok *shop* dengan intensitas yang tinggi, maka akan semakin sering ia melihat berbagai iklan dan promosi yang ada di Tiktok *shop*. Menurut Neti et al (2017), Iklan-iklan yang bermunculan di media sosial seakan menjadi sumber tren maupun gaya hidup baru sehingga mengakibatkan perubahan pada perilaku berbelanja. Hal ini sejalan dengan Teori *uses and effects* milik Sven Windahl (dalam Neti et al., 2017) yang mempunyai asumsi dasar yakni bagaimana seseorang dalam menggunakan media dan isi daripada media itu sendiri dapat mendatangkan efek pada seseorang. Neti et al (2017) juga menjelaskan bahwa menurut teori *use and effects*, kebutuhan seseorang dapat menjadi pemicu seseorang untuk menggunakan media sosial karena ada banyak informasi yang disediakan dalam media sosial, sehingga seseorang dapat berperilaku konsumtif ketika ia sering mengakses media sosial.

Berdasarkan hasil dari uji *cross tabulation* pada tabel 5 antara perilaku konsumtif dengan kelompok referensi, didapati hasil bahwa responden yang berperilaku konsumtif tinggi adalah responden yang memilih artis / *influencer* sebagai kelompok referensinya dengan presentase sebesar 54,9% dan hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maulana et al., 2020) yaitu perilaku konsumtif ditengah masyarakat mengalami peningkatan yang signifikan dikarenakan artis / *influencer* yang melakukan promosi secara *persuasive* di media sosial. Hal ini dapat terjadi karena artis/*influencer* di sosial media berperan sebagai trendsetter sehingga orang orang yang selalu ingin mengikuti gaya kekinian dari trendsetter akan melakukan perilaku imitasi terhadap artis /*influencer* sehingga membeli produk yang dipromosikannya tanpa mementingkan fungsi dari produk tersebut sehingga terjadilah perilaku konsumtif. selain

itu dari tabel 6 juga didapatkan seseorang yang berperilaku konsumtif tinggi adalah seseorang yang memilih keluarga sebagai kelompok referensinya yakni sebanyak 52,5% dan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Towoliu & Tumbuan (2017) yang menyatakan keluarga berpengaruh secara signifikan terhadap keputusan pembelian. Hal ini dapat terjadi karena menurut Kothler dalam (Towoliu & Tumbuan, 2017) keluarga adalah kelompok primer yang paling berpengaruh karena keluarga mempunyai peran yang kompleks dan dalam setiap keputusan yang diambil keluarga mempunyai perannya masing masing yaitu *Initiators, Users, Influencers, Deciders, Approvers, Buyers, dan Gatekeepers* sehingga keluarga mempunyai pengaruh penting dalam kegiatan konsumen.

Berdasarkan *cross tabulation* pada tabel 7 antara perilaku konsumtif dengan motivasi berbelanja didapati hasil bahwa responden yang berperilaku konsumtif paling tinggi adalah responden yang motivasi belanjanya ingin memiliki suatu produk yakni sebanyak 66,9% hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfiantie, dkk (2023) dengan hasil perilaku konsumtif dipengaruhi oleh motivasi. Hal ini dapat terjadi karena menurut Utami (2010, dalam Arfiantie, dkk. (2023) motivasi dalam perilaku konsumtif dipengaruhi oleh keinginan untuk memenuhi kebutuhan psikososial yang artinya kegiatan pembelian dilakukan karena adanya keinginan terhadap suatu produk untuk mendapatkan kesenangan tersendiri tanpa benar benar memperhatikan kebutuhan terhadap produk tersebut.

Terakhir berdasarkan *cross tabulation* pada tabel 7 antara perilaku konsumtif dengan suatu suku dapat dilihat bahwa ada beberapa suku yang mempunyai tingkat konsumtif tinggi yakni pertama suku Madura adalah suku dengan presentase sebanyak 83%. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ruski et al., 2017) dimana perilaku konsumtif masyarakat yang berasal dari suku Madura masih sangatlah kental, hal ini dapat terjadi karena budaya lokal masyarakat yang berasal dari Madura masih mendominasi pemikiran masyarakat, contohnya perilaku pemudik yang pulang kampung dalam menyambut lebaran sebagai "tradisi kultural

keagamaan" akan bersifat konsumtif hal ini terjadi karena banyak dari mereka yang membeli barang barang baru seperti baju, tas dan perhiasan untuk dipamerkan pada Hari Raya. Sikap dan perilaku sosial ini muncul begitu saja tanpa ada yang menyadari bahwa hal itu merupakan produk dari suatu rekonstruksi sosial-budaya yang semakin berkembang. Berikutnya suku Manado dengan presentase 75% hal ini sejalan dengan studi kasus yang dilakukan oleh (Opit & Sumendap, 2022) dimana masyarakat suku Manado memiliki budaya pemborosan uang untuk membeli barang barang baru yang disenangi oleh banyak orang dan lebih mementingkan kepuasan daripada kebutuhan. contohnya ketika ada suatu perayaan mereka tidak segan untuk berbelanja secara berlebihan dengan dalih ucapan syukur. Selain itu mereka juga memegang prinsip "biar kalah nasi mar jangan kalah aksi" Selanjutnya Suku Tionghua dengan presentase 66,7% hal ini sejalan dengan penelitian (Adilah, 2014) perilaku konsumtif pada masyarakat Tionghua sangat terlihat ketika mereka menyambut imlek, hal ini terjadi karena saat imlek masyarakat Tionghua akan menyambut dan mempersiapkan imlek dengan berburu perlengkapan imlek dan membeli barang barang baru yang akan dipakai untuk berkumpul dengan saudara dan rekan ketika hari raya imlek tiba. terakhir suku Sunda dengan presentase 57,1% hal ini sejalan dengan penelitian Mulyaningrum dan Alghifari (2018) yang menyatakan bahwa masyarakat yang berasal dari suku Sunda mengalami perubahan gaya hidup sehingga menyebabkan mereka menjadi lebih konsumtif terhadap produk baru dan adanya pergeseran pola konsumsi dari tradisional ke modern. Berdasarkan pembahasan tersebut dapat dilihat bahwa kebudayaan dapat menjadi faktor suatu orang menjadi berperilaku konsumtif, hal ini dapat terjadi karena dari sisi tradisi banyak orang yang berlomba lomba menunjukkan dirinya supaya mendapatkan pengakuan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,00 ($P < 0,005$) artinya terdapat

hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan Tiktok *shop* dan perilaku konsumtif dan hipotesis diterima. Selanjutnya nilai r yang didapatkan adalah sebesar 0,705 yang artinya terdapat hubungan positif yang kuat antara intensitas penggunaan Tiktok *shop* dan perilaku konsumtif pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan jika semakin tinggi intensitas penggunaan Tiktok *shop* pada dewasa awal maka akan diikuti oleh perilaku konsumtif yang tinggi juga. Dilihat dari kategorisasinya, dewasa awal di Jakarta mempunyai intensitas penggunaan Tiktok *shop* yang tinggi yaitu sebanyak 58,8% dibandingkan intensitas penggunaan Tiktok *shop* yang rendah yaitu sebanyak 41,2% dan diikuti oleh perilaku konsumtif yang tinggi sebanyak 52,9% dibandingkan perilaku konsumtif yang rendah yaitu sebanyak 47,1%. Kemudian hasil *crosstabulation* perilaku konsumtif dengan kelompok referensi menunjukkan bahwa dewasa awal yang berperilaku konsumtif tinggi berasal dari dewasa awal yang memilih artis / *influencer* (54,9%) dan keluarga (52,5%) sebagai kelompok referensi. Sedangkan dari hasil *crosstabulation* perilaku konsumtif dengan motivasi berbelanja menunjukkan bahwa dewasa awal yang berperilaku konsumtif paling tinggi adalah dewasa awal yang memilih keinginan untuk memiliki suatu produk sebagai motivasi berbelanja (66,9%). Kemudian berdasarkan *crosstabulation* antara perilaku konsumtif dan suku menunjukkan perilaku konsumtif yang tinggi adalah dewasa awal yang berasal dari suku Madura (83,3%), Manado (75%), Tionghua (66,7%), Sunda (57,1%) dan Jawa (53,3%).

Daftar Pustaka

- Adilah, A. (2014). Penggambaran Budaya Tionghoa Indonesia di Surabaya dalam Majalah Internal Pasar Atom & Atom Mall: "Shopping at Pasar Atom." *Jurnal Commonline Departemen Komunikasi*, 3(3), 464–473.
- Ajzen, I. (2005). *Attitude, Personality, Behavior*.
- Annur, C. M. (2022, February 6). Daftar Negara Pengguna Tiktok Durasi Terlama, Indonesia Peringkat Berapa?. <https://Databoks.Katadata.Co.Id/>.

- Annur, C. M. (2023, March 15). Harga Relatif Murah dan Banyak Diskon, Alasan Utama Konsumen Indonesia Belanja Online di Tiktok Shop. Databoks katadata.
<https://Databoks.Katadata.Co.Id/>.
- Astuti, E., & Andriani, S. (2021). Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok terhadap Perilaku Imitasi Remaja. *Komunikologi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 18(02), 1–9.
- Bayu, D. (2022, July 12). 88,1% Pengguna Tiktok Di Indonesia Terbesar Kedua Di Dunia. Data Indonesia.
<https://DataIndonesia.Id>.
- Catriana, E. (2021, December 6). Survey: 73% Konsumen RI Menilai Belanja Online Lebih Mudah Dibandingkan Belanja Di Toko.
<https://Money.Kompas.Com/>.
- Emirna, R., Ratnaningtas, A., & Adhandayani, A. (2021). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pengguna Shopee Pada Dewasa Awal. *Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 1(1), 1–15.
- Fauziah, L. (2020). HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MELIHAT TIKTOK DENGAN PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWA.
<http://repository.unissula.ac.id/>
- Ginee. (2021, November 9). Pengguna Tiktok Indonesia Gempar, Potensi Cuan Menggelepar. <https://Ginee.Com/Id/>.
- Hidayah, R. W. (2015). *Perilaku Konsumtif dalam Membeli Produk Fashion pada Mahasiswa Putri di Surakarta* [Naskah Publikasi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga.
- Kurnianto, K. S. (2022, September 22). Survei: 45% Masyarakat Indonesia Doyan Belanja di Tiktok Shop. Kumparan.
<https://Kumparan.Com/Kumparantech/>.
- Maulana, I., Merseyside, J., & Salsabila, O. (2020). Pengaruh Social Media Influencer Terhadap Perilaku Konsumtif di Era Ekonomi Digital. *Jurnal Majalah Ilmiah Bijak*, 17(1), 28–34.
- Neti, U., Ulfah, M., & Syahrudin, H. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi Universitas Tanjungpura. . . *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(9).
- Opit, H. C., & Sumendap, R. F. (2022) "Biar Kalah Nasi Mar Tapi Jangan Kalah Aksi" Studi Kasus Pastoral Terhadap Gaya Hidup Pada Masyarakat Kota Manado. *Jurnal Pastoral Konseling*, 2(2).
- Pratama, R. (2022, October 26). Survei Populix: 84% Masyarakat Belanja Saat Halbonas, Shopee Jadi Favorite.
<https://Kumparan.Com/>.
- Putri, L. (2021, July 22). Survey: 1 dari 3 Pengguna Tiktok Ingin Belanja Dengan Cara Yang Berbeda.
<https://Www.Antaraneews.Com/>.
- Riyanto, A. D. (2022, February 15). Hootsuite (We Are Social) Indonesian Digital Report 2022.
<https://Andi.Link/Hootsuite-We-Are-Social-Indonesian-Digital-Report-2022/>.
- Ruski, R., Arisinta, O., & Septiana, A. (2017). Tinjauan Perilaku Konsumsi Dari Prespektif Nilai – Nilai Budaya Lokal Kabupaten Bangkalan Madura. *Jurnal Develop*, 1(2).
- Sumartono. (2002). *Terperangkap Dalam Iklan: Meneropong Imbas Pesan Iklan Televisi*. Penerbit Alfabeta.
- Towoliu, J. E., & Tumbuan, W. J. (2017). Pengaruh faktor pribadi dan faktor keluarga terhadap keputusan pembelian di rumah makan waroeng tepi laut, manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 5(2).
- Yusra. (2022, September 29). Laporan Populix: 86% Masyarakat Belanja Melalui Platform Media Sosial.
<https://Dailysocial.Id/>.

STUDI EKSPLORASI *MEANING LIFE* PADA WANITA PERAN GANDA DI SURABAYA

Ressy Mardiyanti¹, Alfu Fitrorul Lailiyah², Daniel Wibisono Putra³.
Universitas Wijaya Putra
Jl. Raya Benowo No 1-4 Surabaya
ressymardiyanti@uwp.ac.id

Abstract

The aim of the research is to find out what the meaning of life is like for women with multiple roles in Surabaya. The meaning of life in humans can be presented from various events, including women who are married, have children and work. Fulfilling the needs of the family today is not only done by men, many women also help in this matter, and what they do is work. Working is everyone's dream, but for women working has various problems and fatigue which will affect their physical and psychological condition. Women are special figures because they have a dual role in life, their primary role is as a housewife whose main task is to care for and care for her family, and her secondary role as a worker in a company, either part time or full time. Both roles must be carried out as well as possible in order to create balance and obtain a good quality of work life. A woman who is able to enjoy her various roles in life will also have meaning in a good life. This research is quantitative research with a purposive sampling technique or based on certain characteristics. Through this research, it was found that the source of conflict that occurs in dual roles is more rooted in a sense of responsibility for giving children love and a feeling of guilt about leaving children at home when they have to work. The very basic meaning of life for career women who have a family is in the form of self-existence, self-actualization, and life goals for parents and husbands that make them proud of their status as successful career women.

Keywords: *Meaning of life, Dual role conflict*

Abstrak

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *meaning of life* pada wanita dengan peran ganda di Surabaya. pemaknaan hidup pada manusia dapat dihadirkan dari berbagai macam peristiwa, tak terkecuali pada wanita yang sudah menikah, memiliki anak dan bekerja. Pemenuhan kebutuhan untuk keluarga saat ini bukan hanya dilakukan oleh laki-laki saja, banyak wanita yang juga membantu dalam hal ini, dan yang dilakukannya adalah bekerja. Bekerja merupakan impian setiap orang, namun bagi wanita bekerja memiliki beragam permasalahan dan kelelahan tersendiri yang akan berpengaruh pada kondisi fisik dan psikologisnya. Wanita merupakan sosok yang spesial karena memiliki peran ganda dalam kehidupannya, peran primernya sebagai ibu rumah tangga yang tugas utamanya merawat dan mengasuh keluarganya, dan peran sekundernya sebagai pekerja di suatu perusahaan baik itu secara part time ataupun full time. Kedua peran itu harus bisa dijalankan dengan sebaik mungkin agar tercipta keseimbangan dan mendapatkan *quality of work life* yang baik. Seorang Wanita yang mampu menikmati berbagai perannya dalam kehidupan akan memiliki kebermaknaan dalam kehidupan yang baik pula. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampelnya dengan cara *purposive* atau berdasarkan pada karakteristik tertentu. Melalui penelitian ini ditemukan sumber konflik yang terjadi peran ganda lebih berakar pada rasa tanggung jawab terhadap pemberian cinta anak-anak dan rasa bersalah meninggalkan anak di rumah ketika harus bekerja. Makna hidup yang sangat mendasar bagi wanita karier yang memiliki keluarga dalam bentuk eksistensi diri, aktualisasi diri, dan tujuan hidup bagi orang tua dan suami membuat bangga akan statusnya sebagai wanita karier yang sukses.

Kata Kunci: Makna hidup, Wanita peran ganda

Pendahuluan

Semakin tinggi kebutuhan ekonomi yang harus dipenuhi oleh sebuah keluarga, memaksa suami-istri harus bekerja agar tidak kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan baik itu kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder. Bagi suami ini merupakan tugas utamanya untuk mencari nafkah. Akan tetapi akan berbeda pada istri, dimana peran utamanya adalah merawat dan mengasuh keluarganya, namun karena ia harus membantu suami untuk memenuhi kebutuhan keluarga, maka ia mengambil peran tambahan sebagai pekerja. Keputusan untuk bekerja membantu suami dalam memenuhi kebutuhan, bagi beberapa wanita tidaklah mudah, karena tugasnya akan semakin bertambah berat dan menyebabkan tekanan baik secara fisik maupun psikologis.

Menyeimbangkan kedua peran dengan baik juga merupakan hal yang sulit, agar tidak muncul konflik dalam peran gandanya. Berbagai antisipasi harus dipikirkan agar memperoleh keseimbangan dalam kehidupan dan mampu memaknai hidupnya. dapat dicapai oleh seorang wanita apabila ia memaknai setiap perannya dalam kehidupan. Memaknai kehidupan harus benar-benar bisa dilakukan agar tenang dan bisa beradaptasi dengan cepat, menikmati peran yang dilakukan sehingga timbul kebahagiaan dalam kehidupannya. Memaknai kehidupan diistilahkan dengan *meaning of life*. Kebermaknaan mengandung arti penting sedangkan hidup artinya masih terus ada, bergerak, dan bekerja sebagaimana mestinya, sehingga jika dirangkaikan, kebermaknaan hidup didefinisikan sebagai sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia yang terus bergerak dan masih terus ada.

Wanita dengan peran ganda apabila mampu memaknai kehidupannya dengan baik, mampu menempatkan diri, dan menikmati setiap perannya akan membuatnya merasa bahagia dan berguna dalam mengaktualisasikan dirinya, sehingga akan timbul keseimbangan dalam kehidupannya karena mampu menjalankan berbagai perannya. Namun apabila wanita kurang mampu memaknai kehidupannya yang berperan ganda, maka akan menjadi

tekanan sendiri sehingga bisa timbul hal-hal negative seperti neurosis noogenik dan karakter totaliter.

Pada wawancara serta obeservasi yang dilakukan oleh penulis di lapangan, beberapa subjek penelitian menyatakan wanita berperan ganda tidak terjaga emosionalnya, yang berpengaruh pada pola pengasuhan, kelelahan dan timbul stres pada dirinya. Jika seorang ibu yang sedang menjalankan peran ganda tersebut kurang mampu dalam melakukan keseimbangan antara karir dan rumah tangga, seperti kurang mampunya mengatur waktu, tidak adanya kemampuan pengaturan peran yang baik, serta kurang adanya dukungan dari pasangan atau keluarga, maka akan menimbulkan sebuah tekanan peran dari pekerjaan dan lingkungan keluarga satu sama lain saling bertentangan yang akan menimbulkan sebuah konflik peran ganda sehingga peran keluarga dan pekerjaan sama-sama membutuhkan perhatian. Dinamika psikologis yang timbul dari fenomena ini sangat beragam dan menarik untuk dibahas seorang wanita yang telah menjadi seorang istri dan seorang ibu namun juga menjadi seorang wanita karir yang harus bekerja diluar rumah, memiliki peran seperti mengatur rumah tangga, menyediakan makanan bagi suami dan anak-anak, mendampingi suami dalam berbagai tugasnya, memberi bimbingan bagi anak-anak dalam proses asuhan dan sosialisasi yang dijalannya namun terlepas dari semua tanggung jawab tersebut mereka juga sebagai wanita karir memiliki peran untuk menjadi partner dan seorang professional ditempatnya berkarir, namun tetap harus menjadi seorang istri yang baik dan ketika semua itu tidak mampu dilaksanakan dengan seimbang maka terjadilah sebuah konflik peran ganda yang juga akan mempersulit seorang wanita menemukan arti hidupnya sehingga rasa bahagia yang tidak muncul dari apa yang ia lakukan dan semua itu akan mengakibatkan seorang wanita yang memiliki peran ganda tersebut tidak mudah mendapatkan kebermaknaan hidupnya. Kebermaknaan hidup (*meaning of life*) merupakan sebuah proses menemukan makna dari

berbagai peristiwa yang direfleksikan ke dalam diri sendiri untuk meraih tujuan, melanjutkan kehidupan hingga menjadi individu yang lebih baik lagi agar dapat merasakan hidup yang bermakna dan pada akhirnya menimbulkan perasaan yang bahagia.

Sumber-sumber makna hidup diantaranya adalah: *Creative values* yaitu kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Menekuni suatu pekerjaan dan meningkatkan keterlibatan pribadi terhadap tugas serta berusaha untuk mengerjakannya dengan sebaik mungkin merupakan salah satu contoh dari kegiatan berkarya. Melalui karya dan kerja kita dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna, karena kita akan merasa berarti dengan memiliki pekerjaan daripada tidak memiliki sama sekali. Kedua, *experiential values* yaitu keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, dan keagamaan, serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya. Tidak sedikit orang-orang yang merasa menemukan arti hidup dari agama yang diyakininya, atau ada orang yang menghabiskan sebagian besar usianya untuk menekuni suatu cabang seni tertentu. Cinta kasih dapat menjadikan pula seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. Saat mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan. Erich Fromm, seorang pakar psikoanalisis modern, menyebutkan empat unsur dari cinta kasih yang murni, yakni perhatian, tanggung jawab, rasa hormat dan pengertian. Yang ketiga *attitudinal values* yaitu menerima ketabahan, kesabaran, dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi, seperti sakit yang tidak dapat disembuhkan, kematian, setelah segala upaya dan ikhtiar dilakukan secara maksimal. Perlu dijelaskan di sini dalam hal yang diubah bukan keadaannya, melainkan sikap yang diambil dalam menghadapi keadaan itu. Aspek-Aspek Konflik Peran

Ganda, dimana konflik peran ganda tidak lepas dari aspek – aspeknya, diantaranya adalah konsekuensi yang harus diterima. Greenhauss dan Beutell (1985) mengatakan bahwa konflik atau tekanan yang terjadi pada saat menjalankan beberapa peran yang berbeda. Ada tiga bentuk aspek konflik peran ibu yang bekerja:

- a. *Time based conflict* yaitu konflik waktu yang dimiliki individu yang digunakan untuk memenuhi satu peran tertentu sehingga menimbulkan kesulitan untuk memenuhi satu peran lainnya sehingga menimbulkan kesulitan untuk memenuhi perannya yang lain.
- b. *Strainbased conflict* yaitu Konflik yang disebabkan oleh ketegangan yang dialami ketika ketegangan-ketegangan yang dihasilkan oleh suatu peran mengganggu peran yang lain. Konflik ini melibatkan stress dalam keluarga dan pekerjaan, meluapkan emosi yang negatif dan dukungan dari pasangan.
- c. *Behaviour-based conflict* yang disebabkan oleh perilaku karena kesulitan perubahan perilaku dari satu peran ke peran lain. Misalnya, sebagai seorang manajer dituntut untuk bersikap agresif dan obyektif, namun sebagai ibu di rumah harus berubah perilaku menjadi seorang yang hangat (afektif).

Konflik peran ganda dapat timbul karena ada sumber yang menjadi penyebabnya. Menurut Rini (2002) faktor-faktor yang menyebabkan konflik atau sumber masalah bagi wanita yang berperan ganda adalah:

- a. Faktor Internal, yaitu persoalan yang timbul dari dalam diri ibu. Ada diantara para ibu yang lebih senang menjadi ibu rumah tangga, namun keadaan yang menuntut untuk bekerja. Biasanya ibu mengalami masalah merasa sangat lelah terutama psikis, karena seharian memaksa diri untuk bertahan ditempat kerja.
- b. Faktor eksternal. yang terdiri dari bantuan pasangan, dimana suami tidak membantu pekerjaan rumah tangga istri. Kehadiran anak, artinya semakin kecil usia anak, maka semakin besar tingkat konfliknya, karena adanya rasa bersalah harus meninggalkan anak

untuk seharian bekerja. Masalah pekerjaan, artinya kondisi pekerjaan yang kaku, kelelahan fisik dan psikis sering membuat ibu menjadi emosional dan sensitif.

- c. Faktor Relasional, yaitu berkurangnya waktu untuk keluarga karena kesibukan masing masing antara suami dan istri, seringkali menyebabkan istri sulit bicara terbuka dengan suami, serta relasi komunikasi yang satu dengan lainnya terhambat.

Faktor-faktor tersebut saling berhubungan satu sama lain, wanita harus mampu mengatur keseimbangan dari faktor-faktor tersebut agar tidak menimbulkan konflik. Dalam hal ini ada dua hal utama yang harus dibina yaitu menjaga komunikasi dengan pasangan atau anggota keluarga dan bekerja sama dengan suami dalam pembagian waktu untuk keluarga, sehingga dapat mengurangi beban atau konflik bagi wanita.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif untuk menghasilkan dan pengolahan data yang sifatnya deskriptif, seperti transkrip wawancara dan perilaku-perilaku yang diamati. Penelitian kualitatif adalah proses pencarian data untuk memahami masalah sosial yang didasari pada penelitian yang menyeluruh (holistik), dibentuk oleh kata-kata, dan diperoleh dari situasi yang alamiah. Pada penelitian kualitatif, penulis berusaha memahami subjek dari kerangka berpikirnya sendiri. Oleh karena itu, yang penting adalah pengalaman, pendapat, perasaan dan pengetahuan partisipan (Poerwandari, 2007). Cara memperoleh penjelasan mengenai konflik peran ganda dan makna hidup adalah menggali penghayatan subjek terhadap usahanya sendiri untuk menyelesaikan konflik peran ganda sehingga menemukan makna hidup yang sesungguhnya. Menurut Poerwandari (2007) untuk mendapatkan pemahaman mendalam dan khususnya atas suatu fenomena serta untuk memahami manusia dalam segala kompleksitasnya sebagai makhluk yang subjektif.

Penelitian ini akan menggunakan metode fenomenologis merupakan suatu metode atau pendekatan untuk

mendeskripsikan gejala sebagaimana gejala itu menampakkan dirinya pada pengamat. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *purposive* (Sugiyono, 2017), artinya ada kriteria tertentu dalam pemilihan subjek, diantaranya:

1. Wanita
2. Suami bekerja
3. Tinggal 1 rumah dengan suami di Surabaya
4. Berusia 20-48 tahun
5. Bekerja full timer/ part timer
6. Sudah menikah
7. Memiliki anak dibawah 18 tahun

Sample yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 3 orang wanita.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini melihat factor pencetus konflik dan sumber-sumber kebermaknaan hidup. Subjek penelitian ini terdiri dari 3 orang yang berinisial ENR berusia 35 tahun memiliki 2 orang anak (8 tahun dan 5 tahun) dan tinggal bersama orangtuanya, subjek ke 2 berinisial WH yang berusia 43 tahun, memiliki 2 anak yang berusia 16 tahun dan 9 tahun, mereka tinggal bersama ortunya, subjek terakhir adalah MR berusia 39 tahun memiliki 3 orang anak berusia 11 tahun, 8 tahun dan 4 tahun, tinggal terpisah dengan orang tua.

Subjek ENR merupakan lulusan salah satu universitas negeri di Surabaya. Dulunya ia sempat berhenti bekerja karena adanya anak dan tinggal di salah satu daerah di Jawa timur, mengikuti pekerjaan suami. Setelah usia anak pertama 2 tahun dan lepas asi, ia mulai merasakan bahwasannya bila ia tidak bekerja, semakin jauh dari pengetahuan (subjek mengistilahkan semakin "bodoh") dan semakin merasa kemampuannya menurun. Kemudian ia memutuskan untuk bekerja kembali dan merasa dengan bekerja ia kembali menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan ia mengatakan bahwa dengan bekerja ia menjadi "waras" kembali. Kebutuhan baik primer, sekunder dan tersier dapat terpenuhi dengan baik. Namun ada suatu titik ia pernah merasa bahwa perilaku anaknya tidak benar, setiap pulang kerja selalu berurusan dengan keluhan anaknya yang suka bertengkar, tidak bisa dikendalikan, secara kognitif kurang

disekolah dan akhirnya menjadi sering di telp dan dipanggil pihak sekolah. Hal ini dia sadarkannya sebagai resiko yang harus subjek jalani, dimana ia kurang dapat mengontrol anaknya, pengasuhan dibawah nenek dan kakeknya, serta ia kurang memiliki waktu lebih untuk bisa mengajari anaknya. Bukan hanya itu, kelelahan di tempat kerja dan perjalanan yang cukup jauh juga menguras tenaga dan psikisnya, sehingga bila dirumah ada yang kurang benar dari anaknya ataupun orang tuanya yang dirumah, maka ia pun menjadi emosi, sering memarahi anaknya dan menyalahkan orang tuanya. Meskipun demikian, ENR menyadari bahwasannya kehadiran anak-anak yang masih kecil dan bermasalah merupakan tanggung jawabnya, begitu pula dengan merawat orang tua. Konflik pun mulai terjadi, konflik interpersonal dalam unit keluarga, serta kurangnya dukungan dari anggota keluarga lainnya pun mulai muncul. Hal ini akan menjadi beban pikiran dan berdampak tidak optimal dalam melakukan dan menyelesaikan pekerjaan ditempat ia bekerja. Bahkan memungkinkan bagi karyawan wanita untuk melakukan kesalahan yang fatal yang dapat berakibat pada penurunan kinerja. Adanya tekanan dalam keluarga ini yang dapat menurunkan kinerja karyawan. Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konflik peran ganda berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan (de Jong, Schreurs, and Zee 2022; Naved et al. 2018).

Meskipun terlihat ada masalah, namun ia berusaha untuk tetap bekerja dan merasa itu semua akan baik-baik saja dan mereka akan terbiasa, karena dengan bekerja subjek menjadi seorang wanita yang memiliki wawasan dan pengalaman hidup yang banyak dan lebih luas setiap waktu. Wawasan dan pengalaman hidup tersebut bisa diperolehnya dari sebuah hubungan yang baik dengan orang lain di dalam lingkungan sosial diluar rumah. Wulandari dan Widyastuti (2010) menyebutkan bahwa hubungan positif dengan orang lain, prestasi, lingkungan kerja fisik, serta kompensasi dan kesehatan membuat seseorang bahagia. Subjek ENR juga selalu ingin menjadi

wanita yang modern, tidak kalah dengan perempuan lainnya, dan subjek beranggapan bahwa rang tua, suami dan anak-anaknya akan merasa bangga ketika memiliki istri dan ibu yang berpendidikan dan memiliki karir yang bagus, menjadi orang kepercayaan diperusahaan dan diberikan banyak bonus oleh perusahaan tempat ia bekerja. Tujuan dari ENR ini berpusat pada sebuah makna hidup yang bersumber pada nilai – nilai kreatif yang berorientasi pada karier tertentu dan subjek mewujudkannya dengan aktivitas yang menunjang kariernya, keinginan subjek yang ingin menjadi seorang wanita yang modern menjadi salah satu unsur adanya sebuah tujuan eksistensi diri dalam berkarier dengan memperlihatkan perbedaan dan kemampuan dirinya yang berbeda dengan wanita yang lain. Hal tersebut berbeda dengan tujuan dari subjek yang kedua yaitu subjek WH, dimana ia bekerja memang untuk memenuhi kebutuhan ekonominya dan aktualisasi diri, serta kelak jika sesuatu hal terjadi, ia masih bisa membiayai kebutuhan hidupnya. Ia tidak mau bergantung diri pada suaminya, sebisa mungkin mandiri dan memiliki kedudukan yang sama dengan laki-laki.

Subjek MR ini berbeda dengan 2 subjek yang lain, karena ia tidak terlalu menitik beratkan pada pekerjaannya dan mencari uang, tp ia hanya untuk aktualisasi diri dan berbagi ilmunya. Prinsip dari subjek ketiga ini mengedepankan keharmonisan keluarga, dibandingkan dengan bekerja. Menurutnya komunikasi keluarga, kasih sayang dan berproses dengan keluarga merupakan hal utama. Menurut Nick dalam Noffiyanti (2020) keluarga harmonis merupakan tempat yang menyenangkan dan positif untuk hidup karena anggotanya telah belajar cara untuk memperlakukan dengan baik. Anggota keluarga dapat saling mendapatkan dukungan, kasih sayang dan loyalitas. Mereka dapat berbicara satu sama lain, mereka saling menghargai dan menikmati keberadaan bersama. Namun disisi lain adanya kebutuhan untuk berbagi ilmu yang dimilikinya pada orang-orang disekitarnya dan telah disetujui oleh suami, orang tua dan anaknya, maka ia pun menerima tawaran untuk mengajar, walaupun tidak setiap hari dan tidak mempermasalahkan terkait upah

yang diterima. Ia hanya ingin membagikan ilmu yang dimilikinya namun tetap bisa mengurus keluarganya. Aziz (2011) juga menyebutkan bahwa pengalaman spiritual memiliki hubungan dengan kebahagiaan.

Dari beberapa literatur mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan. Faktor internal berkaitan dengan faktor yang berasal dari diri individu, sementara faktor eksternal berkaitan dengan faktor yang berasal dari organisasi. Faktor dari dalam diri individu diantaranya terkait dengan penemuan makna dalam keseharian yang menyangkut spiritualitas. Sementara faktor dari luar diri individu berasal dari organisasi yaitu relasi yang baik dengan orang lain (rekan kerja dan pimpinan), adanya sistem pengembangan karir yang jelas, dan keterlibatan penuh dalam pekerjaan (Prasetyo, & Ratnaningsih, 2019). Keseimbangan kehidupan kerja merupakan faktor penting dalam kesejahteraan, karena keluarga dan pekerjaan merupakan faktor penting dalam kehidupan setiap orang (Gautam & Sameeksha dalam theresia, dkk, 2023) Bagi beberapa orang menyeimbangi karir dan kehidupan bukanlah hal yang mudah sebab masih banyak Pegawai yang merasa stress akibat tekanan pada beban kerja. Penelitian lain dilakukan oleh Hermayanti, (2014), dalam jurnal yang berjudul "Kebermaknaan Hidup dan Konflik Peran Ganda pada Wanita Karier yang Berkeluarga di kota Samarinda" yang menggunakan metode penelitian kualitatif menyatakan bahwa konflik peran ganda disebabkan oleh waktu, seorang ibu yang bekerja akan mengalami sebuah kesulitan memenuhi peran yang lain jika waktu yang ada digunakan diharuskan untuk melakukan pemenuhan satu peran saja. Kemudian, konflik peran ganda juga dapat terjadi ketika adanya ketegangan-ketengangan yang ditimbulkan oleh salah satu peran dan hal itu akan mempengaruhi pelaksanaan peran yang lainnya. Selain karena waktu dan ketegangan konflik peran ganda juga disebabkan karena seorang ibu yang tidak dapat menyesuaikan perilaku sesuai dengan perannya.

Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan pada ketiga subjek, dapat disimpulkan bahwasannya

1. Konflik yang terjadi pada ketiga subjek berada diperasaan tanggungjawab terhadap pemberian cinta kasih pada anak. Rasa bersalah yang dirasakan oleh ketiga subjek mengakibatkan dirinya memiliki rasa bersalah meninggalkan anak dirumah dengan pengasuh atau neneknya saat bekerja. Waktu yang meeka berikan untuk anak dan keluarga berkurang sehingga timbul *time based conflict*. Dan saat terjadi kelelahan karena menjalankan peran dikantornya, saat dirumah jika ada sesuatu yang kurang sesuai harapan (baik pada anak, orang tua, suami, dan pengasuh) menimbulkan emosi yang berakibat munculnya stress (*strainbased conflict*)
2. Sumber makna hidup pada ketiga subjek ada pada nilai *creative values*, dimana mereka sama-sama beranggapan bahwasannya sudah menuntut ilmu sampai ke jenjang sarjana, bila tidak bekerja dan hanya dirumah saja maka secara pengetahuan maupun skill tidak akan berkembang, tidak tahu dunia diluar akan akan semakin "bodoh".

Saran yang dapat diberikan dan diterapkan pada ketiga subjek adalah menjaga komunikasi yang lebih terbuka dalam berbagai hal yang perlu didiskusikan bersama dan tidak harus mengambil keputusan hanya 1 pihak saja. Hal ini diperlukan untuk menjaga keharmonisan dalam rumah tangga. Selain itu dibutuhkan adanya strategi untuk mengatasi konflik peran ganda dengan planning yang baik untuk waktunya. Sedangkan untuk penelitian lanjutan bisa mengembangkan dengan meneliti variable lain yang berbeda untuk melihat apa saja yang mempengaruhi kebermaknaan dalam hidup.

Daftar Pustaka

- Aswati. (2017). Konflik Peran Ganda, Rasa Cinta, dan Kepuasan Pernikahan Pada

- Mahasisiwi yang Sudah Berumah Tangga *Psikoborneo*, 5(1), 102-109
- Aziz, R. (2011). Pengalaman spiritual dengan kebahagiaan pada guru agama sekolah dasar. *Jurnal Proyeksi*, 6(2), 1-11.
- de Jong, Peter F., Bieke G. M. Schreurs, and Marjolein Zee. (2022). "Parent-Child Conflict during Homeschooling in Times of the COVID-19 Pandemic: A Key Role for Mothers' Self-Efficacy in Teaching." *Contemporary Educational Psychology* 70(June):102083.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Hermayanti, D. (2014). Kebermaknaan Hidup dan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier. *Psikoborneo*, 5(1), 102-109
- Naved, R., T. Rahman, S. Willan, R. Jewkes, and A. Gibbs. (2018). "Female Garment Workers' Experiences of Violence in Their Homes and Workplaces in Bangladesh: A Qualitative Study." *Social Science and Medicine*, 196:150-57
- Noffiyanti, (2020). Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga Dengan Menggunakan Konseling Keluarga Noffiyanti. Al-Ittizaan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 8-12
- Poerwandari, E.K. (2007). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Ratnaningsih & Prasetyo. (2019). Peran keseimbangan pekerjaan-keluarga dan kualitas hidup terhadap kebahagiaan kerja pada petugas pemasyarakatan perempuan. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 82-90
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Theresia, dkk. (2023). Hubungan dukungan keluarga dan keseimbangan kehidupan kerja (work life balance) pada pegawai BKPSDM kota Manado. *Jurnal Sains Riset (JSR)*, 13(2).
- Triatmanto, Boge & Wahyuni, Nanik. 2023. Konflik Peran Ganda Perempuan terhadap Kinerja Melalui Stress Kerja pada Karyawan Bank. *IQTISHODUNA*, 19(1).
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. (2014). Faktor-faktor kebahagiaan di tempat Kerja. *Jurnal Psikologi*. 10 (1), 49-60.

ANALISIS HUBUNGAN ATRIBUSI SOSIAL DAN PERILAKU ALTRUISME PADA GENERASI Z DI DKI JAKARTA

Stephanie June Hutasoit, Sulis Mariyanti, Safitri
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510
stepjune66@student.esaunggul.ac.id

Abstract

The development of sophisticated Science and Technology (IPTEK) is changing current social activities. Generation Z or what is known as digital natives is a generation born during the sophistication of the internet. Taking advantage of the sophistication of the internet, they do many things, such as helping other people, either directly or through online donation platforms. This act of helping is called altruistic behavior. The formation of altruism behavior is influenced, in part, by social attribution. This research aims to determine the relationship between social attribution and altruistic behavior in generation Z in DKI Jakarta. The research method used is quantitative correlational methods and nonprobability sampling techniques with purposive sampling. The number of samples in this research was 100 generation Z people in DKI Jakarta. The analytical test used is the Pearson product moment. The measuring tool in this research is that the social attribution variable has 23 valid items with a value of $(\alpha) = 0.939$, while the altruism behavior variable has 27 valid items with a value of $(\alpha) = 0.946$. In the results of this study, it was found that there was a significant moderate positive relationship between social attribution and altruistic behavior in generation Z in DKI Jakarta. Then, in the categorization results, the majority of generation Z in this study have high social attribution and the majority also have high altruistic behavior.

Keywords: Social Attribution, Altruism Behavior, Z-Generation

Abstrak

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang canggih mengubah kegiatan sosial yang ada saat ini. Generasi Z atau disebut sebagai *digital native* merupakan generasi yang lahir pada masa kecanggihan internet. Memanfaatkan kecanggihan internet, mereka melakukan banyak hal seperti aksi menolong orang lain yang dilakukan baik secara langsung maupun melalui *platform* donasi daring. Tindakan menolong ini disebut dengan perilaku altruisme. Terbentuknya perilaku altruism ini salah satunya dipengaruhi oleh atribusi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara atribusi sosial dengan perilaku altruisme pada generasi Z di DKI Jakarta. Metode penelitian yang dipakai yaitu menggunakan metode kuantitatif korelasional dan teknik sampling *nonprobability sampling* dengan *purposive sampling*. Adapun jumlah sample pada penelitian ini yaitu sebanyak 100 orang generasi Z di DKI Jakarta. Uji analisis yang digunakan yaitu *pearson product moment*. Alat ukur pada penelitian ini, untuk variabel atribusi sosial memiliki 23 aitem valid dengan nilai $(\alpha) = 0,939$, sedangkan variabel perilaku altruisme memiliki 27 aitem valid dengan nilai $(\alpha) = 0,946$. Pada hasil pada penelitian ini, didapati bahwa ada hubungan positif sedang yang signifikan antara atribusi sosial dengan perilaku altruisme pada generasi Z di DKI Jakarta. Kemudian pada hasil kategorisasi, generasi Z pada penelitian ini mayoritas memiliki atribusi sosial yang tinggi dan juga perilaku altruismenya pun mayoritas tinggi.

Kata Kunci: Atribusi Sosial, Perilaku Altruisme, Generasi Z

Pendahuluan

Masyarakat Indonesia pada dasarnya memiliki karakter yang suka menolong orang

lain karena adanya nilai-nilai luhur yang tercantum dalam Pancasila sebagai pedoman bermasyarakat seperti tolong menolong,

gotong-royong, saling toleransi, dan mengutamakan kepentingan umum dibanding kepentingan pribadi. Menurut berita Kompas (2022) yang menyatakan bahwa badan amal *Charities Aid Foundation* (CAF) menobatkan Indonesia sebagai negara paling dermawan di dunia karena menempati peringkat pertama dalam *World Giving Index* dengan jumlah persentase 68% pada 21 Oktober 2022. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kedermawanan adalah perilaku seseorang dengan sukarela, murah hati, dan rela berkorban untuk mengulurkan tangan menolong orang lain yang kesulitan. Kegiatan kedermawanan dapat berupa barang ataupun jasa seperti kerja bakti, menjadi relawan, dan sumbangan uang kepada pihak yang membutuhkan.

Namun kegiatan-kegiatan sosial ini telah mengalami perubahan karena adanya perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang semakin canggih. Hal ini membuat adanya perubahan dalam bersosialisasi yang dapat dilakukan melalui gawai sehingga memudahkan seseorang berkomunikasi tanpa terbatas oleh jarak. Menurut GoodStats.Id (2023) berdasarkan survei *we are social* pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022 sebanyak 204,7 juta jiwa. Kemudian berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia wilayah yang paling tinggi mengakses internet adalah DKI Jakarta sebanyak 83,39% (APJII, 2022). Di Indonesia mayoritas yang menggunakan gawai untuk mengakses internet adalah rentang usia 20-29 tahun sebesar 75,95% lebih tinggi dari kelompok usia lain (GoodStats.Id, 2023). Dari data tersebut diketahui bahwa rentang usia ini termasuk generasi muda Indonesia yang disebut generasi Z yang dalam kegiatan sosialnya tidak bisa lepas dari penggunaan gawai dengan memanfaatkan kecanggihan internet.

Berdasarkan rentang tahun lahir generasi Z menurut Barhate dan Dirani (dalam Sawitri, 2023) yaitu lahir pada tahun 1995-2012. Generasi Z di Indonesia berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) berjumlah 71.509.082 jiwa. Sedangkan di DKI Jakarta Generasi Z berjumlah 2.678.252 jiwa (BPS, 2020). Kemudian menurut Indonesiabaik.id (2023) berdasarkan data kementerian Kominfo dalam

laporan survei Status Literasi Digital di Indonesia tahun 2022 diketahui bahwa mayoritas yang mengakses internet dengan lama durasi lebih dari 6 jam dalam sehari didominasi oleh generasi Z sebanyak 35%. Hal ini mengindikasikan bahwa generasi Z disebut dengan *digital natives*.

Selanjutnya, berdasarkan pernyataan Gentina (dalam Sawitri, 2023) generasi Z memiliki beberapa kelebihan yaitu pertama, generasi Z disebut dengan *digital natives* karena dari lahir sudah berinteraksi dengan kemajuan teknologi komunikasi dan informasi berbasis digital yang membuat generasi Z menjadi *melek* internet. Kedua, Generasi Z dapat bersosialisasi secara daring maupun luring atau disebut dengan *multiple identity*. Ketiga, Generasi Z disebut dengan *worried generation* alasannya karena lebih banyak mendapat komentar negatif di media sosial. Keempat, Generasi Z memiliki kreativitas yang tinggi dan merencanakan masa depan, serta menggunakan media sosial untuk berbagi atau *sharing* dengan orang lain. Namun di sisi lain, generasi Z memiliki kelemahan menurut Kompas.com (2022) yaitu tidak fokus terhadap suatu hal; lebih menyukai hal-hal yang serba cepat sehingga kurang menghargai proses, contohnya ingin memiliki pekerjaan yang ringan tetapi pendapatan besar; memiliki emosi yang labil; terlalu bergantung dengan kecanggihan internet sehingga kesulitan dalam melakukan kegiatan yang bersifat konvensional; cenderung individualis dan egosentris. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Youarti & Hidayah (dalam Saputri, 2022) generasi Z memiliki sifat yang kurang memperhatikan keadaan lingkungan sekitarnya dan kurang menghargai orang lain.

Walaupun generasi Z memiliki beberapa kelemahan tetapi disisi lain mereka juga memberikan pertolongan dengan memanfaatkan kecanggihan internet melalui *platform* donasi daring. Akibat berkembangnya berbagai macam *platform* donasi daring sebagai imbas dari pandemi Covid-19 pemberian bantuan yang dilakukan oleh masyarakat yang didominasi oleh generasi Z mulai beralih dari bantuan secara langsung menuju berbagai macam *platform* donasi daring yang populer seperti kitabisa.com, dompet dhuafa, ayopeduli.id,

dan Benihbaik.com. Berdasarkan data IDN Media diketahui bahwa persentase pemberian bantuan yang dilakukan oleh generasi Z meningkat dari 2,7% pada tahun 2019 menjadi 12% pada tahun 2022. Selain itu, generasi Z juga lebih banyak yang pernah berpartisipasi untuk menolong sebesar 58% dibandingkan yang tidak pernah menolong yaitu 42%. Hal ini mengindikasikan bahwa generasi Z merupakan generasi *digital native* yang banyak melakukan aksi menolong orang lain melalui berbagai *platform* donasi daring (GoodStats.Id, 2023).

Sebagai generasi *digital native* yang memiliki keterampilan memanfaatkan teknologi internet, ada beberapa generasi Z yang melakukan aksi menolong menggunakan *platform* donasi daring. Generasi Z bernama Yoshua Marcellos (24 tahun) adalah konten kreator TikTok yang sudah beberapa kali melakukan galang dana. Ia pernah mengadakan kampanye sosial gerakan 100 pasukan botak dengan berkolaborasi dengan Yogi Ang yang merupakan *marketing Officer Captain Barbershop* serta mengajak pelanggan untuk dicukur botak tanpa perlu membayar. Galang dana ini diadakan mulai bulan Juli sampai Agustus 2022. Kemudian dana yang didapatkan akan untuk diberikan kepada pejuang kanker melalui *platform* Kitabisa.com (Liputan6.com, 2022). Kemudian ia juga mengadakan galang dana untuk korban banjir bandang di NTT dengan melelang akun TikTok miliknya. Kemudian donasi yang terkumpul akan diberikan melalui *platform* Kitabisa.com (Wartapontianak.com, 2021). Selain itu, ada juga generasi Z bernama Fauzi dan Viona mahasiswa dari Universitas Padjadjaran yang menolong secara langsung pada korban gempa Cianjur dengan cara turun langsung mengobati korban dan mengkoordinir bantuan kebutuhan pokok (Kompas.com, 2022).

Namun ada juga generasi Z yang melakukan penipuan secara daring dengan modus berpura-pura menjadi donatur untuk memperoleh keuntungan pribadi. Pelakunya berjumlah tujuh orang berinisial KR (20 tahun), MR (20 tahun), YS (23 tahun), AM (21 tahun), AH (20 tahun), AN (17 tahun), AR (17 tahun). Pelaku menipu korban yang memposting open donasi untuk penimbunan halaman pekarangan sekolah di akun

facebook yang membuat korban mengalami kerugian sebesar 19,4 juta (Mediasulsel.com, 2022). Kemudian adanya fenomena pengemis *online* yang dilakukan oleh pemilik akun TikTok Intan dan suaminya dengan melibatkan lansia berinisial LS (49), IR (54), dan HRT (43) untuk menjadi pemeran mandi lumpur saat *live streaming* dan mendapatkan keuntungan sebesar dua juta rupiah untuk sekali *live* (CNBC Indonesia, 2023). Mereka menjual rasa iba serta simpati dari pengguna TikTok yang mayoritas adalah generasi Z usia 18-24 tahun (Ginee, 2021). Pendapatan yang mereka peroleh digunakan untuk kepentingan pribadi. Dari beberapa kasus di atas dapat disimpulkan bahwa ada generasi Z yang menolong dengan sukarela (perilaku altruisme) namun ada juga yang terlihat menolong tetapi dilakukan untuk menipu dan manipulatif.

Perilaku altruisme adalah istilah psikologi sosial dari perilaku menolong. Menurut Myers (2010) altruisme adalah perilaku menolong yang dilakukan seseorang atau kelompok untuk meringankan kesulitan orang lain atas dasar rasa kemanusiaan secara sukarela, tulus dan ikhlas tanpa meminta imbalan dari orang lain. Menurut Santrock (dalam Sukmasejati, 2015) perilaku altruisme adalah memberikan pertolongan dengan mengutamakan kepentingan orang lain atas dasar jiwa sosial yang dilakukan tanpa paksaan ataupun tekanan melainkan secara sukarela dan rela berkorban tanpa mengharapkan imbalan. Menurut pendapat Sears et al. (2009) perilaku altruisme adalah perilaku menolong atas dasar rasa kemanusiaan yang dilakukan individu atau kelompok secara sukarela tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak manapun serta tidak mengharapkan imbalan ataupun *reward*. Sejalan dengan pendapat Rahman (Farhani, 2021) altruisme adalah tindakan menolong yang dilakukan oleh individu ataupun kelompok yang dilakukan dengan sukarela tanpa mengharapkan imbalan dan tidak bersifat egois. Dari penjelasan beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa perilaku altruisme adalah tindakan menolong secara ikhlas dan sukarela tanpa mengharapkan timbal balik karena rela berkorban untuk meringankan beban orang lain.

Generasi Z yang memiliki perilaku altruisme yang tinggi akan peduli terhadap orang lain yang sedang kesulitan, memiliki rasa tanggung jawab untuk memberikan bantuan, memiliki keinginan untuk meringankan kesulitan orang lain dengan sukarela tanpa memperdulikan besar kecilnya risiko saat menolong, dan tidak mengharapkan imbalan. Tidak acuh dan egois terhadap orang lain serta mementingkan kepentingan orang lain daripada kepentingan pribadi. Sedangkan generasi Z yang memiliki perilaku altruisme yang rendah tidak peduli dan cuek terhadap orang yang sedang membutuhkan pertolongan, memiliki sifat egois sehingga tidak sukarela saat menolong orang lain karena lebih mengedepankan kepentingan pribadi daripada kepentingan orang lain. Pemberian bantuan kepada orang lain didasari oleh perasaan yang tidak tulus dan ikhlas serta mengharapkan imbalan.

Generasi Z yang memiliki perilaku altruisme didorong oleh faktor-faktor tertentu yang membuat seseorang memutuskan untuk memberikan pertolongan kepada orang lain. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan menolong atau tidak menolong adalah atribusi sosial. Menurut Weiner (dalam Baron & Byrne, 2020) atribusi sosial adalah kecenderungan individu untuk memberikan penilaian sesuai dengan pemahamannya tentang sebab akibat mengapa orang lain berperilaku tertentu. Menurut Myers (2010) atribusi sosial adalah tentang bagaimana individu memahami penyebab perilaku orang lain baik secara internal seperti sifat, sikap, dan karakter ataupun eksternal seperti situasi di lingkungan sekitar. Menurut Sears (dalam Sukmasejati, 2015) atribusi sosial adalah proses memahami penyebab dari suatu peristiwa atau perilaku orang lain. Atribusi sebagai mediator antara stimulus dan respon. Stimulus meliputi apa yang dilihat, disentuh, dan didengar sedangkan respon meliputi pemikiran, perasaan dan tindakan.

Generasi Z yang memiliki atribusi sosial tinggi maka akan peduli dengan kesulitan orang lain, tetap bisa meningkatkan kesejahteraan orang lain, dan mampu mengendalikan diri dalam bertindak sehingga generasi Z akan menolong dengan sukarela tanpa mengharapkan imbalan atau keuntungan, menolong tanpa paksaan dari

pihak manapun, rela berkorban untuk meringankan kesulitan orang lain, dan didasari oleh rasa kemanusiaan. Begitupun sebaliknya, apabila generasi Z memiliki atribusi sosial rendah maka tidak peduli dengan kesulitan orang lain, tidak bisa meningkatkan kesejahteraan orang lain yang kesulitan, dan tidak mampu mengendalikan diri dalam bertindak sehingga generasi Z enggan untuk menolong dengan sukarela, walaupun menolong selalu mengharapkan imbalan, tidak rela berkorban untuk orang lain, lebih mendahulukan kepentingan pribadi dengan mempertimbangkan untung rugi, dan tidak didasari oleh rasa kemanusiaan.

Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik untuk meneliti kedua variabel yaitu atribusi sosial dengan perilaku altruisme. Peneliti menduga kedua variabel tersebut memiliki keterkaitan hubungan dengan melakukan riset bagaimana generasi Z menilai penyebab dari suatu peristiwa atau perilaku seseorang (atribusi) yang mempengaruhi keputusannya untuk menolong orang lain (altruisme). Peneliti memperkirakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara atribusi sosial dengan perilaku altruisme pada generasi Z. Artinya, jika atribusi sosial tinggi maka perilaku altruisme menjadi tinggi. Begitupun sebaliknya, jika atribusi sosial rendah maka perilaku altruisme menjadi rendah.

Peneliti tertarik meneliti kedua variabel yaitu atribusi sosial dan perilaku altruisme karena generasi Z disebut sebagai *digital natives*, mereka tidak asing dengan kecanggihan IPTEK yang membuat adanya perubahan perilaku sosial pada generasi Z yang cenderung tidak menolong orang lain karena memiliki sifat individualis, egosentris, dan acuh terhadap lingkungan sekitar akibatnya mereka cenderung tidak altruis. Jika hal ini tidak diupayakan maka dikhawatirkan kedepannya akan berbahaya bagi dirinya dan lingkungan sekitarnya seperti hilangnya sifat saling menolong, gotong royong, dan lunturnya budaya bangsa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farhani (2021) yang berjudul Hubungan antara Atribusi Sosial dengan Perilaku Altruistik pada Warga Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan

positif yang signifikan antara atribusi sosial dengan perilaku altruistik pada Warga Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar. Didukung oleh penelitian Sukmasejati (2015) yang berjudul Hubungan antara Atribusi dengan Perilaku Altruisme pada Petugas Pemadam Kebakaran Kota Surakarta. Hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara atribusi dengan perilaku altruisme pada Petugas Pemadam Kebakaran Kota Surakarta. Kemudian didukung oleh penelitian yang hampir sama menurut Arum (2018) berjudul Hubungan antara Empati dan Religiusitas dengan Altruisme pada Remaja yang menyatakan bahwa hasil penelitian terdapat hubungan positif yang signifikan antara empati dan religiusitas dengan altruisme pada remaja. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Atribusi Sosial dengan Perilaku Altruisme pada Generasi Z di DKI Jakarta".

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif jenis korelasional yaitu peneliti ingin mengetahui apakah kedua variabel atribusi sosial dan perilaku altruisme memiliki arah hubungan positif (searah) atau hubungan negatif (berlawanan arah) serta seberapa erat hubungan antara kedua variabel tersebut (Azwar, 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah generasi Z di DKI Jakarta yang berjumlah 2.678.252 jiwa (BPS, 2020). Kemudian untuk penentuan sampel digunakan rumus Slovin karena pertimbangan jarak, biaya, dan waktu (Sugiyono, 2019). Peneliti menentukan persentase kelonggaran yaitu 10%, maka jumlah sampel adalah 99,99 dibulatkan menjadi 100 responden.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* yaitu menentukan kriteria sampel yang representatif berdasarkan pertimbangan tertentu agar dapat mewakili populasi penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria dalam penelitian ini, yaitu:

- Berdomisili di DKI Jakarta.
- Generasi Z yang lahir pada rentang tahun 1995-2012.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala atribusi sosial yang mengacu pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh Weiner (dalam Baron & Byrne, 2020) yang diadaptasi dari penelitian Farhani (2021) sehingga dari hasil uji coba 30 aitem diperoleh 23 aitem valid dengan nilai reliabilitas (α) = 0,939. Selain itu, skala perilaku altruisme disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan oleh Myers (dalam Arum, 2018) yang diadaptasi melalui penelitian Arum (2018) sehingga dari hasil uji coba 29 aitem diperoleh 27 aitem valid dan nilai reliabilitas (α) = 0,946.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner berbentuk skala Likert 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan skala dalam kuesioner ini memiliki dua pernyataan yaitu *favourable* dan *unfavourable* (Sugiyono, 2019).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini melibatkan subjek 100 generasi Z yang lahir pada tahun 1995-2012 yang tersebar di DKI Jakarta. Gambaran responden penelitian ini berupa gambaran umum subjek yang difrekuensikan berdasarkan rentang tahun lahir, jenis kelamin, status, dan domisili sebagai berikut:

Tabel 1

Subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	39	39%
Perempuan	61	61%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa responden didominasi oleh generasi Z berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 61 orang (61%).

Tabel 2

Subjek berdasarkan status

Status	Frekuensi	Presentase
Pelajar	23	23%
Mahasiswa	59	59%
Bekerja	18	18%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa responden didominasi oleh generasi Z yang berstatus mahasiswa sebanyak 59 orang (59%).

Tabel 3
Subjek berdasarkan Tahun Lahir

Tahun Lahir	Frekuensi	Persentase
1995	5	5%
1996	4	4%
1997	5	5%
1998	5	5%
1999	6	6%
2000	10	10%
2001	15	15%
2002	13	13%
2003	8	8%
2004	7	7%
2005	9	9%
2006	1	1%
2007	1	1%
2008	1	1%
2009	2	2%
2010	1	1%
2011	4	4%
2012	3	3%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa responden didominasi oleh generasi Z dengan rentang tahun lahir 2001 berjumlah 15 orang (15%).

Tabel 4
Subjek berdasarkan domisili

Domisili	Frekuensi	Presentase
Jakarta Pusat	10	10%
Jakarta Barat	38	38%
Jakarta Selatan	15	15%
Jakarta Timur	22	22%
Jakarta Utara	8	8%
Kepulauan Seribu	7	7%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa responden didominasi oleh generasi Z yang berdomisili di Jakarta Barat sebanyak 38 orang (38%).

Tabel 5
Uji normalitas

	Atribusi Sosial	Perilaku Altruisme
Asymp Sig. (2-tailed)	0.200	0.200

Berdasarkan tabel 5 peneliti menggunakan teknik *kolmogorov Smirnov test* untuk melakukan uji normalitas data dengan kaidah norma nilai signifikansi $p \geq 0,05$ maka data berdistribusi normal (Uyun, 2023). Berdasarkan hasil uji normalitas skala atribusi sosial didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,200 \geq 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal. Kemudian pada uji normalitas skala perilaku altruisme didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,200 \geq 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal.

Tabel 6
Uji korelasi

Skor Hubungan Atribusi Sosial dengan Perilaku Altruisme pada Generasi Z di DKI Jakarta	
Pearson Correlation	0,580
Sig. (2-tailed)	0,000
N	100

Berdasarkan tabel 6 hasil uji korelasi hubungan atribusi sosial dan perilaku altruisme diketahui bahwa kedua variabel menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu ada hubungan antara atribusi sosial dengan perilaku altruisme. Kemudian pada nilai koefisiensi korelasi diperoleh hasil sebesar 0,580 yang artinya atribusi sosial dan perilaku altruisme memiliki hubungan positif dan sedang. Tingkat hubungan sedang, artinya memiliki kontribusi yang sedang yaitu jika atribusi sosial naik sebesar 1 maka diikuti perilaku altruisme sebesar 0,580. Begitupun sebaliknya, jika perilaku altruisme naik sebesar 1 maka akan diikuti juga dengan atribusi sosial sebesar 0,580. Maka dapat disimpulkan pada penelitian ini terdapat hubungan positif sedang yang signifikan.

Tabel 7
Hasil Deskripsi Atribusi Sosial dan Perilaku Altruisme

Variabel	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
Atribusi Sosial	56	88	75,73	7,022
Perilaku Altruisme	55	105	85,81	10,496

Pada tabel 7 skor atribusi sosial diperoleh nilai minimum 56 dan nilai maksimum 88 dengan nilai rata-rata (μ) = 7,022. Skor perilaku altruisme diperoleh nilai minimum

55 dan nilai maksimum 105 dengan nilai rata-rata (μ) = 85,81.

Tabel 8
Kategorisasi Atribusi Sosial

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 75,73$	Tinggi	51	51%
$X < 75,73$	Rendah	49	49%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 8 diperoleh skor atribusi sosial dengan $X \geq 75,73$ dikategorikan tinggi dengan jumlah 51 orang (51%) dan $X < 75,73$ dikategorikan rendah dengan jumlah 49 orang (49%). Maka dapat disimpulkan generasi Z lebih banyak memiliki atribusi sosial pada kategori tinggi dengan persentase 51%.

Tabel 9
Kategorisasi Perilaku Altruisme

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 85,81$	Tinggi	52	52%
$X < 85,81$	Rendah	48	48%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 9 diperoleh skor perilaku altruisme yaitu $X \geq 85,81$ dikategorisasikan tinggi sebanyak 52 orang (52%) dan $X < 85,81$ dikategorisasikan rendah sebanyak 48 responden (48%). Maka dapat disimpulkan generasi Z lebih banyak memiliki perilaku altruisme pada kategori tinggi dengan persentase 52%.

Tabel 10
Gambaran Perilaku Altruisme berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Perilaku Altruisme		Total
	Tinggi	Rendah	
Laki-laki	16 (41,0%)	23 (59,0%)	39 (100%)
Perempuan	36 (59,0%)	25 (41,0%)	61 (100%)
Total	52	48	100 (100%)

Berdasarkan tabel 10 hasil tabulasi silang diperoleh bahwa generasi Z dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak yang memiliki perilaku altruisme tinggi berjumlah 36 orang (59,0%) daripada yang rendah sebanyak 25 orang (41,0%). Sedangkan generasi Z berjenis kelamin laki-laki lebih

banyak memiliki perilaku altruisme rendah sebanyak 23 orang (59,0%) dari yang tinggi berjumlah 16 orang (41,0%). Maka, dapat disimpulkan generasi Z berjenis kelamin perempuan lebih banyak yang memiliki perilaku altruisme tinggi sebesar 59,0% sedangkan generasi Z berjenis kelamin laki-laki lebih banyak yang memiliki perilaku altruisme rendah dengan persentase 59,0%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji analisis statistik dengan teknik *pearson product moment* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya hipotesa diterima yaitu terdapat hubungan antara atribusi sosial dengan perilaku altruisme pada generasi Z di DKI Jakarta. Dari hasil uji korelasi diperoleh nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,580 dapat diartikan bahwa arah hubungan yang positif sedang antara atribusi sosial dengan perilaku altruisme pada generasi Z di DKI Jakarta. Pada penelitian ini diperoleh hubungan positif yang signifikan artinya, dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi atribusi sosial maka semakin tinggi perilaku altruisme pada generasi Z. Begitupun sebaliknya, semakin rendah atribusi sosial semakin rendah perilaku altruisme pada generasi Z. Kemudian tingkat hubungan sedang, artinya kontribusi kedua variabel untuk saling meningkatkan hanya sedang saja yaitu apabila atribusi sosial naik sebesar 1 maka diikuti naiknya perilaku altruisme sebesar 0,580. Begitupun sebaliknya, jika perilaku altruisme naik sebesar 1 maka akan diikuti juga dengan naiknya atribusi sosial sebesar 0,580. Hasil pada penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Farhani (2021) yang berjudul "Hubungan antara Atribusi Sosial dengan Perilaku Altruistik pada Warga Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar". Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara atribusi sosial dengan perilaku altruistik pada Warga Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar.

Menurut Weiner (dalam Baron & Byrne, 2020) atribusi sosial adalah proses penilaian yang dilakukan individu dalam memahami penyebab dari suatu peristiwa ataupun perilaku seseorang. Berdasarkan hasil kategorisasi pada penelitian ini diperoleh

bahwa generasi Z cenderung lebih banyak yang memiliki atribusi sosial tinggi sebesar 51% dan juga lebih banyak generasi Z yang memiliki perilaku altruisme yang tinggi sebesar 52%. Generasi Z yang memiliki atribusi sosial tinggi maka saat melihat kesulitan orang lain cenderung mampu memahami penyebab dari suatu peristiwa atau perilaku orang lain, berempati, toleran, senang menolong orang lain, memiliki jiwa sosial, bersedia membantu kesulitan orang lain tanpa adanya paksaan dari pihak luar karena berasal dari keinginan diri sendiri. Seperti bersedia membantu lansia yang memiliki fisik yang lebih lemah ataupun yang memiliki keterbatasan fisik, ikut aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial di lingkungannya, dan membantu orang lain yang terkena musibah karena merasa bahwa dengan memberikan bantuan kepada orang lain akan sesuai dengan nilai-nilai kebaikan. Maka dampaknya generasi Z memiliki perilaku altruisme yang tinggi sehingga cenderung bersedia berderma waktu dan tenaga dengan berperan aktif dalam membantu orang lain tanpa memandang latar belakang sosial karena pemberian bantuan bersifat sukarela, ikhlas, dan tanpa mengharapkan imbalan, pujian, atau keuntungan pribadi. Hal ini karena generasi Z memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitarnya. Mereka juga senang berbagi perasaan suka dan duka dengan cara mengajak orang lain untuk bersama-sama melakukan kegiatan yang bermanfaat dan sukarela membantu mendengarkan keluhan orang lain serta senang memberikan motivasi kepada orang lain. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi atribusi sosial maka semakin tinggi perilaku altruisme pada generasi Z.

Selanjutnya, berdasarkan hasil kategorisasi generasi Z yang memiliki atribusi sosial rendah sebesar 49% dan perilaku altruismenya pun rendah sebesar 48%. Generasi Z yang memiliki atribusi sosial rendah cenderung sulit untung berempati berempati saat melihat kesulitan orang lain dan tidak memahami penyebab mengapa orang lain berperilaku tertentu dan cenderung melakukan manipulasi terhadap orang lain. Seperti enggan menjenguk teman yang sedang sakit karena setiap orang pernah sakit, hanya membantu seseorang saat banyak orang lain

yang, enggan memberikan bantuan kepada orang lain yang memiliki masalah mental, ataupun enggan memberikan bantuan kepada korban bencana alam karena mengasumsikan peristiwa tersebut akibat kesalahan korban yang tidak menjaga lingkungannya. Dampaknya pemberian bantuan yang dilakukan generasi Z tanpa didasari oleh rasa kemanusiaan. Mereka cenderung hanya akan membantu orang yang sudah tertimpa musibah, hanya membantu orang yang kenal saja, tidak sukarela menolong orang lain karena menginginkan imbalan berupa materi, dan cenderung mengabaikan orang yang meminta pertolongan, tidak rela berkorban waktu dan tenaga, serta lebih mendahulukan kepentingan pribadi dibandingkan kepentingan orang lain. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin rendah atribusi sosial maka semakin rendah perilaku altruisme pada generasi Z.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada penelitian ini diperoleh bahwa generasi Z cenderung lebih banyak yang memiliki atribusi sosial tinggi dengan jumlah 51%. Menurut Weiner (dalam Yondrian, 2020) salah satu faktor yang mempengaruhi atribusi sosial yaitu kemampuan (*Ability*). Pada penelitian ini diperoleh hasil uji gambaran frekuensi berdasarkan status diketahui bahwa yang mendominasi adalah mahasiswa dengan jumlah 59%. Sebagai mahasiswa yang secara kemampuan kognitif terlatih untuk berpikir kritis, maka besar kemungkinan dapat mempengaruhinya untuk memberikan penilaian (atribusi) yang sesuai dengan pemahamannya tentang penyebab dari suatu peristiwa atau perilaku orang lain, sehingga membuat mereka lebih berempati dan toleran. kondisi tersebut mendorong mereka untuk memberikan bantuan secara sukarela dan tanpa pamrih kepada orang lain. Hal ini didukung oleh teori Siallagan (dalam Santosa et al., 2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa memiliki peranan penting yaitu peran intelektual sebagai seseorang yang memiliki kemampuan kognitif yang baik dan dapat berpikir kritis, peran moral dengan memiliki perilaku bermoral, dan peran sosial dengan berperan aktif untuk menolong orang lain misalnya menjadi relawan. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Walstern dan Piliavin (Linggarrani, 2021)

yang menyatakan bahwa disaat seseorang melihat kesulitan orang lain maka ia akan cenderung memposisikan dirinya sebagai orang yang mengalami kesulitan (atribusi) karena peduli, berempati, dan adanya rasa tidak tega sehingga semakin tinggi keinginan seseorang untuk memberikan bantuan yang bersifat sukarela dan tanpa mengharapkan imbalan berupa materi (altruisme).

Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa generasi Z lebih banyak yang memiliki perilaku altruisme yang tinggi dengan jumlah 52%. Menurut Ni'mah (2017) perilaku altruisme adalah berkaitan dengan rasa sosial seseorang yang mampu menciptakan dan meningkatkan jiwa altruisme seseorang. Menurut Myers (2010) faktor lain yang mempengaruhi altruisme adalah jenis kelamin. Pada penelitian ini diperoleh bahwa generasi Z yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak sebesar 61% dibandingkan laki-laki sebesar 39%. Generasi Z yang berjenis kelamin perempuan lebih menolong karena dipengaruhi oleh kondisi emosionalnya sedangkan laki-laki lebih menolong saat situasi ekstrim dan menantang. Hal ini didukung oleh Sarlito dan Eko (dalam Fauziah & Fauziah, 2023) yang menyatakan bahwa perempuan terlibat dalam aktivitas menolong yang bersifat memberikan dukungan emosional, mengasuh, dan merawat. Dengan karakter perempuan yang cenderung nurturing kepada pihak lain, memungkinkannya untuk lebih peka menolong. Sedangkan laki-laki cenderung mau terlibat dalam kegiatan menolong saat situasi yang lebih ekstrim dan menantang. Kemudian menurut Sarwono (dalam Nadhlia, 2021) faktor yang mempengaruhi perilaku altruisme adalah tempat tinggal atau domisili. Pada penelitian ini dilakukan di DKI Jakarta yang dimana kota menjadi pintu masuknya modernisasi. Walaupun begitu responden pada penelitian ini tetapi memiliki perilaku yang altruism. Didukung oleh data diperoleh bahwa generasi Z yang mendominasi berdasarkan domisili yaitu Jakarta Barat sebesar 38%. Kemudian didukung oleh penelitian Sarwono dan Meinarto (dalam Pandinata, 2021) terdapat hubungan antara lingkungan tempat tinggal dengan perilaku menolong seseorang.

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 10 perilaku altruisme berdasarkan jenis

kelamin diperoleh bahwa generasi Z dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak yang tinggi sebesar 59,0% sedangkan generasi Z berjenis kelamin laki-laki lebih banyak yang rendah sebesar 59,0%. Dalam penelitian ini pernyataan kuesioner cenderung lebih menggali informasi yang melibatkan emosional daripada kekuatan fisik sehingga perilaku altruisme generasi Z berjenis kelamin perempuan lebih banyak yang tinggi dibandingkan perilaku altruisme generasi Z berjenis kelamin laki-laki yang lebih banyak rendah. Seperti sukarela mendengarkan keluhan orang lain, merasa senang setelah menolong orang lain, dan senang memberikan motivasi kepada orang lain untuk bersama-sama menebarkan kebaikan. Hal ini didukung oleh pendapat Eisenberg & Fabes (dalam Harjo, 2018) peranan gender terhadap kecenderungan pemberian bantuan kepada orang lain bergantung pada situasi dan bentuk bantuan yang dibutuhkan. Laki-laki cenderung ingin terlibat dalam pemberian bantuan yang membutuhkan kekuatan fisik dibandingkan perempuan yang cenderung melibatkan rasa emosionalnya. Didukung oleh penelitian Renata & Paramitasari (dalam Fitriani & Kusumaningrum, 2020) perempuan cenderung memberikan bantuan yang bersifat kepekaan, rasa kebersamaan, berbagi, menyayangi, dan merawat sedangkan laki-laki cenderung memberikan bantuan yang bersifat lebih menantang dan memacu adrenalin. Kemudian didukung oleh penelitian Harjo (2018) yang berjudul "Perbedaan Altruisme berdasarkan Jenis Kelamin pada Relawan di Sanggar Alangalang Surabaya" yang menunjukkan hasil penelitiannya bahwa relawan perempuan memiliki altruisme yang lebih tinggi dibandingkan relawan laki-laki. Hal ini karena perempuan lebih mudah merasa iba dan berempati terhadap kesulitan orang lain disebabkan perempuan melibatkan emosinya dibandingkan laki-laki yang cenderung melibatkan kekuatan fisiknya serta perempuan cenderung lebih bersedia menolong orang lain yang membutuhkan dengan sukarela tanpa diminta oleh orang lain Harjo (2018).

Simpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat

hubungan positif yang signifikan antara hubungan atribusi sosial dengan perilaku altruisme pada generasi Z sig p = 0,000 dan nilai koefisiensi korelasi 0,580. Artinya ada hubungan positif sedang yang signifikan antara atribusi sosial dengan perilaku altruisme pada generasi Z di DKI Jakarta. Diperoleh adanya hubungan positif antara atribusi sosial dengan perilaku altruisme artinya semakin tinggi atribusi sosial maka semakin tinggi pula perilaku altruisme pada generasi Z. Begitupun sebaliknya, semakin rendah atribusi sosial semakin rendah pula perilaku altruisme pada generasi Z.

Pada penelitian ini juga didapati hasil bahwa generasi Z lebih banyak memiliki atribusi sosial yang tinggi 51%, dan juga lebih banyak memiliki perilaku altruisme tinggi 52%. Generasi Z berjenis kelamin perempuan lebih banyak yang memiliki perilaku altruisme tinggi sebesar 59,0% sedangkan generasi Z berjenis kelamin laki-laki lebih banyak yang memiliki perilaku altruisme rendah dengan persentase 59,0%.

Daftar Pustaka

- Adisty, N. (2023, May 7). *Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia*. GoodStats.Id. <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>
- APJII. (2022). *Hasil Survei Profil Internet Indonesia 2022*. Survei.Apjii.or.Id. <https://survei.apjii.or.id/>
- Arum, A. P. (2018). *Hubungan antara Empati dan Religiusitas dengan Altruisme pada Remaja* [Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta]. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/3602/>
- Azwar, S. (2020). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A. , & Byrne, D. (2020). *Psikologi Sosial* (W. C. , M. R. Kristiaji, Ed.; 10th ed.). Erlangga.
- BPS. (2020). *Jumlah Penduduk menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, INDONESIA, 2020*. Sensus.Bps.Go.Id. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/1/0>
- Diananto, W. (2022, July 26). Influencer Yoshua Marcellos Bikin Gerakan 100 Pasukan Botak, Gandeng Yogi Ang Untuk Aksi Cukur Gundul. *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/showbiz/read/5023872/influencer-yoshua-marcellos-bikin-gerakan-100-pasukan-botak-gandeng-yogi-ang-untuk-aksi-cukur-gundul>
- Farhani, A. D. (2021). *Hubungan Antara Atribusi Sosial dengan Perilaku Altruisme pada Warga Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar* [Skripsi, Universitas Islam negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/19583/1/Aimmatun%20Dzulfi%20Farhani%2C%20170901025%2C%20FPSI%2C%20PSI%2C%20082311500816.pdf>
- Fauziah, S., & Fauziah. (2023). Perbedaan Perilaku Altruisme pada Siswa DItinjau dari Jenis Kelamin di MTsN 6 Kota Padang. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 8(1).
- Fitriani, A., & Kusumaningrum, G. (2020). Perbedaan Perilaku Altruisme ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Jenis Kelamin pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psibernetika*, 13(2), 92–99. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Ginee. (2021, November 9). *Pengguna TikTok Indonesia Gempar, Potensi Cuan Menggelegar*. Ginee.Com. <https://ginee.com/id/insights/pengguna-tiktok/>
- Harjo, I. L. (2018). Perbedaan Altruisme Berdasarkan Jenis Kelamin pada Relawan di Sanggar Alang-alang Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 54–67. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/25406>
- Hasya, R. (2023, February 9). *Partisipasi Gen Z Indonesia dalam Berdonasi Secara Daring Meningkat dalam 3 Tahun Terakhir*. Goodstats.Id. <https://goodstats.id/article/partisipasi-gen-z-indonesia-dalam-berdonasi-secara-daring-meningkat-dalam-3-tahun-terakhir-7RnkB>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (n.d.). *Arti Kedermawanan di Kamus*

- Besar Bahasa Indonesia. Kbbi.Web.Id. Retrieved May 7, 2023, from <https://kbbi.web.id/dermawan>
- Karina, D. (2022, October 4). Indonesia Kembali Dinobatkan Jadi Negara Paling Dermawan di Dunia. *Kompas.Tv*. [https://www.kompas.tv/article/340958/indonesia-kembali-dinobatkan-jadi-negara-paling-dermawan-di-dunia#:~:text=Indonesia%20Kembali%20Dinobatkan%20Jadi%20Negara%20Paling%20Dermawan%20di%20Dunia,-Ekonomi%20dan%20bisnis&text=JAKA RTA%2C%20KOMPAS.TV%20%2D%20Badan,Giving%20Index%20\(WGI\)%202022](https://www.kompas.tv/article/340958/indonesia-kembali-dinobatkan-jadi-negara-paling-dermawan-di-dunia#:~:text=Indonesia%20Kembali%20Dinobatkan%20Jadi%20Negara%20Paling%20Dermawan%20di%20Dunia,-Ekonomi%20dan%20bisnis&text=JAKA RTA%2C%20KOMPAS.TV%20%2D%20Badan,Giving%20Index%20(WGI)%202022)
- Kasih, A. P. (2022, November 28). Cerita Mahasiswa Jadi Relawan Gempa Cianjur: Lebih Peka pada Sesama. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/edu/read/2022/11/28/130939271/cerita-mahasiswa-jadi-relawan-gempa-cianjur-lebih-peka-pada-sesama?page=all>
- Linggarrani, L. (2021). *Nilai altruisme dalam Serial Animasi Tayo The Little Bus dan Relevansinya terhadap Pendidikan Karakter Peduli Sosial Bagi Siswa SD di Era Digital*. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/17322/1/SKRIPSI%2010617201%20LILEH%20LINGGARRANI.pdf>
- Margius. (2021, April 5). Botak TikTok' Lelang Akun 3 Juta Followers Untuk Galang Dana Korban Banjir Bandang NTT. *Wartapontianak.Com*.
- Myers, D. G. (2010). *Social psychology 10th ed.* McGraw Hill. https://diasmumpuni.files.wordpress.com/2018/02/david_g-_myers_social_psychology_10th_edition_bookfi.pdf
- Nadhliya, W. (2021). *Perbedaan Kecenderungan Perilaku Altruisme ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Tempat Tinggal pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh* [Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/20095/1/Wilda%20Nadhliya%2C%20170901011%2C%20FPSI%2C%20PSI%2C%20085224747566.pdf>
- Ni'mah, R. (2017). *Hubungan Empati dengan Perilaku Altruistik*. 6(1). <https://ejournal.sunan-giri.ac.id/index.php/at-tuhfah/article/download/85/64/206>
- Nurhanisah, Y. (2023, February). Gen Z Indonesia Internet-an Mulu. *Indonesiabaik.Id*. <https://indonesiabaik.id/infografis/gen-z-indonesia-internet-an-mulu#:~:text=Berdasarkan%20data%20Kementerian%20Kominformasi%20dalam,dari%206%20jam%20per%20hari>
- Pandinata, F. (2021). *Perbedaan Perilaku Altruisme ditinjau dari Tempat Tinggal dan Jenis Kelamin pada Siswa SMKN 2 Kualuh Selatan dan SMK Muhammadiyah 3 Kualuh Hulu di Kabupaten Labuhan Batu Utara* [Skripsi, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/15903>
- Prastiwi, M. (2022, August 8). Kenali Ciri-ciri Generasi Z, Kelebihan dan Kelemahannya. *Kompas.Com*. <https://edukasi.kompas.com/read/2022/08/08/154354771/kenali-ciri-ciri-generasi-z-kelebihan-dan-kelemahannya?page=all>
- Putri, A. M. H. (2023, February 9). Hati-hati! Konten "Ngemis Online" Ciptakan Generasi Pemalas. *CNBC Indonesia*.
- Santosa, J., Karlina, E., & Suratriadi, P. (2020). Pengaruh Kuliah Melalui Whatsapps terhadap Mahasiswa D3 Manajemen Pajak Universitas Bina Sarana Informatika (UBSI) Cabang Salemba 22 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 8(1). <https://www.journalstkipgrisitubondo.ac.id/index.php/PKWU/article/view/52/59>
- Saputri, N. S. D. (2022). Menggali Nilai Filosofi Pancasila Sebagai Dasar Pembentukan Karakter Pelajar Generasi Z: Konseling SFBT. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 218–228. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2883>
- Sawitri, D. R. (2023, January 17). Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul. *Fakultas Psikologi UNDIP*.

- https://doc-pak.undip.ac.id/14336/2/C1.b.%20Turnitin_Perkembangan%20Karier%20Generasi%20Z_%20Tantangan%20dan%20Strategi%20dalam%20Mewujudkan%20SDM%20Indonesia%20yang%20Unggul.pdf
- Sears, D. O. , Freedman, J. L. , & Peplau, L. A. (2009). *Psikologi Sosial* (M. Adryanto, Ed.; 5th ed.). Erlangga.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sukmasejati, N. (2015). *Hubungan Antara Atribusi dengan Perilaku Altruisme pada Petugas Pemadam Kebakaran Kota Surakarta* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/35273/>
- Syahrudin, U. (2022, December 18). 7 Pelaku Penipuan Berkedok Pura-pura sebagai Donatur Diringkus Tim Resmob Polres Pangrep. *Mediasulsel.Com*. <https://www.mediasulsel.com/7-pelaku-penipuan-berkedok-pura%C2%B2-sebagai-donatur-diringkus-tim-resmob-polres-pangkep/>
- Yondrian, A. K. (2020). Tinjauan Sistematis: Faktor-faktor Gaya Atribusi Prestasi Akademik. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1). <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.948>

KECENDERUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DITINJAU DARI KONTROL DIRI (STUDI PADA REMAJA DI DKI JAKARTA)

Muhammad Fadhool Riyadi, Mariyana Widiastuti
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510
fadhoolriyadi22@gmail.com

Abstract

Indonesia is experiencing rapid and advanced globalization in Information and Communication Technology (ICT) development, with one of the result being the prevalence of smartphones. In Indonesia, DKI Jakarta province ranks second with 82.27% of the population using smartphones throughout 2022, with adolescents contributing significantly to this figure. The purpose of this study is to examine influence the self-control concerning smartphone addiction tendencies among adolescents in DKI Jakarta. The total sample for this research is 100 respondents and selected by using a purposive sampling technique. The self-control scale used consists of 27 items with a reliability of $(\alpha) = 0.905$, while the smartphone addiction tendency scale consists of 29 items with a reliability of $(\alpha) = 0.932$. Data analysis in this research using simple linear regression analysis, and showing a significance level of $p = 0.000 < 0.05$, with a regression coefficient value of -0.392 , indicating a negative influence of self-control on smartphone addiction tendencies. This means that when adolescents have high self-control, the tendency for smartphone addiction will be low, it is in contrast when adolescents have low self-control, the tendency for smartphone addiction is increasing high. Self-control contributes to smartphone addiction, namely 15%, and the remaining 85% is influenced by other factors outside this research.

Keywords: *Self Control, Smartphone Addiction Tendency, Adolescents*

Abstrak

Indonesia mengalami globalisasi dalam perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dengan pesat dan semakin canggih, salah satu hasilnya adalah adanya *smartphone*. Di Indonesia, provinsi DKI Jakarta menempati urutan kedua dengan 82,27% penduduk yang menggunakan *smartphone* sepanjang tahun 2022 dan remaja menjadi salah satu kelompok yang menyumbang angka cukup tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta. Total sampel penelitian ini berjumlah 100 sampel dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Skala kontrol diri yang digunakan terdiri dari 27 aitem dengan reliabilitas $(\alpha) = 0,905$ dan untuk skala kecenderungan kecanduan *smartphone* terdiri dari 29 aitem dengan reliabilitas $(\alpha) = 0,932$. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana dan menunjukkan hasil signifikansi $p=0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien regresi sebesar $-0,392$ yang memiliki arti terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone*. Artinya, apabila kontrol diri yang dimiliki remaja tinggi, maka kecenderungan kecanduan *smartphone* mereka menjadi rendah. Begitupun sebaliknya, apabila remaja memiliki kontrol diri yang rendah, maka kecenderungan kecanduan *smartphone* akan menjadi tinggi. Kontrol diri memberikan kontribusi terhadap kecanduan *smartphone* yaitu sebesar 15 %, dan sisanya 85 % dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata kunci: Kontrol Diri, Kecenderungan Kecanduan *Smartphone*, Remaja

Pendahuluan

Di era globalisasi ini perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) di Indonesia semakin pesat dan canggih,

hampir semua kegiatan berkaitan dengan hal tersebut. Salah satu hasil dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi adalah ponsel pintar atau *smartphone*, *smartphone*

merupakan salah satu jenis dari *gadget*. Menurut Fatria & Christantyawati (2018), *smartphone* merupakan perangkat keras untuk memudahkan masyarakat untuk mengakses kebutuhan teknologi informasi dan komunikasi tersebut.

Berdasarkan data Newzoo yang dilansir dari laman DataIndonesia.id (2023), Indonesia berada di urutan keempat pengguna *smartphone* terbesar di dunia yaitu tercatat 192,15 juta pengguna *smartphone* sepanjang tahun 2022. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) yang dilansir dari laman Katadata.co.id (2023), di tahun 2022 sebanyak 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki *handphone* (HP). Persentase tersebut meningkat dibanding tahun 2021 yaitu sebesar 65,87%, dan menjadi rekor tertinggi dalam sedekade terakhir. Jika dilihat dari persebarannya menurut provinsi, Kalimantan Timur menjadi provinsi tertinggi dalam kepemilikan *handphone* yaitu sebesar 82,37% dan di urutan kedua diduduki oleh Provinsi DKI Jakarta yaitu sebesar 82,27%.

Sedangkan menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi DKI Jakarta, sepanjang tahun 2022 setidaknya 91,47% penduduk DKI Jakarta berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki akses ke telepon genggam atau *Handphone* (Statistik Sektor Provinsi DKI Jakarta, 2022). Dalam hal ini *smartphone* lebih banyak digunakan masyarakat DKI Jakarta untuk mengakses internet yaitu sebesar 98,21%.

Berdasarkan laporan dari *Hootsuite* dan *We Are Social* yang dilansir dari laman Kompas.com (2022), hampir semua pengguna internet di Indonesia atau setara dengan 94,9% di antaranya, mengakses internet menggunakan *smartphone* dengan durasi penggunaannya rata-rata 8 jam 8 menit setiap harinya. Sedangkan penduduk yang mengakses internet menggunakan komputer atau PC hanya sebesar 62,9%. Masyarakat dalam pengaksesan internet lebih memilih menggunakan *smartphone* tersebut bisa dikatakan wajar karena kemudahan yang disajikan oleh telepon genggam untuk mengakses internet yang bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja.

Dari banyaknya pengguna *smartphone* tersebut remaja menjadi salah satu kalangan yang menduduki angka cukup tinggi. Hal ini

berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kwon et al., (2013), bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk berkonsentrasi saat menggunakan *smartphone* dan dapat mengembangkan lebih banyak masalah dari penggunaan *smartphone* tersebut daripada orang dewasa. Dengan kata lain, remaja lebih rentang terhadap kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan orang dewasa.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 remaja adalah kelompok individu yang memiliki rentang usia 10-18 tahun. Santrok (dalam Ragita & Fardana N., 2021), mengungkapkan bahwa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan individu yang memiliki rentang usia 11-18 tahun, dimana masa tersebut masa penuh dengan gejolak emosi atau emosi yang tidak stabil.

Menurut survey online oleh *culture expert Crowd DNA* yang dilansir dari laman *merdeka.com*, menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Indonesia berumur 13-24 tahun lebih memilih ponsel dibanding TV. Hal itu karena *smartphone* memberikan berbagai kemudahan dan manfaat bagi mereka terutama dalam menunjang proses belajarnya seperti mengakses tugas dengan cepat, sebagai sarana untuk mendiskusikan tugas sekolah di grup *chat*, *gmeet* atau *zoom meeting* serta mempermudah mereka dalam mengakses informasi terkait pendidikan secara *online*.

Akan tetapi penggunaan *smartphone* secara terus-menerus tanpa memperhatikan dampak negatif yang akan ditimbulkan dan lebih banyak digunakan sebagai media hiburan semata, maka hal tersebut dapat menimbulkan remaja mengalami kecenderungan kecanduan pada *smartphone*. Kecanduan *smartphone* merupakan teori yang dikembangkan dari teori kecanduan internet oleh Young. Kecenderungan merupakan hasrat atau keinginan yang sering muncul secara berulang-ulang. Menurut Kwon et al. (2013), *smartphone addiction* adalah suatu perilaku kecanduan atau keterikatan terhadap *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam performa atau gangguan aktivitas sehari-hari.

Menurut Annisa (2018), kecanduan *smartphone* merupakan gangguan kontrol dan

hasrat atau keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan ketidakmampuan mengontrol waktu dalam penggunaan *smartphone* tersebut. Paska dan Yen (dalam Mulyati & Frieda, 2018), menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* dapat disebabkan karena faktor tujuan penggunaan, individu yang menggunakan *smartphone* untuk kepentingan akademik atau pendidikannya, maka kemungkinan untuk mengalami kecanduan *smartphone* lebih kecil meskipun durasi penggunaannya cukup lama.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecenderungan kecanduan *smartphone* merupakan perilaku seseorang yang mengarah pada penggunaan *smartphone* secara terus-menerus dan berlebihan, sehingga dapat menimbulkan ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis, dimana hal tersebut dapat berdampak negatif pada diri individu maupun orang lain.

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik, psikologis maupun sosial pada penggunanya. Menurut Schoeni, Roser, dan Roosli (dalam Lin et al., 2019), bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan aplikasinya dapat mengganggu pola dan kualitas tidur, dan telah dikaitkan dengan berbagai gejala fisik, seperti kelelahan, sakit kepala, dan cepat lelah. Menurut Park dan Park (dalam Mulyati & Frieda, 2018), individu dengan kecanduan ponsel pintar menunjukkan masalah dalam perkembangan mental seperti ketidakstabilan emosi, defisit perhatian, depresi, kemarahan, dan kurangnya kontrol, serta mengalami masalah fisik seperti gangguan pada indra penglihatan dan pendengaran, obesitas, ketidakseimbangan tubuh, dan kurangnya perkembangan otak.

Kecenderungan kecanduan *smartphone* yang dikembangkan oleh Kwon et al. (2013), memiliki 6 aspek yaitu *daily-life disturbance* atau gangguan kehidupan sehari-hari, individu yang memiliki kecanduan *smartphone* yang tinggi maka ia akan kesulitan berkonsentrasi di dalam kelas atau saat bekerja, mengalami gangguan tidur dsb. Kedua *positive anticipation*, digambarkan sebagai perasaan bersemangat untuk menghilangkan atau

menyingkirkan stres dengan cara menggunakan *smartphone* dan akan merasa hampa ketika jauh atau tanpa *smartphone*. Ketiga adalah *withdrawal* atau perasaan resah, tidak sabar ketika jauh dari *smartphone*, tidak mampu tanpa *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Keempat *cyberpace-oriented relationship* atau hubungan pertemanan melalui jejaring dunia maya atau sosial media lebih erat daripada di dunia nyata. Kelima *overuse* atau penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkontrol, selalu mempersiapkan charger *smartphone*, serta dorongan untuk kembali menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya. Keenam *tolerance* atau selalu berusaha untuk mengontrol atau mengendalikan diri agar tidak menggunakan *smartphone* secara terus-menerus/berlebihan, akan tetapi selalu gagal dalam melakukan usaha tersebut.

Adanya efek dan dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* tersebut, maka remaja perlu membatasi dalam menggunakannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Judhita (dalam Hudaya, 2018), dengan sedikit penyesuaian, durasi penggunaan *smartphone* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari, penggunaan sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari, dan penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh para peneliti dari University of Oxford, Inggris yang melibatkan 120,115 responden menemukan bahwa durasi ideal penggunaan *gadget* bagi remaja yaitu 4 jam 17 menit setiap harinya. Apabila durasi penggunaannya melebihi batas ideal tersebut maka akan mengganggu kerja otak para remaja. Selain itu berdasarkan observasi yang mereka lakukan dari banyaknya jenis *gadget* yang subjek gunakan, *smartphone* menjadi jenis *gadget* yang paling banyak digunakan (Dikdok, 2018). Meskipun durasi penggunaan *smartphone* bukan syarat utama untuk mendiagnosis individu pada kecanduan *smartphone*, namun pada penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* yang memiliki kecenderungan

mengalami kecanduan, kebanyakan dari mereka karena mereka kelebihan dalam menggunakan *smartphone*.

Pembatasan durasi penggunaan *smartphone* secara tidak langsung menjadi sarana untuk mengontrol remaja dalam menggunakan *smartphone*. Menurut Yuwanto (dalam Yuliansari, 2023), kecanduan *smartphone* disebabkan oleh 4 faktor, yaitu faktor internal meliputi tingkat pencarian sensasi (*sensation seeking*) yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi (minat ke dunia luar atau fenomena sosial) yang tinggi, kontrol diri yang rendah, habit menggunakan *smartphone* yang tinggi, *expectancy effect* yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi. Kemudian faktor situasional meliputi tingginya tingkat stress, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak ada kegiatan saat waktu luang). Faktor sosial meliputi *mandatory behavior* (dorongan atau perintah orang lain) dan *connected presence* (keinginan pribadi). Lalu yang terakhir faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti banyaknya iklan yang ditampilkan mengenai kelebihan-kelebihan dan fasilitas yang didapat dengan menggunakan *smartphone*.

Selain pembatasan waktu/durasi penggunaan *smartphone*, perlu adanya kontrol diri pada remaja untuk mencegah dan menanggulangi perilaku remaja yang kecenderungan kecanduan *smartphone*. Menurut Papalia (dalam Hartanti, 2020), menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap dan diterima oleh masyarakat sekitar.

Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya. Kontrol diri mencakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan dalam mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku (*behavior control*), kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan yaitu dengan cara menginterpretasi

(*cognitive control*) dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan (*decisional control*).

Perilaku remaja yang diduga mengalami kecenderungan kecanduan *smartphone* karena memiliki kontrol diri yang rendah ini peneliti dapati pada saat peneliti melakukan *pilot study* yaitu dengan cara observasi di sekitar rumah peneliti. Peneliti mendapatkan hasil observasi bahwa terdapat tiga remaja yang dengan asyiknya bermain *smartphone* ketika sedang mengikuti sebuah pengajian (tahlilan) tanpa memperhatikan situasi dan kondisi yang sedang berlangsung.

Selain itu peneliti juga sempat melakukan wawancara secara langsung terhadap beberapa remaja. Peneliti mendapatkan hasil dari wawancara tersebut bahwa remaja-remaja tersebut menyatakan akan merasa kesepian dan tidak bisa bila tidak menggunakan *smartphone* setiap harinya. Mereka juga menyatakan bahwa durasi penggunaan *smartphone* bisa mencapai lebih dari 4-5 jam setiap harinya.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja Di DKI Jakarta". Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif yang berjenis kausalitas. Populasi pada penelitian ini adalah remaja di DKI Jakarta dengan jumlah sebanyak 1.628.024 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022). Adapun sampel pada penelitian ini sebanyak 100 remaja yang didapatkan dari hasil perhitungan dengan rumus Slovin tingkat kesalahan 10%.

Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah penelitian dengan cara mengambil sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan atau kriteria sampel yang diperlukan. Adapun kriteria atau karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu :

1. Remaja dengan rentang usia 11-18 tahun.

2. Aktif menggunakan *smartphone* minimal 2 jam/hari.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala kontrol diri berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan oleh Averill (1973) yang adaptasi melalui yang dilakukan oleh Putri (2023) yang terdiri dari 12 aitem valid ($r \geq 0,3$ dengan nilai *Alpha Cronbach* (α) = 0,877. Peneliti juga memodifikasi alat ukur tersebut dengan menambahkan 21 aitem yaitu nomer 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 19, 20, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, dan 33 sehingga total aitem pada alat ukur kontrol diri sebanyak 33 aitem. Dari uji validitas dihasilkan sebanyak 27 aitem valid dan nilai *Alpha Cronbach* = 0,905.

Kemudian pada skala kecenderungan kecanduan *smartphone* menggunakan *Smartphone Addiction Scale (SAS)* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan oleh Kwon, dkk (2013) yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Meirianto (2018) yang terdiri dari 28 aitem valid ($r \geq 0,3$ dengan nilai *Alpha Cronbach* (α) = 0,931. Peneliti juga memodifikasi yaitu dengan menambahkan 6 aitem yaitu nomer 1, 6, 19, 23, 33, dan 34 sehingga total aitem pada alat ukur kecenderungan kecanduan *smrtphone* sebanyak 34 aitem. Dari uji validitas dihasilkan sebanyak 29 aitem valid dan nilai *Alpha Cronbach* = 0,932.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berbentuk skala Likert dengan alternatif pilihan jawaban untuk skala kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone* yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan dalam skala tersebut mengandung pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Kemudian untuk melihat data berdistribusi normal, maka peneliti melakukan uji normalitas data dengan menggunakan kolmogrov-smirnov, dengan kaidah untuk mengetahui normalitas hasil sebarannya yaitu nilai signifikansi distribusi $p \geq 0,05$. Selanjutnya peneliti melakukan uji linieritas dengan kaidah bila nilai Deviation from Linearity $\text{sig} > 0,05$ dapat dikatakan ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*. Apabila memenuhi kedua uji asumsi tersebut, maka akan dilakukan uji

regresi linier sederhana. Peneliti juga melakukan uji kategorisasi dan *crosstab*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Gambaran umum yang difrekuensikan berdasarkan jenis kelamin, usia, tempat tinggal/ domisili, durasi menggunakan *smartphone*, jumlah fitur/ aplikasi yang sering digunakan dan fitur/ aplikasi yang sering digunakan.

Adapun gambaran umum subjek yang pertama yaitu berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 1

Gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	55	55%
Perempuan	45	45%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 1, subjek laki-laki berjumlah 55 orang (55%) dan jumlah subjek perempuan sebanyak (45%).

Gambaran subjek yang kedua berdasarkan usia, sebagai berikut:

Tabel 2

Gambaran subjek berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase
11 tahun	4	4%
12 tahun	8	8%
13 tahun	18	18%
14 tahun	15	15%
15 tahun	11	11%
16 tahun	19	19%
17 tahun	11	11%
18 tahun	14	14%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2, subjek yang berusia 16 tahun mendominasi sebagaimana yang terlihat pada tabel tersebut yaitu sebanyak 19 orang (19%).

Selanjutnya gambaran subjek yang ketiga berdasarkan domisili/tempat tinggal, sebagai berikut:

Tabel 3
Gambaran subjek berdasarkan tempat tinggal/domisili

Domisili	Frekuensi	Presentase
Jakarta Barat	62	62%
Jakarta Pusat	11	11%
Jakarta Selatan	11	11%
Jakarta Utara	7	7%
Jakarta Timur	6	6%
Kepulauan Seribu	3	3%
Total	100	100%

Berdasarkan kategori tempat tinggal subjek yang berdomisili di Jakarta Barat mendominasi yaitu sebanyak 62 orang (62%).

Gambaran subjek berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* sebagai berikut:

Tabel 4
Gambaran subjek berdasarkan durasi penggunaan *smartphone*

Durasi	Frekuensi	Presentase
3 jam/hari	2	2%
4 jam/hari	10	10%
5 jam/hari	34	34%
6 jam/hari	40	40%
7 jam/hari	14	14%
Total	100	100%

Berdasarkan kategori durasi penggunaan *smartphone*, diketahui bahwa durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari yang dilakukan oleh subjek terbanyak yaitu selama 6 jam/hari dengan jumlah subjek 40 orang (40%).

Adapun hasil uji frekuensi berdasarkan jumlah fitur yang sering dipakai, sebagai berikut:

Tabel 5
Gambaran subjek berdasarkan jumlah fitur/aplikasi yang sering digunakan

Jumlah Fitur/Aplikasi	Frekuensi	Presentase
1-2 aplikasi	5	5%
3-5 aplikasi	94	94%
6-8 aplikasi	1	1%
> 9 aplikasi	0	0%
Total	100	100%

Berdasarkan kategori jumlah fitur/aplikasi yang paling sering digunakan

oleh subjek di *smartphonenya*, didominasi oleh 3-5 aplikasi sebanyak 94 orang (94%).

Gambaran subjek berdasarkan fitur/aplikasi yang sering digunakan, yaitu:

Tabel 6
Gambaran subjek berdasarkan fitur/aplikasi yang sering digunakan

Fitur/Aplikasi	Frekuensi	Presentase
Whatsapp	13	13%
Instagram	9	9%
Youtube	29	29%
TikTok	17	17%
Browser	7	7%
Mobile Legend	15	15%
PUPG	5	5%
Free Fire	3	3%
Lainnya:		
-Kamera	2	2%
Total	100	100%

Berdasarkan kategori fitur/aplikasi yang sering digunakan di *smartphone*, fitur yang sering digunakan oleh subjek adalah media sosial yaitu sebanyak 68 orang (68%) yang di dalamnya terdapat aplikasi yang sering digunakan adalah Youtube sebanyak 29 orang (29%), Tiktok sebanyak 17 orang (17%), Whatsapp sebanyak 13 orang (13%), dan Instagram sebanyak 9 orang (9%). Sedangkan subjek yang menggunakan aplikasi *games* sebanyak 23 orang (23%) diantaranya Mobile Legend sebanyak 15 orang (15%), PUPG sebanyak 5 orang (5%), dan Free Fire sebanyak 3 orang (3%). Kemudian fitur yang sering digunakan selain media sosial dan *games* adalah browser yaitu sebanyak 7 orang (7%) dan kamera sebanyak 2 orang (2%). Dalam hal ini setiap subjek menggunakan lebih dari satu fitur/aplikasi di *smartphonenya* setiap harinya.

Berikut ini hasil uji normalitas variabel kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone*.

Tabel 7
Uji normalitas

	Kontrol Diri	Kecenderungan Kecanduan Smartphone
Asymp, Sig (2-tailed)	0,200	0,200

Berdasarkan tabel 7, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut

memiliki distribusi sebaran data yang normal yaitu dengan nilai signifikan $0,200 > 0,05$.

Selain itu dari uji linieritas didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 8
Hasil uji linieritas

	Sig.
Deviation from Linearity	0,514

Berdasarkan tabel 8 di atas, dapat diketahui nilai *deviation from linearity* atau sig (p) = 0,514 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone*.

Adapun hasil uji regresi linier sederhana sebagai berikut:

Tabel 9
Hasil uji regresi linier sederhana

Model	B	Beta	t	Sig.
(Constant)	112,969		19.268	.000
Kontrol Diri	-.392	-.387	4.152	.000

Berdasarkan tabel 9, diperoleh hasil signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone*. Dengan persamaan regresi linier sederhana $Y = 112.969 + (-0,392)X$ yang menunjukkan pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini bersifat negatif. Selain itu didapatkan juga nilai *R-Square* yaitu:

Tabel 10
Hasil model summary

Model	R	R Square
1	.387 ^a	.150

Berdasarkan tabel 10, didapatkan nilai *R-Square* sebesar 0.150 atau 15,0%. Maka besarnya pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* adalah 15,0%, dan sisanya 85,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Peneliti juga melakukan uji kategorisasi, adapun hasil dari kategorisasi tersebut yaitu:

Tabel 11
Hasil kategorisasi kontrol diri

Batasan Skor	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq \mu$	$X \geq 61,71$	Tinggi	55	55%
$X < \mu$	$X < 61,71$	Rendah	45	45%
Total			100	100%

Berdasarkan tabel 11, skor kontrol diri yaitu $X \geq 61,71$ dikategorikan tinggi sebanyak 55 orang (55%) dan skor kontrol diri yaitu $X < 61,72$ dikategorikan rendah sebanyak 45 orang (45%).

Kemudian hasil uji kategorisasi kecenderungan kecanduan *smartphone* yaitu:

Tabel 12
Hasil kategorisasi kecenderungan kecanduan *smartphone*

Batasan Skor	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq \mu$	$X \geq 88,76$	Tinggi	56	56%
$X < \mu$	$X < 88,76$	Rendah	44	44%
Total			100	100%

Berdasarkan tabel 12 di atas, skor kecenderungan kecanduan *smartphone* yaitu $X \geq 88,76$ dikategorikan tinggi sebanyak 56 orang (56%) dan skor kecenderungan kecanduan *smartphone* $X < 88,76$ dikategorikan rendah sebanyak 44 orang (44%).

Peneliti juga melakukan uji *crosstab* antara kedua variabel, dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 13
Gambaran kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone*

	Kecenderungan Kecanduan Smartphone		Total
	Tinggi %	Rendah %	
KD Tinggi	29 52%	26 47.3%	55%
Rendah	28 62%	17 37.8%	45%
Total			100%
Approx. Sig			.345

Berdasarkan hasil uji *crosstab* pada tabel 13, didapatkan bahwa remaja di DKI

Jakarta yang memiliki kontrol diri tinggi tetapi kecenderungan kecanduan *smartphonanya* juga tinggi terdapat 29 orang (52,7%) sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri tinggi dan kecenderungan kecanduan *smartphonanya* rendah sebanyak 26 orang (47,3%). Kemudian remaja di DKI Jakarta yang memiliki kontrol diri rendah tetapi kecenderungan kecanduan *smartphonanya* tinggi berjumlah sebanyak 28 orang (62,2%), sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan kecanduan *smartphonanya* juga rendah sebanyak 17 orang (37,8%). Selain itu, dapat dilihat juga hasil signifikansi ($\text{sig} = 0,345 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone*, karena nilai Approx. Sig Spearman Correlation $>$ alfa (0,05).

Pembahasan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sampel data sebanyak 100 orang yaitu remaja pengguna *smartphone* yang bertempat tinggal/berdomisili di DKI Jakarta yang dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, usia, tempat tinggal/domisli, durasi penggunaan *smartphone*, dan fitur atau aplikasi yang sering digunakan, hal-hal tersebut merupakan hasil penyesuaian kriteria dengan teknik *purposive sampling*. Dari data yang diperoleh, jumlah remaja berdasarkan tempat tinggal/domisili didominasi oleh remaja yang berdomisili di Jakarta Barat yaitu sebesar 62%. Selanjutnya berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh remaja yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 55%. Kemudian berdasarkan usia, didominasi oleh remaja yang berusia 16 tahun yaitu sebesar 19%. Berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* didominasi oleh remaja yang menggunakan *smartphone* selama 6 jam/hari yaitu sebesar 40%. Lalu berdasarkan jumlah fitur atau aplikasi yang sering digunakan didominasi oleh subjek yang menggunakan 3-5 aplikasi yaitu sebesar 94%. Berdasarkan kategori fitur/aplikasi yang sering digunakan di *smartphone*, fitur yang sering digunakan oleh subjek adalah media sosial dan *games* yaitu sebanyak 61 orang (61%) yang di dalamnya terdapat aplikasi yang sering digunakan adalah Youtube sebanyak 29 orang

(29%), Tiktok sebanyak 17 orang (17%), dan Mobile Legend sebanyak 15 orang (15%). Dalam hal ini setiap subjek menggunakan lebih dari satu fitur/aplikasi di *smartphonanya* setiap harinya.

Berdasarkan hasil uji analisis statistik dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana diperoleh nilai signifikansi ($p = 0,000$) ($p < 0,05$) dan nilai koefisien regresi $-0,392$ yang artinya kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta. Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Viviyanti (2019) yang berjudul Pengaruh *Self Control, Leisure Boredom, dan Smartphone Usage* Terhadap Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja bahwa pada variabel kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja.

Peneliti menduga terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta. Artinya hipotesa penelitian ini diterima, dengan kata lain kontrol diri mempengaruhi kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta. Dengan demikian hasil penelitian ini juga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan *smartphone* yang dialaminya. dan sebaliknya, bila kontrol diri yang dimiliki oleh remaja rendah maka kecenderungan kecanduan *smartphonanya* semakin tinggi.

Remaja yang memiliki kemampuan untuk mengatur, membimbing dan mengarahkan pikiran, perilaku maupun tindakan dalam dirinya maka akan menghasilkan bentuk perilaku yang positif. Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat dilihat dari kemampuannya dalam memodifikasi perilaku, mampu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan dan mampu dalam mempertimbangkan dan mengambil suatu keputusan (tindakan) berdasarkan sesuatu yang diyakininya. Kontrol keputusan tersebut akan membantu remaja untuk meminimalisir dan terhindar dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan kecanduan.

Menurut Averill (1973) ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi emosi, kemampuan kognitif, kepribadian, minat, motif dan usia. Kemudian yang kedua adalah faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman, dan Masyarakat maupun lingkungan sosial lainnya.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat kontrol diri, diketahui bahwa sebanyak 55 atau 55% remaja di DKI Jakarta memiliki kontrol diri dalam kategori tinggi. Kontrol diri tersebut dapat dilihat pada penundaan kepuasan dengan segera terhadap suatu hal, mampu mengelola informasi dengan baik, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosinya. Selain itu, kontrol diri yang baik juga dapat dilihat dari pertimbangan dalam setiap keputusannya.

Menurut Santrock (2003) masa remaja adalah masa transisi. Oleh karena itu, banyak orang mengatakan bahwa pada masa ini remaja penuh dengan gejala emosi atau emosi yang tidak stabil, sehingga cenderung akan menerjang batas-batas atau norma yang berlaku dan akan lebih memilih untuk memenuhi segala hasratnya untuk mencapai kepuasan. Hakikatnya faktor usia menjadi salah satu tolak ukur kemampuan individu untuk mengontrol dirinya, semakin tua umur individu tersebut diharapkan semakin dewasa juga dalam mengontrol dirinya. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kwon et al., 2013) bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk berkonsentrasi saat menggunakan *smartphone* dan dapat mengembangkan lebih banyak masalah dari penggunaan *smartphone* tersebut daripada orang dewasa. Dengan kata lain, remaja lebih rentang terhadap kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan orang dewasa. Selain itu (Bianchi & Phillips, 2005) juga menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa orang dewasa lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami kecanduan *smartphone* daripada remaja karena orang dewasa lebih banyak menggunakan *smartphone*nya untuk tujuan bisnis atau pekerjaannya.

Pada kategorisasi tingkat kecenderungan kecanduan *smartphone*, dapat diketahui bahwa sebanyak 56 atau setara 56% remaja di DKI Jakarta memiliki tingkat

kecanduan *smartphone* yang tinggi. Hal tersebut berarti sebanyak 56% orang memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami kecenderungan kecanduan *smartphone*. Kecenderungan kecanduan *smartphone* ini dapat dilihat dari intensitas penggunaannya, mengalami gangguan aktivitas sehari-hari, perilaku remaja yang merasa resah ketika tidak menggunakan *smartphone*. Tidak bisa dipungkiri bahwa *smartphone* saat ini sudah menjadi kebutuhan bagi remaja, dimana di masa sekarang sistem pembelajaran akademik lebih banyak menggunakan sistem pembelajaran elektronik atau *e-learning*. Namun berdasarkan jumlah fitur/aplikasi yang paling sering digunakan di *smartphone*, jumlah fitur yang sering digunakan oleh subjek di *smartphone*nya adalah 3-5 aplikasi sebanyak 94 orang (94%). Kemudian berdasarkan fitur/aplikasi yang sering digunakan, fitur media sosial dan *games* menjadi fitur yang paling sering digunakan diantaranya Youtube digunakan oleh subjek sebanyak 29%, Tiktok sebanyak 17%, Whatsapp sebanyak 13%, Instagram sebanyak 9%, Mobile Legend sebanyak 15%, PUPG sebanyak 5%, dan Free Fire sebanyak 3%. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat penyimpangan dalam penggunaan atau pemanfaatan *smartphone*, yang seharusnya digunakan untuk menunjang belajar tetapi justru digunakan untuk mengakses hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* didapatkan bahwa remaja di DKI Jakarta yang memiliki kontrol diri tinggi tetapi kecenderungan kecanduan *smartphone*nya juga tinggi sebanyak 29 orang (52,7%), sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri tinggi dan kecenderungan kecanduan *smartphone*nya rendah sebanyak 26 orang (47,3%). Kemudian remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan kecanduan *smartphone*nya tinggi sebanyak 28 orang (62,2%), sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan kecanduan *smartphone*nya juga rendah sebanyak 17 orang (37,8%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan dengan kondisi remaja di zaman sekarang, bahwa penggunaan media sosial dan *games* oleh remaja yaitu sebanyak

46 orang yang tergolong tinggi mungkin bukan hal yang tabu lagi untuk kita ketahui, karena bisa kita ketahui banyak remaja-remaja sekarang menggunakan media sosial seperti Youtube maupun Tiktok untuk membuat konten-konten hiburan atau ikut membuat *short video* yang sedang viral, trending atau booming dalam media sosial tersebut. Bahkan dari konten-konten yang mereka buat atau dengan permainan *games* terutama Mobile Legend tersebut mereka dapat menghasilkan uang. Maka perlu kita ketahui meskipun penggunaan *smartphone* oleh 46 remaja tersebut tinggi tetapi mereka masih mempunyai kontrol diri yang tinggi juga, karena penggunaan *smartphone* yang mereka lakukan bukan semata-mata hanya untuk media hiburan saja tetapi juga dapat mengasikkan pundi-pundi rupiah.

Selain itu dari hasil tabulasi silang tersebut dapat kita ketahui bahwa remaja yang memiliki kontrol diri tinggi dan kecenderungan kecanduan *smartphonenya* rendah sebanyak 26 orang. Kemudian remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan kecanduan *smartphonenya* tinggi sebanyak 28 orang. Itu artinya kontrol diri yang dimiliki oleh 54 remaja tersebut mempengaruhi mereka pada kecenderungan kecanduan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* untuk mengakses media sosial atau bermain *games* tidaklah salah apabila tidak berlebihan dan tidak mengganggu pendidikan. Namun berdasarkan data durasi penggunaan *smartphone* oleh subjek diperoleh bahwa terdapat tiga jenis durasi penggunaan *smartphone* paling banyak yaitu selama 6 jam/hari dengan subjek sebanyak 40%, selama 5 jam/hari sebanyak 34%, dan subjek yang menggunakan *smartphonenya* selama 7 jam/hari sebanyak 14%. Dimana durasi tersebut sudah melebihi batas waktu ideal penggunaan *smartphone* bagi remaja. Menurut Wibawa & Pradekso (2018) ketika individu merasa puas dan mendapatkan kesenangan dalam penggunaan fitur-fitur pada *smartphonenya*, maka hal tersebut dapat meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone*. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh para peneliti dari University of Oxford, Inggris bahwa durasi ideal penggunaan *gadget* bagi remaja yaitu 4 jam

17 menit setiap harinya. Apabila durasi penggunaannya melebihi batas ideal tersebut maka akan mengganggu kerja otak para remaja dan gangguan kegiatan sehari-hari lainnya (Dikdok, 2018).

Adanya kontrol diri yang baik yang dimiliki oleh setiap remaja maka akan dapat mengendalikan emosional dan hasratnya untuk selalu menggunakan *smartphone*. Apabila remaja tidak memiliki kontrol diri yang baik dan pendirian yang tegas maka remaja tersebut akan mengalami kesulitan dalam menegendalikan perilakunya dalam penggunaan *smartphone* sehingga dapat menyebabkan remaja tersebut mengalami kecanduan *smartphone*. Maka dengan demikian kontrol diri memiliki peran penting dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurningtyas & Ayriza, 2021) bahwa dengan adanya kontrol diri yang baik, maka akan membuat remaja dapat mengurangi dan mengendalikan penggunaan *smartphone*.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti terkait adanya pengaruh yang signifikan dan negatif antara kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta diterima dengan nilai signifikansi ($p = 0,000$) ($\text{sig}(p) < 0,05$) dan nilai koefisien regresi sebesar $-0,392$ yang artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh remaja di DKI Jakarta, maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan *smartphone* yang dialaminya. Begitu juga sebaliknya, apabila kontrol diri yang dimiliki oleh remaja di DKI Jakarta rendah maka tingkat kecenderungan kecanduan *smartphonenya* semakin tinggi. Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa hasil kategorisasi kecenderungan kecanduan *smartphone* berada pada kategori tinggi dan kontrol diri juga pada kategori tinggi.

Selain itu dari hasil *crosstab* didapatkan remaja di DKI Jakarta yang memiliki kontrol diri tinggi tetapi kecenderungan kecanduan *smartphonenya* juga tinggi sebesar 52,7% sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri

tinggi dan kecenderungan kecanduan *smartphonanya* rendah sebesar 47,3%. Kemudian remaja di DKI Jakarta yang memiliki kontrol diri rendah tetapi kecenderungan kecanduan *smartphonanya* tinggi sebesar 62,2%, sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan kecanduan *smartphonanya* juga rendah sebesar 37,8%.

Daftar Pustaka

- Annisa. (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4). <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Persentase Penduduk yang Memiliki Telepon Seluler Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah 2020-2022*. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/indicator/2/395/1/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1). <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- DataIndonesia.id. (2023, January 17). *Pengguna Smartphone Indonesia Terbesar Keempat Dunia pada 2022*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-smartphone-indonesia-terbesar-keempat-dunia-pada-2022>
- Dikdok. (2018, February 22). *Berapa Lama Waktu yang Ideal untuk Menggunakan Gadget?* Jurnalapps.Co.Id.
- Fatria, A. E., & Christantyawati, N. (2018). Pergeseran Merek Smartphone di Indonesia dalam Perspektif Postmodernisme. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 2(2). <https://doi.org/10.25139/jsk.v2i2.379>
- Hartanti, A. E. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA Negeri 1 Plupuh*.
- Hudaya, A. (2018). Pengaruh gadget terhadap sikap disiplin dan minat belajar peserta didik. *Research and Development Journal of Education*, 4(2), 86–97. <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i2.3380>
- Katadata.co.id. (2023, March 8). *67% Penduduk Indonesia Punya Handphone pada 2022*. Katadata.Co.Id. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/08/67-penduduk-indonesia-punya-handphone-pada-2022-ini-sebarannya>
- Kompas.com. (2022, May 9). *Lebih dari 90 Persen Warganet Indonesia Mengakses Internet lewat Ponsel*. Kompas.Com.
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lin, C.-Y., Imani, V., Broström, A., Nilsen, P., Fung, X. C. C., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2019). Smartphone Application-Based Addiction Among Iranian Adolescents: A Psychometric Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4). <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0026-2>
- Mulyati, T., & Frieda, N. (2018). Kecanduan smartpone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1). <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* (6th ed.). Erlangga.

- Statistik Sektoral Provinsi DKI Jakarta. (2022, September 21). *Warga DKI Jakarta Maksimalkan penggunaan Teknologi Informasi*. Statistik.Jakarta.Go.Id. <https://statistik.jakarta.go.id/warga-dki-jakarta-maksimalkan-penggunaan-teknologi-informasi/>
- Yuliansari, I. (2023). *Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi*.

PEMBENTUKAN HARGA DIRI REMAJA DENGAN ADANYA DUKUNGAN SOSIAL (STUDI PADA REMAJA YANG ORANG TUANYA BERCERAI)

Lia Ramayanti Yudistira Munthe¹, Lita Patricia Lunanta², Safitri³
^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
 Jalan Arjuna Utara No. 9 Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510
Liamayanti1990@gmail.com

Abstract

All children have the hope of having a complete and harmonious family, but continuous disputes and fights can be a trigger for rifts in a family. A breakdown in a family or parental divorce can cause a child's self-esteem to become low. This can be improved with social support from the surrounding environment, be it parents, friends, relatives or siblings. Teenagers with high self-esteem can face society's demands better than teenagers who have low self-esteem. The aim of this research is to determine the effect of social support on self-esteem in adolescents whose parents are divorced. This research method uses causal research with non-experimental quantitative methods. The sample technique for this research uses a purposive sampling technique with 100 respondents. The social support scale for this research consists of 38 items with a value of $(\alpha) = 0.937$ and a self-esteem scale consisting of 24 items with a value of $(\alpha) = 0.890$. The results of the simple linear regression test show that there is a significant positive influence between social support and self-esteem, namely $(sig. (p) = 0.000)$. Apart from that, social support contributed 45.8% in explaining self-esteem and the other 54.2% was influenced by other factors.

Keywords: *Social Support, Self-Esteem, Adolescence*

Abstrak

Semua anak memiliki harapan untuk mempunyai keluarga yang utuh dan harmonis, namun perselisihan dan pertengkaran yang terjadi secara terus menerus dapat menjadi salah satu pemicu keretakan dalam sebuah keluarga. Keretakan dalam sebuah keluarga atau perceraian orang tua dapat menyebabkan harga diri anak menjadi rendah. Hal tersebut dapat ditingkatkan dengan dukungan sosial yang berasal dari lingkungan sekitar baik itu orang tua, teman, kerabat, maupun saudara. Remaja dengan harga diri tinggi dapat menghadapi tuntutan masyarakat dengan lebih baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki harga diri rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri pada remaja yang orang tua nya bercerai. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kausal dengan metode kuantitatif non-eksperimental. Teknik sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 100 responden. Adapun skala dukungan sosial penelitian ini terdiri dari 38 aitem dengan nilai $(\alpha) = 0,937$ serta skala harga diri yang terdiri dari 24 aitem dengan nilai $(\alpha) = 0,890$. Hasil dari uji regresi linear sederhana menunjukkan terdapat pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan harga diri yaitu $(sig. (p) = 0,000)$. Selain itu, dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar 45,8% dalam menjelaskan harga diri dan 54,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Harga Diri, Remaja

Pendahuluan

Keluarga merupakan tatanan sosial masyarakat terkecil yang terdiri dari kepala keluarga dan keluarga itu sendiri, keluarga adalah sekelompok orang yang disatukan atas ikatan perkawinan, darah atau bahkan adopsi

yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Sedangkan menurut Spradley dan Allender (dalam Utami & Raudatussalamah, 2016) keluarga ialah satu atau lebih orang yang hidup bersama, yaitu memiliki hubungan

emosional dan berkembang dalam interaksi sosial, peran dan tugas. Keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak-anak, sejak kecil mereka tumbuh dan berkembang di dalam lingkungan keluarga. Keluarga memiliki tanggung jawab untuk memberikan pelajaran dasar seperti sosialisasi dengan lingkungan sekitar sejalan dengan pernyataan Baron & Byrne (2005), sebagian besar interaksi orang tua-anak memiliki implikasi masa depan karena keluarga adalah tempat masing-masing dari kita belajar bagaimana berhubungan dengan orang lain. Oleh karena itu peranan orang tua menjadi sangat penting dan besar dalam pertumbuhan dan perkembangan sang anak baik secara langsung maupun tidak langsung.

Setiap anggota keluarga mempunyai tugas dan fungsinya masing-masing. Apabila ada yang tidak mampu menjalankan tugas dan fungsinya dengan baik maka akan terjadi suatu ketimpangan di dalam keluarga tersebut yang menyebabkan sebuah konflik muncul yang mengakibatkan terjadinya keretakan rumah tangga, padahal setiap anak mengharapkan keluarga yang utuh dan harmonis merupakan keinginan setiap anak (Gunarsa, 2000). Salah satu hal yang memicu keretakan dalam sebuah keluarga menurut Badan Pusat Statistik (BPS) ialah perselisihan dan pertengkaran secara terus menerus tanpa ada kemungkinan untuk rukun kembali. BPS melaporkan, terdapat 516.344 kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2022. Jumlah tersebut meningkat 15,3% dibandingkan pada tahun 2021 sebanyak 447.743 kasus. Pada tahun 2021 menurut laporan Statistika Indonesia, jumlah kasus perceraian meningkat 53,50% dibandingkan tahun 2020. Menurut BPS, 5 Provinsi dengan kasus perceraian tertinggi ialah 1. Jawa Barat, 2. Jawa Timur, 3. Jawa Tengah, 4. Sumatera Utara, 5. DKI Jakarta. Perceraian orang memiliki dampak positif dan juga negatif bagi anak, menurut Atwater (1983) ada dampak positif bagi anak yang menjadi korban perceraian dari orang tuanya dimana anak tersebut akan menjadi lebih bertanggung jawab dan menjadi mandiri pada usia yang sangat awal. Hal tersebut dapat terjadi apabila pengalaman perceraian orang tua dikomunikasikan kepada anak secara terbuka sehingga perceraian tersebut dapat diterima

dengan baik oleh anak. Sedangkan dampak negatif dari perceraian orang tua menurut Hughes (dalam Aprilya, 2017) ialah sulitnya untuk berkonsentrasi dalam menerima pelajaran sekolah, mempunyai harga diri yang rendah sehingga mempunyai banyak masalah dengan orang tua atau lingkungan sekitar.

Salah satu dampak fatal dari perceraian orang tua ialah tindakan percobaan bunuh diri dan bunuh diri, dugaan ini terlihat pada yang kasus pada mahasiswa UGM dan siswa SMP melakukan bunuh diri yang di sebabkan oleh perceraian orangtua. Berdasarkan data WHO, bunuh diri menjadi penyebab kematian nomor dua terbesar setelah kecelakaan di kalangan remaja, sekitar 4.600 jiwa meninggal setiap tahunnya. Santrock (2013) menjelaskan perilaku bunuh diri sangat jarang terjadi pada masa kanak-kanak, tetapi meningkat sangat tajam pada masa remaja awal, serta lebih banyak ditemukan dalam berpikir untuk melakukan bunuh diri atau melakukan percobaan bunuh diri adalah remaja.

Perceraian orang tua memberikan dampak buruk pada remaja, remaja yang tinggal dengan salah satu orangtuanya membuat remaja tersebut merasa kehilangan salah satu tokoh identifikasi, dimana peran orang tua pada masa remaja sangatlah penting. Ketidakhadiran kedua orang dalam masa remajanya dapat membuat remaja merasa bahwa dirinya tidak diinginkan, tidak dicintai, sehingga remaja akan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial karena berfikir bahwa dirinya tidak berharga, berbeda dengan teman sebayanya, dimana remaja tidak memiliki kepercayaan atas kemampuannya. evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan merupakan definisi harga diri menurut Coopersmith (1967). Sehingga remaja yang orang tuanya bercerai diduga memiliki permasalahan pada harga dirinya.

Veselsk et al., (dalam Sedláčková & Šafr 2019), mengatakan bahwa harga diri dapat dipandang sebagai bagian dari kegiatan individual dalam rangka ketahanan. Harga

diri merupakan sebuah faktor yang dapat dianggap sebagai aset atau sumber daya dari ketahanan itu sendiri (Currie et al., 2000). Pada masa remaja, harga diri merupakan persoalan yang penting, menurut (Calhoun & Acocella, 1990) remaja yang mampu memenuhi tuntutan yang dihadapi pada masa remaja secara integratif akan memudahkan remaja dalam menyesuaikan diri dalam kondisi yang sangat sulit sekalipun, sehingga remaja dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki yang tentunya berujung pada kesuksesan dan prestasi dalam hidup. Secara singkat, dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki harga diri yang tinggi akan mengarahkannya pada kesuksesan dalam hidup. Sedangkan ketika remaja memiliki harga diri yang rendah dapat menjadi awal mula munculnya permasalahan pada masa dewasa (Simpson-Scott, 2009). Harga diri yang rendah sering kali dihubungkan dengan berbagai fenomena negative, misalnya tingginya tingkat kehamilan pada remaja, penggunaan obat dan zat-zat terlarang, penggunaan alkohol, kekerasan, depresi, kecemasan sosial dan bunuh diri (Hunt & Guindon, 2010).

Harga diri yang rendah dapat ditunjukkan dengan ciri-ciri seperti pemalu atau pendiam, insecure, memiliki prestasi yang rendah, memiliki sikap yang negatif, tidak bahagia, tidak luwes dalam bergaul, pemarah dan cenderung melakukan kekerasan, tidak termotivasi, depresi, tergantung dengan orang lain, memiliki self image yang buruk, tidak berani mengambil risiko, kurang percaya diri. Sedangkan jika seorang remaja memiliki harga diri yang tinggi ia akan lebih menghargai dirinya, ia akan menganggap dirinya sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dirinya, mampu mengontrol emosi, memiliki goals yang harus dicapai, berprestasi di bidang akademik maupun non akademik serta akan lebih bahagia dan efektif dalam menghadapi tuntutan yang diberikan lingkungan (Coopersmith dalam Farida, 2013). Harter (1990) mengungkapkan bahwa salah satu yang menjadi sumber perkembangan harga diri yaitu seberapa besar dukungan sosial yang ia dapatkan dari orang lain misalnya orang tua, teman dan lingkungan sekitarnya. Menurut Coopersmith (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) faktor-

faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu, lingkungan keluarga, faktor jenis kelamin, kondisi fisik, lingkungan sosial dan intelegensi. Sedangkan menurut Lutan (2003) ialah orang tua, teman, pencapaian prestasi, diri sendiri, dan guru atau pelatih olahraga.

Dukungan sosial ialah perasaan nyaman, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima dari seseorang atau kelompok. Dukungan sosial bisa berasal dari banyak cara, misalnya orang yang dicintai, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, atau sebuah komunitas organisasi (Sarafino, 1994). Sedangkan menurut Gottlieb (1983) dukungan sosial dapat berupa verbal atau nonverbal, bantuan nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang dianggap akrab dengan individu tersebut di dalam lingkungan sosialnya berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan kegunaan secara emosional atau memberikan pengaruh pada tingkah laku penerimanya. Remaja sering kali menghadapi berbagai situasi dan mengalami pengaruh lingkungan yang mengarahkan ataupun mengganggu mereka, oleh karena itu besarnya kesulitan yang dimiliki oleh seorang remaja pada masa pasca perceraian membutuhkan dukungan, kepekaan, dan kasih sayang yang lebih besar dari lingkungan sekitarnya (Cole, 2004). Menurut Gottlieb (1983) dukungan sosial yang sangat potensial didapatkan dari orang terdekat seperti teman dan keluarga.

Sehubungan dengan teori di atas, ketika dukungan sosial yang diterima oleh remaja tinggi maka tingkat harga diri yang dimiliki oleh remaja tersebut juga akan berdampak positif. Artinya remaja akan melihat bahwa perceraian orang tua bukanlah alasan atau hal yang dapat menghalangi dirinya untuk tetap berprestasi dan remaja yang memiliki dukungan sosial serta harga diri yang tinggi akan menganggap tuntutan masyarakat yang ia terima pada masa remajanya sebagai sebuah tujuan atau goals yang bisa ia wujudkan dengan baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Viskarini & Suharsono (2023) yang menyatakan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap harga diri remaja. Kemudian penelitian dari (Adnan dkk, 2016) juga menunjukkan adanya pengaruh dengan

signifikan tinggi antara dukungan sosial terhadap harga diri remaja.

Penelitian ini akan dilakukan di Jakarta karena, Jakarta masuk dalam 5 provinsi dengan angka perceraian tertinggi ditahun 2022 dengan total 19.908 kasus, 10.340 kasus diantaranya disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran yang terus menerus tanpa menemui solusi dan faktor terbesar kedua ialah ekonomi yakni sebanyak 2.383 kasus. Selain itu Jakarta yang merupakan Ibu Kota dari Indonesia merupakan salah satu kota besar di Pulau Jawa, pusat dari segala aktivitas di Indonesia, pulau terpadat dan tempat berkumpulnya sebagian besar penduduk Indonesia yang menyebabkan banyaknya pendatang atau perpindahan penduduk dari desa ke kota (urbanisasi) dengan tujuan memperbaiki kondisi ekonomi dan jaringan sosial (Velarosdela, 2021).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki dukungan sosial yang tinggi mampu meningkatkan harga dirinya. Maka, berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri remaja yang orang tua bercerai.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan menggunakan pendekatan kausalitas yang tujuannya untuk melihat pengaruh perubahan variasi nilai dalam suatu variabel terhadap perubahan variasi nilai variabel lain. Dalam penelitian kausal, variabel independent sebagai variabel sebab (Dukungan Sosial) dan variabel dependent sebagai variabel akibat (Harga Diri).

Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang orang tuanya bercerai di Jakarta. Adapun Teknik pengambilan sampelnya yaitu non-probability sampling dengan jenis purposive sampling. Berikut karakteristik yang akan menjadi sampel, yaitu:

- a. Remaja berusia 12-18 tahun
- b. Orang tua bercerai
- c. Bertempat tinggal di Jakarta

Sampel yang terkumpul pada penelitian ini sebanyak 100 responden remaja yang orang tuanya bercerai di Jakarta sesuai

dengan karakteristik yang sudah ditetapkan peneliti. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow (1997) dengan tingkat toleransi kesalahan 10%.

Alat ukur yang digunakan untuk skala harga diri yaitu dengan memodifikasi dari alat ukur Ariska (2021) yang mengacu pada teori Coopersmith (1967), yang terdiri dari 4 aspek yaitu *power*, *significance*, *virtue*, *competence*. Alat ukur ini berjumlah 24 aitem dengan rentang skor 0,33 – 0,69 dan nilai reliabilitasnya yaitu sebesar 0,890. Sedangkan alat ukur pada skala dukungan sosial yaitu memodifikasi dari alat ukur Rachmi (2021) yang mengacu pada teori Sarafino (1994) yang terdiri dari lima aspek yaitu *emotional support*, *esteem support*, *instrumental support*, *information support* dan *network support*. Alat ukur ini berjumlah 38 aitem yang valid dengan rentang skor 0,3 - 0,71 dan reliabilitasnya sebesar 0,937.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner kepada 100 remaja yang orangtuanya bercerai di Jakarta. Reponden penelitian ini dideskripsikan berdasarkan usia, jenis kelamin, domisili dan tinggal dengan siapa.

Berdasarkan usia responden paling banyak pada usia 16-18 tahun berjumlah 66 orang (66%), sisanya pada usia 12-15 tahun berjumlah 34 orang (34%). Kemudian berdasarkan jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan dengan jumlah 67 orang (67%), sedangkan jumlah responden laki-laki berjumlah 33 orang (33%). Lalu berdasarkan domisili responden paling banyak berdomisili di Jakarta Selatan berjumlah 30 orang (30%), diikuti Jakarta Barat 19 orang (19 %), Jakarta Pusat 17 Orang (17%), Jakarta Timur 15 orang (15%), Jakarta Utara 13 orang (13%), dan yang terendah berdomisili di kepulauan seribu berjumlah 6 orang (6%). Terakhir berdasarkan tinggal dengan siapa responden paling banyak tinggal dengan ibunya berjumlah 35 orang (35%), diikuti tinggal dengan ayah berjumlah 24 orang (24%),

tinggal dengan nenek/kakek berjumlah 19 orang (19%). Dan responden yang tinggal dengan saudara berjumlah 6 orang (6%), tinggal sendiri berjumlah 11 orang (11%) dan lain-lain (tinggal dengan orang lain, suami, tetangga) berjumlah 5 orang (5%).

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

	Harga Diri	Dukungan Sosial
<i>Asymp. Sig. (2-Tailed)</i>	0,200	0,200

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, dapat dilihat bahwa variabel harga diri memiliki nilai sig. (p) 0,200 dan variabel dukungan sosial memiliki sig. (p) 0,200, sehingga sebaran data dari kedua variabel tersebut berdistribusi normal karena nilai sig. (p) > 0,05.

Tabel 2
Hasil Uji Linieritas

	Sig.
<i>Deviation from Linearity</i>	0,365

Berdasarkan hasil uji linieritas di atas, dapat dilihat bahwa nilai sig. *deviation from linearity* > Alpha (0,365 > 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan harga diri adalah linier.

Tabel 3
Hasil Uji Regresi Sederhana

	B	Std. Error	Sig.
<i>Constant</i>	19,944	5,209	0,000
Dukungan Sosial	0,446	0,049	0,000

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai sig. (p) sebesar 0,000 (p < 0,05) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara dukungan sosial terhadap harga diri pada remaja yang orang tua bercerai. Lalu dapat dilihat jika nilai koefisien konstanta (a) sebesar 19,944 yang artinya jika tidak ada dukungan sosial maka nilai konstan harga diri adalah 19,944. Sedangkan nilai konstanta (b) sebesar 0,446 artinya setiap penambahan satu poin dukungan sosial maka meningkatkan

harga diri sebesar 0,446. Dari nilai konstanta juga data dilihat bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap harga diri pada remaja yang orang tuanya bercerai. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja maka akan semakin tinggi pula harga diri yang dimiliki oleh remaja tersebut.

Tabel 4
Hasil Model Summary

Model	R	R ²
Regression	0,676	0,458

Berdasarkan hasil model summary pada tabel 4 dapat dilihat nilai R sebesar 0,676 dan nilai R *Square* 0,458 yang menunjukkan bahwa besarnya pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri sebesar 45,8% sedangkan sisanya 54,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 5
Kategorisasi Harga Diri

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	X ≥ 66,44	45	45%
Rendah	X < 66,44	55	55%
Total		100	100%

Jika dilihat pada tabel 5, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri yang dikategorikan tinggi memiliki total skor lebih besar atau sama dengan dari mean 66,44 dan harga diri yang rendah memiliki skor total lebih kecil dari mean 66,44. Sehingga responden terbanyak yaitu pada kategori rendah sebanyak 55 remaja (55%) sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 45 remaja (45%).

Tabel 6
Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	X ≥ 104,30	47	47%
Rendah	X < 104,30	53	53%
Total		100	100%

Jika dilihat pada tabel 6, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri yang dikategorikan tinggi memiliki total skor lebih besar atau sama dengan dari mean 66,44 dan harga diri yang rendah memiliki skor total

lebih kecil dari mean 66,44. Sehingga responden terbanyak yaitu pada kategori rendah sebanyak 55 remaja (55%) sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 45 remaja (45%).

Tabel 7
Gambaran Crosstab Harga Diri Berdasarkan Usia

Usia	Kategori Harga Diri	
	Tinggi	Rendah
12-15	52,9% (18)	47,1% (16)
16-18	40,9% (27)	59,1% (39)

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa remaja awal (12-15) lebih banyak memiliki harga diri yang tinggi yaitu berjumlah 18 orang (52,9%) dari pada yang rendah berjumlah 16 orang (47,1%). Sedangkan pada masa remaja akhir (16-18) lebih banyak yang memiliki harga diri rendah berjumlah 39 orang (59,1%) daripada yang tinggi berjumlah 27 orang (40,9%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja awal lebih banyak memiliki harga diri tinggi sebesar 52,9% sedangkan pada remaja akhir paling banyak pada kategori harga diri rendah yaitu 59,1%.

Tabel 8
Gambaran Crosstab Harga Diri Berdasarkan Tinggal dengan

Tinggal dengan	Kategori Harga Diri	
	Tinggi	Rendah
Ibu	45,7% (16)	54,3% (19)
Ayah	41,7% (10)	58,3% (14)
Nenek/Kakek	73,7% (14)	26,3% (5)
Saudara	33,3% (2)	66,7% (4)
Sendiri	18,2% (2)	81,8% (9)
Lain-lain	20% (1)	80% (4)

Berdasarkan tabel 8 terlihat bahwa remaja yang tinggal dengan nenek/kakek lebih banyak yang memiliki harga diri tinggi berjumlah 14 orang (73,7%) daripada yang rendah berjumlah 5 orang (26,3%) Sedangkan remaja yang tinggal dengan ibu, ayah, saudara, sendiri dan lain-lain lebih banyak yang memiliki harga diri rendah berjumlah 19, 14, 4, 9 dan 4 orang (54,3%, 58,3%, 66,7%, 81,8% dan 80 %). Jadi dapat disimpulkan remaja dengan orang tua bercerai yang tinggal dengan Nenek/Kakek memiliki harga diri tinggi dibandingkan remaja

tinggal dengan ibu, ayah, saudara, sendiri atau orang lain yaitu sebesar 73,7%.

Pembahasan

Hasil uji regresi sederhana diperoleh hasil sig. (p)= 0,000 < 0,05 yang artinya ada pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri pada remaja yang orang tuanya bercerai dan nilai koefisien regresi dukungan sosial sebesar 0,446 yang artinya terdapat pengaruh positif signifikan antara dukungan sosial terhadap harga diri remaja yang orang tua bercerai sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan dukungan sosial terhadap harga diri pada remaja yang orang tuanya bercerai, hipotesis diterima. Pengaruh positif signifikan artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin tinggi pula harga diri yang individu tersebut miliki, begitu pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Viskarini & Suharsono (2023) dengan judul pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri remaja putri korban pelecehan seksual. Hasil pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan antara dukungan sosial terhadap harga diri remaja dengan nilai p = 0,000. Dan juga pada penelitian (Adnan dkk, 2016) yang berjudul pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri remaja Desa Wonoayu Kecamatan Wajak. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan karena nilai sig < 0,05 (sig = 0,000).

Pada penelitian ini pengaruh dukungan sosial pada remaja yang orang tua bercerai yaitu sebesar 45,8% dan 54,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Adnan dkk, 2016) dimana pada penelitian tersebut terdapat pengaruh dukungan sosial sebesar 15,5% terhadap harga diri dan 84,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor diluar dukungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian juga dapat dikatakan semakin tinggi dukungan sosial yang di dapatkan oleh remaja yang orang tuanya bercerai maka semakin tinggi pula harga diri yang ia miliki begitu pula sebaliknya apabila dukungan yang ia terima rendah maka harga diri yang ia miliki pun akan rendah. Oleh karena itu remaja yang memiliki dukungan sosial yang tinggi dari orang tua, teman, kerabat dan lingkungan

sekitar cenderung akan lebih memiliki sifat lebih menghargai dirinya, ia akan menganggap dirinya sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dirinya, mampu mengontrol emosi, memiliki goals yang harus dicapai, berprestasi di bidang akademik maupun non akademik serta akan lebih bahagia dan efektif dalam menghadapi tuntutan yang diberikan lingkungan (Coopersmith dalam Farida, 2013).

Ketika remaja yang orang tuanya bercerai memperoleh dukungan sosial dimana ia memiliki lingkungan sosial atau sekitar yang dapat memberikan dirinya dukungan yang positif baik secara emosional, bantuan langsung, maupun saran atau nasihat yang membuat remaja tersebut dapat menerima kelebihan dan kekurangannya, percaya bahwa mereka dicintai, diperhatikan, merasa dihargai dalam jaringan sosial seperti keluarga, teman sebaya ataupun Masyarakat serta memiliki orang yang mendengarkan kesedihan dan membantunya dalam melewati masa sulit, sehingga membuat remaja yang orang tuanya bercerai akan dapat berpikir lebih positif dalam menghadapi permasalahan dan tugas perkembangannya dengan baik. Remaja juga akan merasa bahwa dirinya setara dengan teman sebayanya, merasa lebih Bahagia dan efektif dalam menghadapi tuntutan lingkungan

Sebaliknya jika remaja yang orang tuanya bercerai tidak memiliki orang yang memberikan perhatian, orang yang mampu memahami dirinya, orang yang dapat membantunya dalam memberikan solusi dalam permasalahan yang ia miliki, maka remaja yang orangtuanya bercerai akan menganggap bahwa dirinya adalah orang yang tidak berharga, merasa tidak puas dengan apa yang sudah atau sedang lakukan, sulit untuk mengontrol tindakan, perilaku serta emosinya terhadap dunia luar dan enggan menerima saran atau kritikan dari orang lain

Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap harga diri pada seorang remaja yang orang tuanya bercerai sehingga dengan mendapatkan dukungan sosial dari orang disekitarnya maka remaja akan mampu memenuhi tugas perkembangannya yaitu, mencari identitas diri, mampu membina

hubungan dengan orang lain, memenuhi tuntutan sosial dan mulai mempersiapkan tanggungjawab atas masa depan dirinya. Hal ini sejalan dengan teori Coopersmith (1967) yang menjelaskan bahwa lingkungan keluarga dan lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi harga diri remaja. Dimana pada pada lingkungan keluarga peran keluarga sangat menentukan perkembangan harga diri anak, keluarga yang dapat memperlakukan anaknya secara adil, memberi kesempatan atas hal yang remaja tersebut inginkan, serta mendidik anak secara demokratis akan membuat anak mendapatkan harga diri yang tinggi. Sama halnya dengan lingkungan sosial, proses pembentukan harga diri di mulai dari bagaimana lingkungan sekitarnya memberikan penghargaan, penerimaan dan perlakuan terhadap dirinya, dimana harga diri terbentuk dari pengalaman remaja dalam lingkungan sosialnya serta kesuksesannya dalam bidang tertentu.

Harga diri pada remaja yang orang tuanya bercerai terbanyak pada katagori rendah sebesar 55% daripada yang tinggi sebesar 45%. Dari hasil kategorisasi tersebut maka dapat dikatakan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai cenderung memiliki harga diri yang rendah. Dimana mereka merasa diasingkan dan tidak di perhatikan, mereka juga terkadang merasa takut untuk membangun sebuah hubungan sosial dengan orang di sekitarnya sehingga cenderung untuk menyendiri, tidak mampu mengekspresikan perasaan dan tidak menutup kemungkinan mereka akan terlihat seperti orang yang putus asa dan depresi (Coopersmith, 1967). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Brooke (1996) yang mengatakan bahwa harga diri individu yang orang tuanya bercerai cenderung lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki keluarga yang utuh dan harmonis. Hal ini didukung oleh pernyataan pada kuesioner pada skala harga diri yaitu 'cita-cita tidak di dukung oleh orang disekitarnya', 'tidak ada yang dapat memahami perasaan saya', 'tidak ada yang merespon pendapat yang telah saya sampaikan', dan 'tidak ada yang peduli ketika saya sedang kesulitan'.

Dukungan sosial pada remaja yang orang tuanya bercerai paling banyak pada kategori

rendah yaitu sebesar 53% daripada yang tinggi sebesar 47%. Dari hasil kategorisasi dukungan sosial dapat dikatakan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai memiliki dukungan sosial yang rendah, hal tersebutlah yang merupakan salah satu faktor kenapa pada hasil kategorisasi harga diri remaja juga di dominasi oleh harga diri rendah. Karena menurut Harter (1990) salah satu yang menjadi sumber perkembangan harga diri yaitu seberapa besar dukungan sosial yang ia dapatkan dari orang lain misalnya orang tua, teman dan lingkungan sekitarnya. Sedangkan pada penelitian ini memiliki hasil bahwa remaja cenderung memiliki harga diri yang rendah dan juga dukungan sosial yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Paroha (2020) dimana remaja yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan mampu menghadapi masalah dengan baik, dan mampu membangun harga diri dan meningkatkan rasa percaya diri.

Selanjutnya, dari hasil tabulasi silang harga diri dengan usia dapat dilihat bahwa pada usia remaja awal (12-15 tahun) didominasi kategori tinggi yaitu sebesar 52,9% responden sedangkan untuk usia remaja akhir (16-18 tahun) didominasi kategori rendah yaitu sebesar 59,1% dimana hal ini dapat disimpulkan bahwa pada subjek penelitian ini bahwa pada masa remaja awal lebih dominan memiliki harga diri yang tinggi dibandingkan mereka yang sudah memasuki masa remaja akhir. Hal ini tidak sejalan dengan teori yang dimiliki oleh McLeod & Owens (2004) menurutnya salah satu faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang adalah usia, harga diri individu akan berkembang sejalan dengan usia mereka, dimana mereka akan mendapatkan harga diri dari orang tua, teman-teman dan juga guru ketika bersekolah. Hal ini terjadi diduga karena pada masa kanak-kanak menurut Hurlock (2002) orang tua selalu memiliki peran yang besar dalam pengambilan keputusan sang anak, sehingga pada masa remaja awal mereka mungkin memiliki pola pikir yang lebih sederhana, sehingga remaja awal dapat berkontribusi pada pandangan yang lebih positif tentang dirinya sendiri, namun sejalan dengan bertambahnya usia maka kemampuan kognitif dari remaja pun meningkat yang

menyebabkan remaja akhir akan lebih kritis terhadap dirinya sendiri, di tambah dengan adanya perceraian orangtua yang mungkin tidak pernah ia bayangkan sebelumnya membuat evaluasi diri yang ia lakukan pada dirinya sendiri berpotensi mengarah pada harga diri yang rendah karena merasa berbeda dengan teman sebaya yang mampu memiliki keluarga yang utuh dan harmonis.

Untuk hasil olah data penunjang dengan harga diri selanjutnya ialah dengan siapa remaja tersebut tinggal. Pada hasil perhitungan pada tabel 4.13 diperoleh data bahwa 73,7% remaja yang orang tuanya bercerai dan memilih tinggal dengan nenek/kakek memiliki harga diri yang tinggi, hal ini berbanding terbalik jika remaja tersebut memilih tinggal sendiri, remaja tersebut menurut penelitian ini cenderung memiliki harga diri yang rendah yaitu sebesar 81,8% dan di susul oleh remaja yang tinggal dengan orang lain sebesar 80% memiliki harga diri yang rendah. Hal ini diduga bahwa remaja akan cenderung memiliki harga diri yang tinggi jika tinggal bersama keluarga atau kerabat, baik itu ibu, ayah, nenek/kakek ataupun saudara dibandingkan harus tinggal sendiri atau dengan orang lain yang tidak memiliki hubungan darahnya. Dengan tinggal bersama dengan salah satu pihak orang tua yang telah bercerai atau sanak saudara, remaja akan merasa masih memiliki kualitas hubungan yang baik. Berdasarkan dari kualitas hubungan ini remaja akan mengembangkan konstruksi mental mengenai diri dan orang lain yang akan menjadi mekanisme penilaian terhadap lingkungan (eliasa, 2011). Menurut Cohen dan Willis (dalam Baldwin & Hoffmann, 2002) pada masa remaja, remaja secara sadar ataupun tidak menginginkan hubungan yang kuat dengan orang tua, saudara ataupun kerabatnya. Sehingga secara sederhana dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki hubungan dan dukungan sosial yang kuat dari keluarga akan memiliki harga diri yang lebih tinggi dari pada remaja yang hubungan dan dukungan sosial dari keluarganya lemah (Baldwin & Hoffmann, 2002).

Namun jika dilihat secara keseluruhan dari hasil Crosstab harga diri dengan tinggal dengan, bahwa remaja yang tinggal dengan ibu, ayah, saudara, sendiri ataupun orang lain

lebih di dominasi pada kategori harga diri rendah. Sedangkan ketika remaja tinggal dengan nenek/kakek didominasi oleh kategori harga diri tinggi, hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Li et al., 2019) dimana *grandparenting styles* berdampak positif pada emosional dan perilaku pada remaja yang orang tua bercerai, sedangkan *parenting styles* berdampak negative dengan perilaku eksternalisasi remaja. Hal tersebut juga didukung oleh teori O'Neill (dalam King, 1992) yang menyatakan bahwa anak yang hidup dengan orangtua tunggal ternyata 2,5 kali lebih merasa tidak bahagia dan 3,3 kali akan memiliki harga diri rendah dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga yang utuh.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh positif dukungan sosial terhadap harga diri pada remaja yang orang tuanya bercerai (sig. $p = 0,000$ dan persamaan regresi $Y = 19,944 + 0,446X$). Artinya semakin tinggi nilai variabel dukungan sosial maka semakin tinggi pula nilai harga diri dan sebaliknya semakin rendah nilai variabel dukungan sosial maka akan semakin rendah pula nilai variabel harga diri.

Ditinjau dari nilai *R square* (R^2) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 45,8% dalam mempengaruhi harga diri remaja yang orang tuanya bercerai.

Daftar Pustaka

Adnan, A. Z., Fatimah, M., Zulfia, M., & Hidayati, F. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Harga Diri Remaja Desa Wonoayu Kecamatan Wajak. *Urnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 13(2). <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6442>

Aprilya, N. (2017). *dampak perceraian orangtua terhadap konsep diri dan kesehatan mental remaja madya di Kabupaten Jember* [Universitas Jember]. <https://repository.unej.ac.id/bitstream/ha>

[ndle/123456789/83390/Nurina Aprilya - 122110101163.pdf?sequence=1&isAllowed=y](ndle/123456789/83390/Nurina_Aprilya_122110101163.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Ariska, I. G. (2021). *Hubungan Self Esteem dengan Kecendrungan Komplusif Buying pada Siswa SMKN 2 Tangerang*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment second edition* (second). Prentice Hall, Inc.
- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The Dynamic of Self Esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(2).
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (10th ed.). Erlangga.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. IKIP Semarang Press.
- Cole, K. (2004). *Mendampingi Anak Menghadapi Perceraian Orang Tua*. PT. Prestasi Pustaka Raya.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman and Company.
- Currie, Candace, Hurrelmann, K., Settertobulte, W., Smith, R., & Todd, J. (2000). Health and Health Behaviour among Young People. Health Behaviour in School-Aged Children: WHO Cross-National Study (HBSC) International Report. *Health Promotion and Investment for Health World Health Organization Regional Office for Europe WHO Policy*, 1, 1–132.
- Farida, N. (2013). *Hubungan antara harga diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja tahun pertama 2012/2013 di pondok pesantren modern raden paku trenggalek* [Universitas Islam Negeri Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/1808/>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gottlieb, B. . (1983). *Social Support Strategie: Guideliness for Mental Helth Practice*. Sage Publication.
- Gunarsa, Y. S. D. (2000). *Asas-asas Paikologi Keluarga Idaman*. BPK Guning Mulia.
- Hunt, B., & Guindon, M. H. (2010). Alcohol and other drug use and self-esteem in young adults. *Self-Esteem across the*

- Lifespan: Issues and Interventions*, 2019–2229.
- King, E. H. (1992). *The Reaction of Children to Divorce*. John Wiley & Sons, Inc.
- Li, Y., Cui, N., Kok, H. T., Deatrick, J., & Liu, J. (2019). *The Relationship Between Parenting Styles Practiced By Grandparents And Children's Emotional And Behavioral Problems*. 28(1), 1899–1913. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10065465/>
- Lutan, R. (2003). *Self Esteem: Landasan Kepribadian*. Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas.
- McLeod, J. D., & Owens, T. J. (2004). Psychological well-being in the early life course: Variations by socioeconomic status, gender, and race/ethnicity. *Journal Social Psychology Quarterly*, 67(3). <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/019027250406700303>
- Paroha, S. (2020). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Hardiness pada Remaja di Panti Asuhan* [Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. <http://repository.untagsby.ac.id/15525/>
- Rachmi, N. A. (2021). *Pengaruh Self Esteem dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Pasien Covid-19 Pasca Isolasi Mandiri di Perumahan X Kota Sidoarjo*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence* (Fifteenth). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial interaction* (I. John Wiley & Sons (ed.); Second Ed).
- Sedláčková, M., & Šafr, J. (2019). Trust in Transition: Culturalist and Institutional Debate Reflected in the Democratization Process in the Czech Republic, 1991–2008. In *Trust in Contemporary Society*. Brill Open.
- Simpson-Scott, L. (2009). *Self-perceived information seeking skills and self-esteem in adolescents by race and gender*. University of North Texas.
- Utami, R. S., & Raudatussalamah, R. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi di Puskesmas Tualang. *Jurnal Psikologi*, 12(1). <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3235/2035>
- Velarosdela, R. N. (2021, March 24). Menilik Alasan Jakarta yang Menjadi Magnet Urbanisasi. *Kompas.Com*. <https://megapolitan.kompas.com/image/2021/03/24/09141451/menilik-alasan-jakarta-yang-menjadi-magnet-urbanisasi?page=1>
- Viskarini, P. A., & Suharsono, Y. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri remaja putri korban pelecehan seksual. *Cognicia*, 11(1). <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/25003>

DAMPAK ACADEMIC SELF-EFFICACY TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BERMAIN GAME ONLINE

Desy Natalia¹, Lita Patricia Lunanta², Safitri³

Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No. 9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510

desinatalia020@student.esaunggul.ac.id

Abstract

A lot of students often postponed doing their assignments, causing in late submissions and a decreased academic performance because of preferring playing online games. This behavior called as academic procrastination and one of the causes factors is low academic self-efficacy. Purpose of this study to examine the influence of academic self-efficacy on academic procrastination among students college who play online games. The research method used is quantitative causal comparative with total 100 respondents sampled by using nonprobability sampling with purposive sampling techniques. Scale for academic self-efficacy has a reliability (α) of 0.93 consists of 27 items, while scale for procrastination has a reliability of (α) of 0.95 consists of 35 items. The results shows that there is a significant negative influence of academic self-efficacy on academic procrastination among students college who play online games and contribution of academic self - efficacy to academic procrastination is 52,5%. Low levels pf academic self-efficacy (53%) and high levels of academic procrastination (52%) are found among the students who play online games. Based on supporting data, students who live with their families have a higher level of academic procrastination (54,4%) in contrast to those who living alone (57,1%).

Keywords: *Academic procrastination, Academic Self efficacy, College Students, online games*

Abstrak

Banyak mahasiswa yang seringkali menunda mengerjakan tugas kuliahnya sehingga terlambat dalam mengumpulkan tugas dan berdampak pada penurunan prestasi akibat lebih mementingkan bermain game online. Perilaku menunda tersebut merupakan prokrastinasi akademik dan salah satu factor terjadinya prokrastinasi akademik adalah rendahnya *academic self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain game online. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif kausal komparatif dan jumlah responden 100 responden dengan metode pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dan teknik *purposive sampling*. Alat ukur *academic self-efficacy* memiliki reliabilitas (α) 0,93 dengan total 27 aitem dan alat ukur prokrastinasi memiliki reliabilitas (α) 0,95 dengan total 35 aitem. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online* dengan kontribusi *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 52,5%. Tingkat *academic self-efficacy* yang rendah (53%) dan prokrastinasi akademik yang tinggi (52%) ditemukan pada mahasiswa yang bermain *game online*. Berdasarkan data pendukung, mahasiswa yang tinggal bersama keluarga memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi (54,4%) dibandingkan mahasiswa yang tinggal sendiri (57,1%)

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, *Academic Self efficacy*, Mahasiswa, *game online*

Pendahuluan

Seiring
perkembangan

berjalannya
teknologi

waktu,
semakin

berkembang maju. Perkembangan teknologi ini memudahkan aktivitas – aktivitas masyarakat sehari hari, terutama perkembangan teknologi informasi berupa internet yang bisa digunakan

sebagai media untuk mencari informasi, komunikasi, dan hiburan. APJII (2022) mencatat terdapat 210,03 juta pengguna internet di Indonesia pada tahun 2021-2022, dimana internet tersebut digunakan untuk mengakses media sosial, aplikasi komunikasi, belanja *online*, *game online*, berita, transportasi, musik, email, video, *meeting online*, belajar *online*, dan dompet elektronik. Hal ini menunjukkan penggunaan internet di Indonesia sudah menyebar luas dan sangat dibutuhkan di kalangan masyarakat.

Sehubungan dengan berkembang pesatnya internet sebagai media hiburan, game online juga semakin berkembang. Salah satu bentuk sarana hiburan yang banyak diakses masyarakat adalah game online. Hal ini sejalan dengan survey APJII (2023) yang mencatat sebanyak 23,29% menggunakan internet untuk bermain game online. Game online adalah permainan yang membutuhkan internet untuk terhubung ke dalam game dan dapat dimainkan bersama orang lain tanpa perlu bertemu secara langsung. Berdasarkan laporan *We Are Social* (dalam Kemp, 2023), Indonesia berada di peringkat kedua di dunia dengan jumlah individu yang memainkan game online terbanyak mulai dari usia 16 – 64 tahun per april 2023 dengan persentase sebesar 93,4 %. Hal ini didukung dengan pernyataan Dirjen Aptika Kominfo (dalam Prasasti, 2022) yang menyatakan bahwa lebih dari 170 juta orang memainkan game online di berbagai macam platform.

Game online biasanya dimainkan individu yang berada di rentang usia remaja - dewasa awal, yang mana mulai memasuki masa perkuliahan dan dunia kerja. Hal ini didasarkan hasil survei Entertainment Software Association yang mencatat bahwa kelompok usia yang memainkan game online terbanyak berada pada usia 18 – 34 tahun yang memiliki persentase sebesar 36% (ESA, 2022). Kemudian, berdasarkan survei yang dilakukan dr. Kristiana Siste, didapatkan bahwa sebanyak 14,4 % usia dewasa awal yang kecanduan internet untuk bermain game online (CNN, 2021).

Berdasarkan data yang sudah dipaparkan di atas, diduga bahwa game online banyak dimainkan oleh mahasiswa, dikarenakan

biasanya individu yang berada pada rentang usia 18 – 25 tahun memiliki status sebagai mahasiswa. Menurut Hulukati & Djibran (2018), mahasiswa berada pada masa dewasa awal berada direntang usia 18-25 tahun, yang memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya dan kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Jika hal ini dikaitkan dengan ciri perkembangan dewasa awal, maka individu yang berada diusia dewasa awal seharusnya sudah mulai untuk mementingkan tugas dibandingkan bermain game online. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Anderson (dalam al-Maqassary, 2010), dimana beberapa ciri perkembangan dewasa awal adalah berorientasi pada tugas bukan pada ego dan bisa mengendalikan perasaan pribadi.

Game online memiliki fitur reward ketika menyelesaikan suatu misi, yang membuat individu terlalu hanyut untuk menyelesaikan game tersebut dan menjadi lebih sering memainkannya (Widyawati, 2018). Namun, game online jika terlalu sering memainkannya, dapat menyebabkan dampak negatif, hal ini didasarkan dari pendapat Psikolog Retha Arjadi (dalam Rahmawati et al., 2021) yang menyatakan, salah satu dampak negatif game online adalah tugas/pekerjaan dan pendidikannya terbengkalai karena menunda tugas untuk bermain game online.

Banyak mahasiswa yang melakukan penundaan pada tugas akademiknya, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hal ini didukung oleh survei yang dilakukan oleh divisi Litbang UNHAS (2018) pada mahasiswa UNHAS, mencatat sebanyak 77 % mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, survey yang dilakukan oleh Burka & Yuen (2008) mendapatkan sebanyak 75% mahasiswa melakukan prokrastinasi, sementara survey yang dilakukan Studymode (Ross, 2014) di Los Angeles, mencatat 69% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dan terbiasa mengerjakan tugas pada malam sebelum waktu pengumpulan. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang banyak dialami oleh banyak mahasiswa.

Kemudian, berdasarkan survei yang dilakukan oleh APJII (2022), aktivitas penggunaan internet oleh individu lebih banyak digunakan untuk bermain game online (14,23%) dibandingkan digunakan untuk

belajar (2,81%). Berdasarkan hasil survei tersebut, dapat dikatakan individu yang bermain game online diduga tidak melakukan tugas belajarnya, hal ini terutama terjadi pada mahasiswa. Kemudian, khusus untuk mahasiswa yang bermain game online, didapatkan kasus untuk memperkuat fenomena yang terjadi, dilansir dari ABC.net (Arifah, 2019), terdapat seorang mahasiswa yang akan di Drop Out dari universitas di Purwokerto karena kecanduan memainkan game online dan tidak mau meninggalkan gamenya. Kemudian, dilansir dari LPM Institut (2022), didapatkan kasus seorang mahasiswa berinisial L prodi Psikologi UIN Jakarta mengaku sering melakukan penundaan pada tugasnya untuk bermain game online, yang membuat tugasnya menumpuk dan hasilnya kurang memuaskan. Sedangkan, dilansir dari Wowkeren (2020), terdapat kasus seorang berinisial BJ mengaku pernah berhenti kuliah setahun karena game online. Berdasarkan data dan kasus yang dipaparkan di atas, dapat terlihat bahwa mahasiswa yang memilih bermain game online dan melakukan penundaan pada tugas perkuliahannya dapat membuat dampak buruk pada kehidupan perkuliahannya, seperti tugas yang menumpuk, dan penurunan nilai.

Menurut Ferrari et al. (1995), dampak negatif prokrastinasi akademik adalah individu menjadi terhambat dalam performa akademik, waktu yang terbuang secara sia – sia tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, stress, dan mengalami tekanan. Hal ini didukung oleh penelitian Rahayudin (2021) yang menyatakan menunda – nunda tugas membuat mahasiswa menjadi membuang – buang waktu, mengurangi kesempatan berprestasi, dan mengalami keterlambatan dalam akademik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Lestari (2020) yang menyatakan salah satu aspek yang mempengaruhi akreditasi universitas adalah angka keterlambatan lulus.

Berdasarkan data PDDIKTI (2020), mencatat dari 8.483.213 mahasiswa yang terdaftar di Indonesia, yang mengalami kelulusan hanya 1.535.074. Selanjutnya peneliti, menemukan beberapa universitas

memiliki tingkat rasio kelulusan yang rendah untuk jenjang S1. Data tersebut menunjukkan masih banyak mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu. Tetapi, data-data yang telah disebutkan belum dapat menjelaskan keterkaitan antara rendahnya persentase kelulusan tepat waktu mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain game online. Namun, peneliti menduga bahwa adanya keterkaitan antara rendahnya persentase kelulusan tepat waktu mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain game online. Dugaan tersebut didukung dengan penelitian Lupe (2021) yang menyatakan bahwa sering bermain game online dapat membuat mahasiswa melupakan tugas – tugas kuliah yang menyebabkan keterlambatan wisuda.

Dalam hal ini, untuk membagi waktu antara mengerjakan tugas perkuliahan dan bermain game online tidaklah mudah untuk dilakukan. Sehingga, tidak sedikit mahasiswa melakukan penundaan pada tugas perkuliahan untuk bermain game online. Dugaan tersebut didukung oleh Latifah (2022), bahwa salah satu faktor eksternal mahasiswa melakukan penundaan tugas perkuliahan salah satunya adalah bermain game online. Hal ini didukung oleh penelitian Aziz & Rahardjo (2013) yang menyatakan bahwa mahasiswa seringkali mengalami kelelahan dan kebosanan akan tugas akademiknya, sehingga memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain game online dan menunda – nunda mengerjakan tugas kuliah.

Hal ini sejalan dengan fenomena dalam penelitian Jamila (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bermain game online menjadi malas untuk mengerjakan tugas perkuliahan, terlambat mengumpulkan tugas dan mengabaikan tugas perkuliahan. Hal ini juga sejalan dengan fenomena penelitian Islamiati & Fitri (2015) yang menjelaskan mahasiswa yang bermain game online mengalami perubahan waktu pola tidur akibat asyik bermain game online, menunda mengerjakan tugas kuliah, terlambat masuk kelas, dan mengalami penurunan prestasi. Perilaku menunda dalam dunia pendidikan yang telah disebutkan di atas, dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Berdasarkan teori Ferrari et al. (1995), prokrastinasi akademik merupakan perilaku

menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan suatu tugas akademik untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan, yang berdampak terbuangnya waktu secara sia-sia. Menurut Ferrari et al. (1995) ciri – ciri prokrastinasi akademik, yaitu menunda untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, terlambat dalam mengerjakan tugas, ada kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja nyata, dan lebih memilih melakukan hal lain yang menyenangkan daripada melakukan tugas yang penting.

Menurut Ferrari et.al (dalam Burhani, 2016) perilaku prokrastinasi akademik salah satunya disebabkan oleh *academic self-efficacy*. Bandura (1997) mengatakan bahwa *academic self-efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuannya mengatur dan menyelesaikan tugas akademik yang diberikan. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan *academic self-efficacy* sangat penting bagi individu, karena *academic self efficacy* mempengaruhi mahasiswa dalam mengambil dan menjalankan tindakan untuk mengerjakan tugas akademik, dimana individu yakin akan kemampuan dirinya mengerjakan berbagai tugas akademik yang diberikan.

Dari fenomena yang ditemukan, kemudian peneliti melakukan *preliminary study* dengan metode wawancara terhadap 3 subjek. Dari wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa 2 mahasiswa sering melakukan penundaan ketika dihadapi tugas yang sulit dan lebih memilih untuk bermain game online, hal tersebut dikarenakan merasa tidak yakin mampu mengerjakan tugas yang sulit. Sedangkan, 1 mahasiswa didapatkan jarang melakukan penundaan pada tugas, dan lebih mementingkan tugas daripada bermain game online karena baginya tugas dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahamannya.

Dari wawancara tersebut, dapat terlihat perilaku yang berbeda antara mahasiswa yang bermain game online, dimana dua mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi, dan satu mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik rendah. Mahasiswa yang memiliki prokrastinasi

akademik rendah diduga karena memiliki *academic self-efficacy* tinggi dalam dirinya. Mereka yakin mampu mengatur dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan dengan baik, serta tidak menyerah ketika dihadapkan kegagalan. Dalam hal ini, *academic self-efficacy* yang terdapat dalam diri mahasiswa turut berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukannya.

Menurut Bandura (dalam Sharma & Nasa, 2014) individu dinilai memiliki *academic self-efficacy* tinggi adalah individu yang memiliki tujuan dan komitmen, mampu mengerjakan semua tugas yang diberikan, berusaha keras untuk mengerjakan berbagai tugas, berpikir bahwa tugas yang sulit sebagai suatu tantangan, dan berusaha untuk memperbaiki kegagalan yang dialami. Artinya, mahasiswa yang bermain game online yang memiliki *academic self-efficacy* tinggi adalah mahasiswa yang berusaha maksimal dalam mengerjakan berbagai tugas yang diberikan, berkomitmen dalam pengerjaan tugas dan tidak menunda pengerjaan tugas, mampu mengerjakan tugas diberbagai tingkat kesulitan, berani menerima tantangan, dan tidak takut akan kegagalan, sehingga mahasiswa yang bermain game online memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, yang ditandai dengan lebih mementingkan tugas perkuliahannya dibanding bermain game online, langsung mengerjakan tugas perkuliahannya, tidak terlambat mengumpulkan tugas, tidak menunda mengerjakan tugas perkuliahannya. Sebaliknya, mahasiswa yang bermain game online yang memiliki *academic self-efficacy* rendah akan mudah menyerah pada tugas yang sulit, takut gagal, mudah menyerah, tidak berani mengambil resiko, berpikir bahwa tugas sebagai hambatan, dan tidak mampu mengerjakan berbagai tugas perkuliahan, sehingga mahasiswa yang bermain game online memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, yang ditandai dengan lebih memilih bermain game online, sering terlambat mengumpulkan tugas, sering mengerjakan tugas ketika mendekati deadline, dan jadwal pengerjaan tugas tidak dijalankan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat terlihat bahwa prokrastinasi akademik adalah salah satu permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa dan dapat berdampak pada penurunan performa akademik dan kesuksesan

akademik. Pada dasarnya mahasiswa dituntut untuk mengembangkan kompetensinya dalam perguruan tinggi sehingga dapat siap bersaing di dunia kerja. Selain itu, prokrastinasi sendiri perlu menjadi perhatian bagi perguruan tinggi, yang mana keberhasilan perkuliahan mahasiswa akan mempengaruhi akreditasi perguruan tinggi, dikarenakan perguruan tinggi adalah tempat bagi mahasiswa untuk mengembangkan kompetensinya. Agar mahasiswa dapat berhasil dalam akademik, maka diperlukanlah *academic self-efficacy* dalam diri mahasiswa.

Jika dilihat dari penelitian sebelumnya, yang dilakukan Bisingslasi (2016), menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *academic self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hanjani et al. (2022), yang menunjukkan ada pengaruh negatif signifikan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik, yang artinya semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Dari penelitian di atas dapat dilihat bahwa adanya pengaruh antara *academic self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian ini mengambil subjek mahasiswa yang bermain game online di Indonesia, sehingga tidak hanya mengerucut pada mahasiswa dalam universitas tertentu saja.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh *Academic self-efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang bermain Game Online"

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif Kausal Komparatif, yang bertujuan untuk mencari pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variabel *academic self-efficacy*, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah variabel prokrastinasi akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Indonesia yang bermain game online yang jumlahnya tidak diketahui secara pasti. Oleh karena itu untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Cochran (Sugiyono, 2020). Berdasarkan perhitungan, jumlah sampel yang diambil minimal 97 responden, yang kemudian dibulatkan peneliti menjadi 100 responden. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *non-probability* dengan jenis *purposive sampling*, dimana untuk pengambilan sampel, peneliti menetapkan kriteria khusus. Adapun kriteria yang akan dijadikan sampel penelitian, yaitu mahasiswa aktif jenjang S1 yang berusia 18-25 tahun dan aktif bermain *game online* minimal 3 jam/hari.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner dengan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban. Alat ukur pada variabel *academic self-efficacy* dalam penelitian ini mengacu pada teori Bandura dan menggunakan alat ukur dari penelitian Wijaya (2019). Peneliti memodifikasi aitem dalam alat ukur tersebut dan melakukan uji coba, yang didapatkan hasil 27 aitem valid dan 3 aitem gugur. Rentang validitas skala *academic self-efficacy* berkisar antara 0,31-0,84. Kemudian, didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,936 ($\alpha \geq 0,70$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan alat ukur *academic self-efficacy* valid dan reliabel.

Sedangkan, Alat ukur pada variabel prokrastinasi akademik dalam penelitian ini mengacu pada teori Ferrari dan menggunakan alat ukur dari penelitian Sinaga (2010). Peneliti memodifikasi aitem dalam alat ukur tersebut dan melakukan uji coba, dan didapatkan hasil 35 aitem valid dan 1 aitem gugur. Rentang validitas skala prokrastinasi akademik berkisar antara 0,31-0,80. Kemudian, didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,957 ($\alpha \geq 0,70$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan alat ukur prokrastinasi akademik valid dan reliabel.

Untuk menjawab tujuan penelitian mengenai pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online*, maka dilakukan uji regresi linear sederhana. Jika nilai sig. $p < 0,05$ dan koefisien regresi di arah negatif, maka hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif *academic self-efficacy*

terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online*. Sedangkan, uji kategorisasi dilakukan untuk melihat tingkat *academic self-efficacy* dan prokrastinasi akademik subjek berdasarkan kategori tinggi dan rendah

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan 100 orang mahasiswa di Indonesia yang aktif bermain *game online*. Untuk melihat gambaran subjek penelitian ini, maka peneliti melakukan pengumpulan data responden yang berupa usia, kelas perkuliahan, jenis kelamin, domisili (provinsi), durasi bermain *game online*, dan kondisi lingkungan tempat tinggal.

Tabel 1
Gambaran Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18 - 19 tahun	8	8%
20 - 21 tahun	41	41%
22 - 23 tahun	36	36%
24 - 25 tahun	15	15%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat disimpulkan bahwa subjek paling banyak berada di usia 20-21 tahun yang berjumlah 41 mahasiswa (41%).

Tabel 2
Gambaran Kelas Perkuliahan

Kelas Perkuliahan	Frekuensi	Persentase
Paralel (Kelas Karyawan)	16	16%
Reguler	84	84%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa subjek paling banyak mengambil kelas perkuliahan Reguler yang berjumlah 84 mahasiswa (84%).

Tabel 3
Gambaran Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	47	47%
Perempuan	53	53%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat terlihat bahwa subjek paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 53 mahasiswa (53%).

Tabel 4
Gambaran Domisili

Domisili	Frekuensi	Persentase
Bali	4	4%
Banten	7	7%
Bengkulu	1	1%
DKI Jakarta	28	28%
Gorontalo	1	1%
Jawa Barat	28	28%
Jawa Tengah	5	5%
Jawa Timur	6	6%
Kalimantan Barat	2	2%
Kalimantan Selatan	1	1%
Lampung	2	2%
NTB	1	1%
NTT	1	1%
Papua barat	1	1%
Riau	2	2%
Sulawesi Selatan	3	3%
Sulawesi Utara	1	1%
Sumatera Barat	1	1%
Sumatera Utara	1	1%
Yogyakarta	4	4%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa subjek paling banyak berdomisili di DKI Jakarta dan Jawa Barat yang masing-masing berjumlah 28 mahasiswa (28%).

Tabel 5
Gambaran Durasi Bermain Game Online

Durasi Bermain	Frekuensi	Persentase
3 - 5 jam	76	76%
6 - 8 jam	17	17%
> 8 jam	7	7%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 5, didapatkan subjek paling banyak bermain game online selama 3 - 5 jam dengan jumlah 76 mahasiswa (76%).

Tabel 6
Gambaran Kondisi Lingkungan Tempat Tinggal

Kondisi Lingkungan Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase
Bersama Keluarga	79	79%
Tinggal Sendiri	21	21%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 6, dapat disimpulkan subjek paling banyak tinggal bersama keluarga dengan jumlah 79 mahasiswa (79%).

Kemudian, Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal yang didasarkan pada hasil uji normalitas berikut:

Tabel 7
Uji Normalitas

	Academic self-efficacy	Prokrastinasi Akademik
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200	0,112

Berdasarkan tabel 7, didapatkan hasil uji normalitas. Pada variabel *academic self-efficacy* memperoleh nilai sig. (p) 0,200 dan variabel prokrastinasi akademik memperoleh nilai sig. (p) 0,112, sehingga dapat dikatakan kedua variabel tersebut berdistribusi normal karena Sig. (p) > 0.05.

Tabel 8
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Df	F	Sig
Regression	1	108,423	0,000

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat nilai F sebesar 108,423 dan nilai sig. (p) sebesar 0,000 (p < 0,05), yang menunjukkan adanya pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain game online.

Tabel 9
Hasil Nilai Koefisien

Model	B	Std. Error	Sig.
Constant	172.138	8.995	0,000
Academic self-efficacy	-1.210	.116	0,000

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat koefisien konstanta (a) sebesar 172,138 dan nilai koefisien regresi (b) sebesar - 1,210. Sehingga dapat dibuat persamaan regresi linear sederhana $Y = 172,138 - 1,210X$. Artinya, ketika *academic self-efficacy* bernilai 0, maka nilai prokrastinasi akademik sebesar 172,138. Kemudian, ketika *academic self-efficacy* mengalami

kenaikan satu satuan, maka prokrastinasi akademik akan turun sebesar 1,210 satuan. Dari hasil persamaan tersebut menunjukkan nilai koefisien regresi (b) sebesar (-) 1.210, yang menunjukkan pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik memiliki nilai negatif. Artinya, terdapat pengaruh negatif *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain game online. Sehingga, semakin tinggi *academic self-efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *academic self-efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Tabel 10
Hasil Model Summary

Model	R	R Square
1	0,725	0,525

Berdasarkan tabel 10, dapat dilihat nilai R sebesar 0,725 dan nilai R Square sebesar 0,525. Artinya, *academic self-efficacy* berkontribusi sebesar 52,5% terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan, sisanya sebesar 47,5 % dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 11
Kategorisasi Academic Self-Efficacy

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X \geq 76,42$	Tinggi	47	47%
$X < 76,42$	Rendah	53	53%
Total		100	100%

Jika dilihat pada tabel 11, dapat disimpulkan mahasiswa yang bermain game online paling banyak berada pada *academic self-efficacy* kategori rendah dengan jumlah 53 mahasiswa (53%).

Tabel 12
Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X \geq 79,67$	Tinggi	52	52%
$X < 79,67$	Rendah	48	48%
Total		100	100%

Jika dilihat pada tabel 12, Dapat disimpulkan mahasiswa yang bermain game online paling banyak memiliki prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 52 mahasiswa (52%).

Tabel 13
Hasil Tabulasi Silang Prokrastinasi Akademik dengan Kondisi Lingkungan

Kondisi Lingkungan	Prokrastinasi Akademik		Total
	Rendah	Tinggi	
Tinggal	12	9	21
Sendiri	(57,1%)	(42,9%)	(100%)
Bersama	36	43	79
Keluarga	(45,6%)	(54,4%)	(100%)
Total	48	52	100
	(48%)	(52%)	(100%)

Berdasarkan tabel 13, dapat disimpulkan mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal sendiri, lebih banyak memiliki prokrastinasi akademik rendah sebanyak 12 mahasiswa (57,1%). Sedangkan, mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal bersama keluarga lebih banyak memiliki prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 43 mahasiswa (54,4%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji statistik menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online*. Kemudian berdasarkan nilai koefisien regresi diperoleh angka koefisien -1,210 yang menunjukkan bahwa pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik berada di arah negatif. Artinya, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online*. Sehingga, semakin tinggi *academic self-efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain *game online*, sebaliknya semakin rendah *academic self-efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain *game online*. Kemudian, juga didapatkan persamaan regresi linear $Y = 172,138 - 1,210X$. yang berarti setiap kenaikan satu satuan *academic self-efficacy* maka prokrastinasi akademik akan menurun

sebesar -1,210. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bisinglasi (2016) dimana hasil dalam penelitian tersebut terdapat hubungan negatif antara *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa dapat menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa, dimana mahasiswa yakin mampu mengerjakan tugas akademik yang diberikan, mengatur waktu belajar, dan tidak akan membuang – buang waktu dalam mengerjakan tugas.

Kemudian, berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) diperoleh nilai sebesar 52,5%, yang artinya *academic self-efficacy* berpengaruh sebesar 52,5% terhadap prokrastinasi akademik dan 47,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa *academic self-efficacy* memiliki kontribusi cukup besar dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari et al. (1995), prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan suatu tugas untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Dampak negatif prokrastinasi akademik adalah individu menjadi terhambat dalam performa akademik, waktu yang terbuang secara sia – sia tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, stress, dan mengalami tekanan (Ferrari et al., 1995). Hal ini didukung oleh penelitian Rahayudin (2021) yang menyatakan prokrastinasi dapat membuat mahasiswa menjadi membuang – buang waktu, mengurangi kesempatan berprestasi, dan keterlambatan dalam akademik yang mengakibatkan keterlambatan lulus.

Menurut Ferrari et al. (1995) salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *academic self-efficacy*. *Academic self-efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuannya mengatur dan menyelesaikan tugas akademik yang diberikan (Bandura, 1995). Pentingnya *academic self-efficacy* dalam diri, agar individu mampu mengambil, mengatur, dan menjalankan tindakan untuk mengerjakan tugas akademik, dimana individu yakin akan kemampuannya untuk mengerjakan berbagai tugas akademik yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriani & Djamoer (2021) yang menyatakan *academic self-efficacy* penting

untuk dimiliki mahasiswa karena dapat membuat mahasiswa yakin akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas akademik, tidak menyerah dan frustrasi ketika menghadapi tugas, sehingga mahasiswa tidak akan melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini membuktikan bahwa *academic self-efficacy* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online*. Menurut Bandura (1995), mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi akan menganggap tugas sulit sebagai tantangan, mempunyai tujuan akademik, berkomitmen dalam mencapai tujuannya, berusaha keras ketika dihadapkan berbagai tugas, mampu bangkit dari kegagalan, dan berani mengambil resiko. Hal ini berarti, dengan adanya *academic self-efficacy* yang tinggi, mahasiswa yang bermain *game online* akan berusaha keras mengerjakan berbagai tugas yang diberikan, berkomitmen untuk mencapai tujuan akademiknya, tidak takut gagal, berani menerima tantangan, sehingga membuat mahasiswa memprioritaskan tugas perkuliahan dibanding bermain *game online*, langsung mengerjakan tugas perkuliahannya dan tidak melakukan prokrastinasi akademik pada tugasnya. Sebaliknya, menurut Bandura (1995), mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* yang rendah akan melakukan penghindaran pada tugas yang dianggapnya sulit, tidak memiliki tujuan akademik, merasa tidak mampu mengerjakan berbagai tugas yang diberikan, berfokus pada kegagalan dan kekurangan, dan mudah menyerah. Hal ini berarti, mahasiswa yang bermain *game online* dengan *academic self-efficacy* yang rendah akan mudah menyerah pada tugas yang sulit, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas di berbagai tingkat kesulitan, takut gagal, tidak berani mengambil resiko, berpikir bahwa tugas sebagai hambatan, dan tidak mampu mengerjakan berbagai tugas perkuliahan, sehingga membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas, dimana lebih memilih bermain *game online*, terlambat mengumpulkan tugas, mengerjakan tugas ketika mendekati

deadline, dan jadwal pengerjaan tugas tidak dijalankan.

Kemudian, hasil kategorisasi *academic self-efficacy*, didapatkan mahasiswa yang bermain *game online* paling banyak memiliki *academic self-efficacy* rendah 53%. Subjek memiliki *academic self-efficacy* yang rendah dapat dilihat dari jawaban subjek yang memilih Sangat Sesuai (SS) pada aitem *unfavorable*, yaitu aitem 5 "Saya merasa tugas kuliah yang saya kerjakan hasilnya kurang memuaskan", aitem 16 "Saya tidak sanggup untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang menjadi tanggung jawab saya", aitem 22 "Saya gemetar ketika harus disuruh maju oleh dosen untuk menjelaskan sesuai dengan pemahaman saya" aitem 24 "Konsentrasi saya mudah teralihkan saat mengerjakan tugas kuliah yang sulit", dan aitem 25 "Ketika ada tugas kuliah yang sulit, saya tidak yakin mampu untuk mengerjakannya dengan sebaik mungkin".

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan mahasiswa yang bermain *game online* banyak yang merasa tidak yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan berbagai tugas akademik yang diberikan, mudah menyerah ketika dihadapkan tugas yang sulit, sulit fokus dengan tugas yang dikerjakan, dan merasa takut ketika dihadapkan tugas yang sulit. Ketidakyakinan mahasiswa akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas tersebut membuat mahasiswa melakukan penundaan tugas. Hal ini didukung oleh pernyataan Bandura (dalam Rustika, 2012), yang menyatakan *academic self-efficacy* yang rendah dapat menyebabkan perilaku penghindaran pada tugas – tugas akademik yang diberikan.

Selanjutnya, pada hasil kategorisasi prokrastinasi akademik, didapatkan didapatkan mahasiswa yang bermain *game online* lebih banyak memiliki prokrastinasi akademik tinggi dengan jumlah 52%. Subjek memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dapat dilihat dari jawaban subjek yang memilih Sangat Sesuai (SS) pada aitem *favorable*, yaitu aitem 2 "Saya sering mengerjakan tugas kuliah pada hari terakhir pengumpulan tugas dikarenakan waktu habis terpakai untuk bermain *game online*", aitem 4 "Saya menunda tugas kuliah karena saya sibuk bermain *game online* yang lebih menyenangkan", aitem 7 "Saya terbiasa menunda mengerjakan tugas kuliah untuk bermain *game online*", aitem 21

“Saya seringkali merasa dikejar-kejar oleh waktu saat menyelesaikan tugas kuliah karena lebih memilih bermain *game online*”, dan aitem 35 “Saya sulit melaksanakan target/jadwal pengerjaan tugas yang telah saya tentukan sendiri karena ada ajakan untuk bermain *game online*”.

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, maka dapat dikatakan mahasiswa yang bermain *game online* banyak yang lebih mendahulukan bermain *game online* dibanding mengerjakan tugas, sering mengerjakan tugas dengan Sistem Kebut Semalam (SKS), menunda mengerjakan tugas perkuliahan, dan tidak melaksanakan jadwal pengerjaan tugas sesuai yang direncanakan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Turmudi & Suryadi (2021) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk kemalasan, dimana jika tidak diatasi akan membuat individu terus melakukan prokrastinasi akademik walaupun mengetahui dampak buruk perilaku tersebut yang membuat individu menjadi terlambat memulai mengerjakan tugas akademik, membuang – buang waktu, dan pengerjaan tugas menjadi tidak maksimal.

Berdasarkan, uji tabulasi silang didapatkan mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal sendiri lebih banyak memiliki prokrastinasi rendah dengan jumlah 12 mahasiswa (57,1%) dan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga lebih banyak memiliki prokrastinasi akademik tinggi, yaitu sebanyak 43 mahasiswa (54,4%). Hal ini karena mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal bersama keluarga diduga memiliki tingkat kemandirian yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tinggal sendiri, yang membuat mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal bersama keluarga kurang dapat mengatur perilakunya dalam belajar, kurang mampu memajemen waktu, dan kurang berinisiatif dalam mengerjakan tugas. Sedangkan, mahasiswa yang tinggal sendiri lebih mandiri dalam bertindak karena jauh dari orang tua dan hanya bergantung dengan diri sendiri, serta memegang kepercayaan orang tua untuk dapat

mengatur dirinya sendiri. Hal ini membuat mahasiswa yang tinggal sendiri lebih dapat menentukan pilihan sendiri, mampu bertanggung jawab atas pilihannya, berinisiatif dalam mengerjakan tugas, sehingga mahasiswa yang tinggal sendiri memiliki prokrastinasi akademik yang rendah dibanding dengan yang tinggal bersama keluarga. Hal ini didukung dengan penelitian Fleming (dalam Jannah, 2016) yang menyatakan bahwa individu yang jauh dari orang tua dan tinggal sendiri merupakan individu yang mandiri. Kemudian, Slameto (dalam Putra, 2017) menyatakan kemandirian membuat individu bertanggung jawab menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan terdapat pengaruh negatif signifikan *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain *game online* dengan nilai Sig. (p) sebesar 0,000 dan persamaan regresi linear $Y = 172.138 - 1.210X$. Artinya, hipotesis penelitian ini diterima, dimana semakin tinggi *academic self-efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain *game online*, sebaliknya semakin rendah *academic self-efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain *game online*. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa *academic self-efficacy* memiliki pengaruh sebesar 52,5% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online* dan 47,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Selanjutnya, diketahui bahwa mahasiswa yang bermain *game online* lebih banyak memiliki *academic self-efficacy* yang rendah, yaitu sebanyak 53%, dan mahasiswa yang bermain *game online* lebih banyak memiliki prokrastinasi akademik tinggi, yaitu sebanyak 52%. Berdasarkan hasil uji tabulasi silang, didapatkan bahwa mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal bersama keluarga paling banyak memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, yaitu sebanyak 54,4% dan mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal sendiri paling banyak memiliki prokrastinasi akademik yang rendah, yaitu sebanyak 57,1%.

Daftar Pustaka

- Al-Maqassary, A. (2010, January 11). *Perkembangan dewasa awal*. Psychologymania. <https://www.psychologymania.com/2010/01/psikologi-perkembangan-dewasa-awal.html>
- APJII. (2022). *Profil internet Indonesia 2022*. https://www.dns.net.id/identik_sedot.php?file=Survei%20Profil%20Internet%20Indonesia%202022.pdf&id=34
- APJII. (2023). *Survei penetrasi & perilaku internet 2023*. <https://survei.apjii.or.id/survei/2023>
- Arifah, N. I. (2019). *Adiksi online di Indonesia: Sampai bawa pispot ke kamar tidur karena kecanduan game*. ABC.Net. https://www.abc.net.au/indonesian/2019-06-14/draft_problem-adiksi-game-indonesia-lampaui-korea-selatan/11204666
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah purwokerto tahun akademik 2011/2012. *Psycho Idea*, 11(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v11i1.257>
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press. <https://www.researchgate.net/publication/247480203>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. New York: W.H. Freeman & Company
- Bisinglasi, M. G. I. (2016). *Hubungan self-efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas kristen satya wacana angkatan 2014* [Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana]. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10184/2/T1_802012089_Full%20text.pdf
- Burhani, I. I. (2016). *Pemakaian prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di universitas muhammadiyah surakarta* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/45507/14/02>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination why you do it, what to do about it now*. New York: Da Capo Press.
- CNN. (2021). Survei: 19,3 persen anak indonesia kecanduan internet. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet>
- ESA. (2022). 2022 Essential facts about the video game industry - entertainment software association. *Theesa.Com*. <https://www.theesa.com/resource/2022-essential-facts-about-the-video-game-industry/>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance, theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Fitriani, A. F., & Djamhoer, T. D. (2021). Pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi mahasiswa pada pembelajaran daring. *Prosiding Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.29313/v0i0.28462>
- Hanjani, A. D., Mandang, J. H., & Kaunang, S. E. J. (2022). Pengaruh self efficacy terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah kejuruan negeri 1 likupang barat. *PSIKOPEDIA*, 3(3). <http://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/psikopedia/article/view/5673>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Islamiati, N., & Fitri, R. A. (2015). *Gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa bina nusantara yang kecanduan game online*. <https://docplayer.info/55668784-Gambaran-prokrastinasi-akademik-pada-mahasiswa-bina-nusantara-yang-kecanduan-game-online.html>

- Jamila. (2020). Konsep prokratinasi akademik mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/edutech.v6i2.4935>
- Jannah, A. (2016). *Perbedaan tingkat kemandirian mahasiswa merantau dan mahasiswa tidak merantau* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.umm.ac.id/34357/1/jiptumpp-gdl-asjaruljan-44746-1-asjarul-h.pdf>
- Kemp, S. (2023). Digital 2023 april global statshot report. *Datareportal.Com*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-april-global-statshot>
- Lestari, N. A. (2020). Penerapan data mining menggunakan metode decision tree C4.5 untuk prediksi tingkat kelulusan mahasiswa (Studi Kasus : STMIK WIT). *Jurnal Web Informatika Teknologi*, 5(2). <https://ejurnal-wit.ac.id/index.php/J-WIT/article/view/50>
- LPM Institut. (2022). Jerat prokrastinasi pada mahasiswa UIN Jakarta. *LPM Institut*. <https://lpminstitut.com/2022/12/21/jerat-prokrastinasi-pada-mahasiswa-uin-jakarta/>
- Lupe, S. P. (2021). *Dampak bermain game online terhadap keaktifan kuliah mahasiswa (studi kasus Rt/Rw 017/006, Kelurahan Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang)* [Skripsi, Universitas Nusa Cendana Kupang]. http://skripsi.undana.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2528
- PDDIKTI. (2020). *Statistik Pendidikan Tinggi 2020*. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/asset/data/publikasi/Statistik%20Pendidikan%20Tinggi%202020.pdf>
- Prasasti, G. D. (2022). Smartphone jadi platform terpopuler untuk main game di Indonesia. *Liputan6*. [https://www.liputan6.com/tekn/read/5008391/kemkominfo-smartphone-](https://www.liputan6.com/tekn/read/5008391/kemkominfo-smartphone-jadi-platform-terpopuler-untuk-main-game-di-indonesia)
- [jadi-platform-terpopuler-untuk-main-game-di-indonesia](https://www.liputan6.com/tekn/read/5008391/kemkominfo-smartphone-jadi-platform-terpopuler-untuk-main-game-di-indonesia)
- Putra, A. W. P. (2017). *Hubungan kemandirian akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.umm.ac.id/43502/1/jiptumpp-gdl-agawidyahp-46915-1-skripsi.pdf>
- Rahayudin, F. (2021). *Dampak prokrastinasi akademik pada keterlambatan kelulusan mahasiswa jurusan pendidikan ilmu pengetahuan sosial di universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/18041/>
- Rahmawati, D., Mulyana, D., & Amar, B. R. (2021). *Kecanduan Game Online*. Jakarta: Program Humas Universitas Indonesia.
- Ross, D. (2014). Eighty-seven percent of high school and college students are self-proclaimed procrastinators. *CISION PR Newswire*. <https://www.prnewswire.com/news-releases/eighty-seven-percent-of-high-school-and-college-students-are-self-proclaimed-procrastinators-260750441.html>
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: Tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1).
- Sharma, H. L., & Nasa, G. (2014). *Academic self-efficacy: A reliable predictor of educational performances*. *British Journal of Education*, 2(3). https://www.researchgate.net/publication/322790291_Academic_Self_Efficacy_A_reliable_Predictor_of_Educational_Performances
- Sinaga, M. E. (2010). *Hubungan antara intensitas mengakses facebook dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* [Skripsi, Universitas Sanata Dharma]. <http://repository.usd.ac.id/28994/>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Turmudi, I., & Suryadi. (2021). *Manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring*. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan*

- Konseling Islam*, 10(1).
<https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/3423>
- UNHAS. (2018). Soal 77% mahasiswa mengakui prokrastinasi akademik, ini solusi dari ketua konseling unhas. *IdentitasUNHAS*.
<https://identitasunhas.com/soal-77-mahasiswa-mengakui-prokrastinasi-akademik-ini-solusi-dari-ketua-konseling-unhas/>
- Widyawati. (2018). Bermain game online: Mengisi waktu luang, bersenang-senang atau ketergantungan. *KemKes.Go.Id*.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180706/4726551/bermain-game-online-mengisi-waktu-luang-bersenang-senang-ketergantungan/>
- Wijaya, B. D. (2019). *Pengaruh efikasi diri akademik, resiliensi, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi akademik mahasiswa wali songo semarang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo].
<http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/10928/>
- Wowkeren. (2020). Brisia Jodie membagikan cerita mengenai kegemarannya bermain game online. *Wowkeren.Com*.
<https://www.wowkeren.com/berita/taampil/00312283.html#>

QUARTER LIFE CRISIS DITINJAU DARI KECERDASAN EMOSIONAL PADA DEWASA AWAL

Intan Laras Anggraeni, Yuli Asmi Rozali
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No. 9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510
intananggraeni017@student.esaunggul.ac.id

Abstract

Starting early adult life, some people may facing a quarter life crisis, defined as feelings such as powerless, confusion, fear of failure, anxiety, frustration, and depression. One of the factors that contribute to the quarter life crisis is emotional intelligence. This study aims to defined the influence of emotional intelligence on quarter life crisis among early adults. This research used a quantitative causal method with nonprobability sampling using a purposive sampling technique and have 400 samples. There are 48 items to measure emotional intelligence with validity coefficient range of 0,305-0,936 and reliability (α)=0,993 while for measuring quarter life crisis, there are 33 items with a validity coefficient range 0,846-0,992 and reliability (α)=0,991. Data analysis using a regression analysis shows that the hypothesis accepted as ht significance value (p)= 0,000 < 0,05 with a regression coefficient value b =-0584X. This defines a significant negative influence of emotional intelligence on the quarter life crisis and contribution emotional intelligence is 83,7%. Based on the data analysis, it is known that the emotional intelligence majority of early adults is high (55,7%), in contrast the level of quarter life crisis majority is low (56,2%)

Keywords: Emotional Intelligence, Quarter Life Crisis, Early Adulthood

Abstrak

Memasuki dewasa awal, beberapa individu pernah merasakan *quarter life crisis*, yakni perasaan-perasaan yang dialami dewasa awal, seperti ketidakberdayaan, kebingungan, takut kegagalan, kecemasan, frustasi hingga mengalami depresi. Faktor terjadinya *quarter life crisis* salah satunya adalah kecerdasan emosional, sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kausalitas dengan metode pengambilan sampel *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, dan jumlah sampel sebanyak 400 sampel. Terdapat 48 aitem untuk mengukur kecerdasan emosional dengan rentang koefisien validitas 0,305-0,936 dan reliabilitas (α) = 0,993 sedangkan untuk mengukur *quarter life crisis* terdapat 33 aitem valid dengan rentang koefisien validitas 0,846-0,922 dan reliabilitas (α) = 0,991. Hasil analisis data menggunakan analisis regresi menunjukkan hipotesis diterima karena perolehan nilai sig. (p)= 0.000 < 0,05 dengan nilai koefisien regresi b = -0,584X. Artinya, terdapat pengaruh negatif yang signifikan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* dengan kontribusi kecerdasan emosional sebesar 83,7%. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kecerdasan emosional dewasa awal tinggi (55,7%) dan tingkat *quarter life crisis* rendah (56,2%).

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, *Quarter Life Crisis*, Dewasa Awal

Pendahuluan

Saat ini, kondisi di Indonesia setelah terjadinya pandemi covid-19 membuat masyarakat kesulitan mendapatkan pekerjaan. Hal ini dikarenakan melemahnya sektor perekonomian sehingga membuat lapangan pekerjaan di Indonesia mengalami penurunan.

Menurut BPS (2022) jumlah pengangguran di Indonesia sebesar 5,83% atau sebanyak 8,42 juta orang, dimana sebelum terjadinya pandemi Covid-19 melalui data BPS (2020) jumlah pengangguran di Indonesia sebesar 4,94% atau sebanyak 6,93 juta orang. Dengan demikian, melalui data tersebut dapat dilihat

bahwa jumlah pengangguran di Indonesia saat ini bertambah sebesar 0.89% atau sebanyak 1,49 juta orang. Berdasarkan (BPS, 2020) pada Februari 2022, pengangguran terbanyak saat ini berada pada kategori usia dewasa awal yaitu sebanyak 30,5%. Kemudian, di urutan kedua yaitu kategori dewasa madya sebanyak 12,3%. Hal ini dikarenakan jumlah angkatan kerja di Indonesia melalui data (BPS, 2020) pada Februari 2022, didominasi oleh usia dewasa awal yaitu sebanyak 88, 173 juta. Kemudian, pada dewasa akhir sebanyak 77,954 juta.

Fase dewasa awal berada pada rentang usia 18 – 40 tahun (Hurlock, 2011). Salah satu tugas perkembangan individu pada fase dewasa awal adalah adanya tuntutan dari lingkungan untuk bekerja, sebagai sarana untuk mencari nafkah juga memberikan status sosial (Hurlock, 2011). Hal ini sesuai dengan pendapat Havighurst bahwa bekerja merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal (Monks, 2002). Pada fase dewasa awal, individu mulai dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat menjadi mandiri baik secara mental, finansial, maupun karir (Jahja, 2011). Namun, sulitnya mencari pekerjaan saat ini membuat individu yang berada pada fase dewasa awal belum dapat lepas dari ketergantungan orang tua dan belum dapat hidup mandiri. Keadaan ini membuat dewasa awal memperoleh beban psikis dan psikologis seperti tekanan emosi dan pikiran yang tidak stabil (Sabiq dan Apsari, 2021). Dewasa awal yang menjadi pengangguran akan memiliki perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, mudah tersinggung, dan tertekan karena mendapatkan tuntutan dari orang tua dan lingkungan sosial (Sabiq dan Apsari, 2021).

Seperti dilansir oleh detik.com 27 Februari 2022, warga Kecamatan Glagah, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur ditemukan tewas gantung diri pada Sabtu, 26 Februari 2022. Pemuda berusia 24 tahun itu diduga nekat mengakhiri hidupnya lantaran depresi karena telah lama menganggur dan tak kunjung mendapat pekerjaan (Sudjarwo, 2022). Selain itu, dilansir detik.com 03 Mei 2019 Seorang wanita nekat lompat dari lantai empat di Mall Emporium Pluit, Jumat, 3 Mei 2019. Wanita tersebut melakukan bunuh diri

dipicu stres karena merasa gagal setelah dikuliahkan di Australia tetapi belum mendapat pekerjaan (Komara, 2019).

Individu pada dewasa awal tidak hanya dituntut untuk mendapatkan pekerjaan, tetapi juga harus dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, seperti perubahan fisik, emosional, kognitif, dan psikososial (Santrock, 1999). Perubahan fisik yang dialami dewasa awal adalah individu mulai berada pada puncak perkembangan fisik, dimana individu berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi dan daya tahan, puncak fungsi sensoris dan motoris, semua fungsi tubuh berkembang sempurna, ketajaman visual, intensitas rasa, bau, sensitif terhadap rasa sakit dan temperatur. Kemudian perubahan emosional yang dialami dewasa awal adalah individu sudah memiliki pengelolaan emosi yang matang sehingga dapat dengan tepat memilih pilihan hidupnya sendiri dan melewati tantangan yang dihadapi. Selain itu, perubahan kognitif yang dialami dewasa awal adalah individu sudah mampu untuk berpikir secara logis sehingga dapat mengambil keputusan secara tepat. Sedangkan, perubahan psikososial yang dialami dewasa awal adalah individu berupaya untuk membangun ikatan emosional yang kuat dan matang dengan teman sebaya, pasangan, keluarga dan rekan kerja. Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan pada fase dewasa awal tersebut, maka dapat menyebabkan terjadinya ketidakstabilan. Hal ini dikarenakan individu tidak memiliki persiapan dalam menghadapi perubahan tanggung jawab dan tugas perkembangan pada fase dewasa awal, sehingga menyebabkan timbulnya berbagai macam perasaan negatif yang digambarkan sebagai ketidakberdayaan, bingung, takut akan kegagalan, kecemasan, frustrasi hingga depresi. (Atwood dan Scholtz dalam (Rosalinda dan Michael, 2019).

Pada fase dewasa awal, individu dituntut untuk dapat memainkan peran barunya dalam kehidupan sosial, seperti peran sebagai suami-istri, orangtua, pencari nafkah, serta mengembangkan sikap, keinginan dan nilai baru sesuai dengan tugas-tugas yang ada pada perkembangan ini. Tuntutan dari lingkungan sekitar mengenai orientasi masa

depan, seperti harus memiliki pendidikan yang tinggi, mendapatkan pekerjaan yang menjamin masa depan, harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pekerjaan, segera melangsungkan pernikahan dan memiliki keturunan sebelum usia 30 tahun membuat tidak sedikit dewasa awal mengalami gangguan psikologis, seperti stres hingga depresi. Dilansir dari detik.com 28 Juli 2018, ditemukan perempuan berusia 19 tahun bunuh diri dengan menenggak racun serangga di Desa Adu, Kecamatan Hu'u Kabupaten Dompu, NTB. Korban diduga stres karena tidak lulus di perguruan tinggi negeri di Kota Mataram melalui jalur mandiri (Faruk, 2018). Selain itu, dilansir dari okezone.com 16 Januari 2023, ditemukan laki-laki berusia 25 tahun tewas gantung diri di sebuah pohon milik kebun tetangganya di Desa Padaluyu, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur. Korban diduga depresi karena tak kunjung menikah, sementara kedua adiknya sudah lama berumah tangga (Susan, 2023).

Berdasarkan fenomena dan data yang disajikan di atas, menggambarkan bahwa terdapat beberapa dewasa awal yang mengalami krisis emosional atau biasa disebut sebagai *quarter life crisis* (Robbins dan Wilner, 2001). *Quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) dalam bukunya yang berjudul '*Quarter life crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*'. Menurut Robbins dan Wilner (2001) *quarter life crisis* merupakan suatu respon atas ketidaksiapan individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, serta adanya perasaan panik dan ketidakberdayaan yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Menurut Nash dan Murray (dalam Habibie et al., 2019) masalah yang sering dihadapi individu pada saat mengalami *quarter life crisis* meliputi mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karir. Terdapat 7 aspek pada *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001), yaitu kebingungan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tertekan serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Berdasarkan aspek-aspek tersebut *quarter life crisis* dapat

memicu timbulnya permasalahan psikososial (Robbins dan Wilner, 2001). Permasalahan psikososial merupakan perubahan dalam kehidupan individu yang bersifat psikologis maupun sosial yang mempunyai timbal balik serta dapat berpotensi cukup besar sebagai faktor terjadinya gangguan jiwa maupun gangguan kesehatan fisik (Adellia dan Peristiano, 2023). Menurut Achenbach dan Conaughy; Gardner, Murphy, dan Childs (dalam Adellia dan Peristiano, 2023). perilaku yang menunjukkan bahwa individu mengalami permasalahan psikososial, meliputi mudah cemas, perasaan sedih, depresi, adanya perilaku penarikan diri dari sosial, agresif, sulit untuk menerima nasehat, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, dan rendah diri.

Di Indonesia, terdapat beberapa survei terkait fenomena *quarter life crisis*. Seperti dikutip dari GoodStats 31 Juli 2022, hasil survei yang dilakukan oleh Alva Research Center (2022) terhadap 1.529 responden di 34 provinsi seluruh Indonesia didapatkan hasil sebanyak 56,4% dewasa awal mengalami kecemasan (Annur, 2022). Tingginya kecemasan pada dewasa awal ini disebabkan adanya tekanan dan tantangan baru saat memasuki fase dewasa awal. Selain itu, dikutip dari MediaIndonesia 16 Oktober 2022, hasil survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (2022) terhadap 14.988 responden memperoleh hasil sebanyak 71,7% individu mengalami masalah kecemasan, 72,9% mengalami depresi, dan 36% memiliki keinginan untuk bunuh diri. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada usia 17-29 tahun dan pikiran untuk mengakhiri hidup terbanyak pada usia 18-29 tahun (Gandhawangi dan Belekubun, 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi individu mengalami *quarter life crisis* menurut Thouless (2000) adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer (1990) adalah kemampuan individu dalam memahami emosi diri sendiri dan orang lain yang dapat digunakan untuk mengembangkan pikiran dan memutuskan tindakan yang dilakukan. Terdapat 5 aspek pada kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer (1990), yaitu kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan

membina hubungan. Dewasa awal yang diduga memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah dewasa awal yang berani mengekspresikan perasaannya tanpa malu dan ragu, mampu memahami penyebab dari timbulnya emosi yang terjadi, mampu mengontrol perasaannya secara tepat, mampu bertahan dari situasi yang penuh tekanan, tidak meledak-ledak ketika sedang merasa marah, mampu mengalihkan emosi negatif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, mampu berpikir positif, mampu keluar dari perasaan yang tertekan, mampu mengendalikan dorongan-dorongan negatif yang bersumber dari dalam diri, tidak mudah menyerah, mampu mengenali persoalan secara jernih, mengenali kelebihan dan kelemahan diri sendiri, mampu menghargai pendapat orang lain, mampu memberikan respon secara tepat, memiliki rasa peduli yang tinggi terhadap orang lain, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, dan mampu menghindari konflik dengan orang lain. Dewasa awal yang memiliki kemampuan tersebut ketika menghadapi *quarter life crisis* dapat bersikap tenang, tidak terbawa emosi, mampu berpikir sebelum bertindak, percaya dengan kemampuan yang dimiliki, mampu mengambil keputusan secara tepat, mampu bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, dan mampu mengevaluasi diri sendiri, sehingga membuat dewasa awal tersebut lebih terbuka dan tidak larut pada masalah yang dihadapinya, memiliki teman yang dipercaya untuk berdiskusi dan bercerita tentang permasalahan yang dihadapinya. Dengan begitu, dewasa awal mampu melewati *quarter life crisis*nya.

Sebaliknya, dewasa awal yang diduga memiliki kecerdasan emosional yang rendah adalah dewasa awal yang kesulitan mengungkapkan pendapatnya dengan jujur, menyalahkan orang lain atas emosi yang dirasakan, menghadapi masalah dengan emosi, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, melakukan tindakan tanpa berpikir terlebih dahulu, mudah putus asa, tidak menerima kritikan dari orang lain, tidak peduli dengan orang lain, kurang mampu menjalin relasi dengan orang lain, dan sering terjadi konflik dengan orang lain. Dewasa awal yang memiliki kemampuan tersebut ketika menghadapi *quarter life crisis*

mudah merasa gelisah, mudah tersulut emosi, mudah tersinggung, tidak memikirkan konsekuensi atas tindakan yang dilakukan, kesulitan menyelesaikan permasalahannya, berpikir pesimis, tidak berani mengambil tindakan, dan mudah frustrasi, sehingga membuat dewasa awal kesulitan melewati *quarter life crisis*nya.

Terdapat perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Nugsria et al., 2023) dengan judul "*Quarter Life Crisis* pada dewasa awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosional?" terdapat perbedaan, yaitu hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Kemudian, penelitian yang dilakukan (Fatchurrahmi dan Urbayaton, 2022) dengan judul "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir" terdapat perbedaan yaitu, permasalahan yang diangkat dalam penelitian tersebut hanya yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan pada penelitian ini, menjelaskan berbagai permasalahan yang terjadi pada dewasa awal. Populasi pada penelitian tersebut adalah mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan, populasi pada penelitian ini lebih luas lagi, yaitu dewasa awal di Indonesia. Selain itu, teori yang digunakan untuk mengukur skala *quarter life crisis* pada penelitian tersebut berdasarkan teori Pinggolio. Sedangkan, pada penelitian ini menggunakan teori Robbins dan Wilner untuk mengukur skala *quarter life crisis*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal".

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif Kausalitas yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *quarter life crisis*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dewasa awal di Indonesia yang berjumlah 88.174.880 jiwa (BPS, 2022). Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% yaitu sebanyak 400 responden. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *non-probability* dengan jenis *purposive sampling*, dimana untuk pengambilan sampel, peneliti menetapkan kriteria khusus. Adapun kriteria yang akan dijadikan sampel penelitian, yaitu dewasa awal yang berusia 18-29 tahun.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner dengan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Alat ukur pada variabel kecerdasan emosional dalam penelitian ini mengacu pada teori Salovey dan Mayer dan menggunakan alat ukur dari penelitian Aristiani (2021). Peneliti menambahkan 24 aitem ke dalam alat ukur tersebut dan melakukan uji coba sehingga mendapatkan hasil 48 aitem valid dan 4 aitem gugur. Rentang validitas skala kecerdasan emosional berkisar antara $(r) = 0,305$ s/d $0,936$. Kemudian, didapatkan nilai reliabilitas sebesar $(\alpha) = 0,993$ ($\alpha \geq 0,70$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan alat ukur kecerdasan emosional valid dan reliabel.

Sedangkan, Alat ukur pada variabel *quarter life crisis* dalam penelitian ini mengacu pada teori Robbins dan Wilner dan menggunakan alat ukur dari penelitian Artiningsih dan Savira (2021). Peneliti menambahkan 13 aitem ke dalam alat ukur tersebut dan melakukan uji coba sehingga mendapatkan hasil aitem 33 valid dan 0 aitem gugur. Rentang validitas skala *quarter life crisis* berkisar antara $(r) = 0,846$ s/d $0,922$. Kemudian, didapatkan nilai reliabilitas sebesar $(\alpha) = 0,991$ ($\alpha \geq 0,70$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan alat ukur *quarter life crisis* valid dan reliabel.

Untuk menjawab tujuan penelitian mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal, maka dilakukan uji regresi linear sederhana. Jika nilai $\text{sig. } p < 0,05$ dan koefisien regresi di arah negatif, maka hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif kecerdasan

emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Sedangkan, uji kategorisasi dilakukan untuk melihat tingkat kecerdasan emosional dan *quarter life crisis* subjek berdasarkan kategori tinggi dan rendah.

Hasil dan Pembahasan

Subjek pada penelitian ini adalah 400 dewasa awal di Indonesia. Subjek penelitian dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, usia, status pekerjaan, dan domisili. Gambaran umum subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1

Gambaran Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	239	60%
Laki-laki	161	40%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat disimpulkan bahwa responden dewasa awal yang paling banyak pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan sejumlah 239 responden (60%).

Tabel 2

Gambaran Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18 – 20 tahun	32	8%
21 – 23 tahun	222	55%
24 – 26 tahun	94	24%
27 – 29 tahun	52	13%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa responden dewasa awal yang paling banyak pada penelitian ini berusia 21 – 23 tahun sejumlah 222 responden (55%).

Tabel 3

Gambaran Status Pekerjaan

Status Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Mahasiswa	194	49%
Bekerja	177	44%
Tidak Bekerja	29	7%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat disimpulkan bahwa responden dewasa awal dengan status pekerjaan yang paling banyak

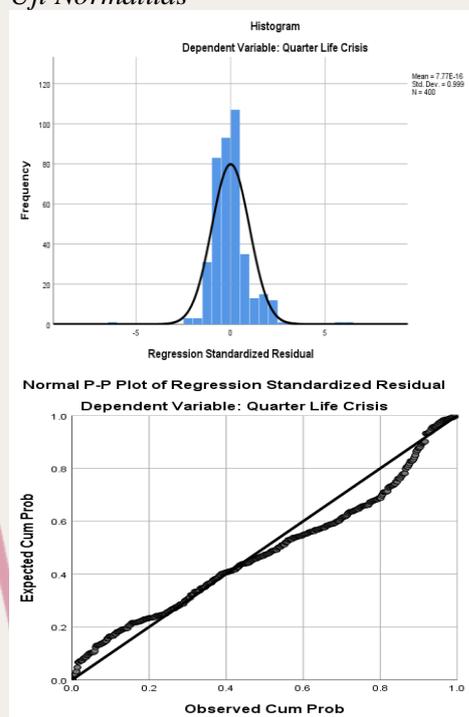
pada penelitian ini adalah mahasiswa sejumlah 194 responden (44%).

Tabel 4
Gambaran Domisili

Domisili	Frekuensi	Persentase
Pulau Jawa	211	52%
Pulau Sumatra	51	12%
Pulau Sulawesi	47	11%
Pulau Kalimantan	37	9%
Pulau Bali	36	9%
Pulau Papua	17	4%
Pulau Ambon	1	3%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa responden dewasa awal yang paling banyak pada penelitian ini berasal dari pulau Jawa sejumlah 211 responden (52%).

Gambar 1
Uji Normalitas



Pada penelitian, uji normalitas yang dilakukan melalui analisis grafik dengan melihat histogram dan normal *probability plot*. Berdasarkan gambar 1, dapat diketahui

bahwa grafik histogram memberikan distribusi yang simetris, sehingga hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Selain itu, pada normal *probability plot* terlihat titik-titik pada gambar distribusi menyebar atau mendekati disekitar garis diagonal dan penyebaran titik-titik data searah dengan mengikuti garis diagonal, sehingga hal ini juga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 5
Uji Linearitas

	F	Sig.
Linearity	2494,954	0,000

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai $p = 0,000$, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel kecerdasan emosional terhadap variabel *quarter life crisis* bersifat linear.

Tabel 6
Uji Regresi Linear Sederhana

Model	B	Std. Error	Sig.
(Constant)	157,836	1,691	0,000
Kecerdasan Emosional	-0,584	0,13	0,000

Berdasarkan tabel 6, dapat dilihat bahwa nilai Sig. (p) = 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, diperoleh nilai konstanta (α) sebesar 157,836 dan koefisien regresi (b) -0,584. Sehingga dapat dibuat persamaan regresi linear sederhana $Y = 157,836 - 0,584X$. Dari persamaan tersebut, terlihat nilai koefisien regresi sebesar (-) 0,584 menunjukkan bahwa pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* bernilai negatif. Artinya, hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh negatif signifikan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Sehingga, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki dewasa awal, maka

tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin tinggi.

Tabel 7
Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square
1	0,915	0,837

Berdasarkan hasil koefisien determinasi pada tabel 7, dapat dilihat nilai R square sebesar 0,837. Artinya, kecerdasan emosional berkontribusi sebesar 83,7% terhadap *quarter life crisis*. Sedangkan 16,3% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain.

Tabel 8
Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
X \geq 125,28	Tinggi	223	55,7%
X < 125,28	Rendah	177	44,3%
Total		400	100%

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat bahwa dewasa awal yang memiliki skor \geq 125,28 sebanyak 223 responden (55,7%) dan termasuk ke dalam kategorisasi tinggi. Sedangkan dewasa awal yang memiliki skor < 125,28 sebanyak 177 responden (44,3%) dan termasuk ke dalam kategorisasi rendah.

Tabel 9
Kategorisasi Quarter Life Crisis

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
X \geq 84,70	Tinggi	175	43,8%
X < 84,70	Rendah	225	56,2%
Total		400	100%

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat bahwa dewasa awal yang memiliki skor \geq 84,70 sebanyak 175 responden (43,8%) dan termasuk ke dalam kategorisasi tinggi. Sedangkan dewasa awal yang memiliki skor < 84,70 sebanyak 225 responden (56,2%) dan termasuk ke dalam kategorisasi rendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji data statistik menggunakan regresi linear

sederhana yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan nilai Sig. (p) sebesar 0,000 atau ($p < 0,05$), maka artinya terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis*. Pada penelitian ini, nilai koefisien regresi $b = -0,584$ yang menunjukkan bahwa pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* bernilai negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif signifikan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki dewasa awal, maka tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin tinggi. Nilai determinasi atau R^2 pada penelitian ini diketahui kecerdasan emosional memiliki kontribusi pengaruh sebesar 0,837 atau 83,7% terhadap *quarter life crisis*. Sedangkan, sisanya 16,3% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu respon atas ketidaksiapan individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, serta adanya perasaan panik dan ketidakberdayaan yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Dampak yang terjadi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* menurut penelitian yang dilakukan oleh Hamka (2022) adalah individu akan menarik diri dari lingkungan akibat perasaan tertekan, rendah diri, dan merasa kesepian. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira (2021) yang menunjukkan bahwa dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* akan menyendiri atau mengisolasi diri sehingga berubah menjadi kesepian dan perasaan terkucilkan yang dapat membuat dewasa awal kurang mampu menjalin relasi dan menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* menurut Thouless (2000) adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan

emosional menurut Salovey dan Mayer (1990) adalah kemampuan individu dalam memahami emosi diri sendiri dan orang lain yang dapat digunakan untuk mengembangkan pikiran dan memutuskan tindakan yang dilakukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aristawati, Meiyuntariningsih, Cahya, dan Putri (2021) manfaat dari kecerdasan emosional adalah individu dapat mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan sehingga mampu melewati tantangan dan perubahan tugas perkembangan saat mengalami *quarter-life crisis*.

Penelitian ini membuktikan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Menurut Salovey dan Mayer (1990) dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu menggali emosi yang sedang dirasakan, mampu mengendalikan dirinya dalam berbagai situasi apapun, dan memiliki dorongan yang kuat untuk memperoleh keberhasilan dalam hidupnya. Dengan begitu, ketika menghadapi *quarter life crisis*nya, dewasa awal akan mudah untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan di lingkungan sekitar, dapat menyikapi setiap permasalahannya dengan tenang, yakin dengan kemampuan diri sendiri dalam mencapai kesuksesan, mengambil keputusan dengan penuh pertimbangan dengan memikirkan segala konsekuensinya, mampu mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi tanpa menunda-nunda, dan fokus dengan diri sendiri untuk mencapai tujuan hidupnya, sehingga dewasa awal dapat berhasil melewati tantangan dan perubahan saat menghadapi *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Swantara dan Supriyadi (2020) bahwa dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu untuk memecahkan masalah karena dapat memotivasi diri sendiri dan akan berusaha mengoptimalkan kemampuan dalam menghadapi permasalahannya, sehingga dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka dapat mengatasi permasalahan *quarter life crisis*.

Sebaliknya, menurut Salovey dan Mayer (1990) dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah ketika menghadapi *quarter life crisis*nya akan

kesulitan beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fase dewasa awal, merasa gelisah dan khawatir atas hal yang akan terjadi dimasa depan, kurang memiliki motivasi dalam meraih mimpi, tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri dalam memperoleh kesuksesan, kesulitan dalam mengambil keputusan, dan mudah untuk membandingkan diri sendiri dengan pencapaian orang lain, sehingga dewasa awal kesulitan untuk keluar dari perasaan yang tertekan pada saat menghadapi *quarter life crisis*. Hal ini disebabkan karena dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah tidak dapat mengekspresikan perasaan yang dialami dan lebih memilih untuk menutup diri.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lismawanti, Muslimah, dan Ekasari (2022) berjudul "*Emotional Intelligence dan Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*" mengatakan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negatif terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) berjudul "*Peran Kecerdasan Emosional terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*" juga mengatakan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negatif terhadap *quarter life crisis*. Dari kedua penelitian tersebut menjelaskan bahwa dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu beradaptasi dengan situasi penuh tekanan dan mampu mengelola emosinya sehingga dapat menangani masalah dalam hidup dengan baik dan membantu keluar dari situasi yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada penelitian ini, Dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional tinggi sebanyak 223 orang dengan persentase 55,7%. Sedangkan, dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* yang rendah sebanyak 225 orang atau dengan persentase 56,2%. Artinya, jumlah yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, maka diikuti dengan banyaknya dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* rendah.

Berdasarkan data lapangan, dari bunyi aitem terlihat dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional tinggi sangat setuju dengan aitem nomor 16 "Saya fokus dengan

diri sendiri untuk mewujudkan impian", nomor 23 "Saya mudah menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan", nomor 29 "Saya dapat bersikap tenang ketika berada pada situasi yang sulit", nomor 33 "Saya percaya dengan kemampuan Saya dalam mengatasi tuntutan dari lingkungan sekitar", dan nomor 35 "Saya dapat menemukan solusi atas permasalahan yang Saya hadapi". Maka, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional tinggi fokus terhadap dirinya sendiri, mampu beradaptasi dengan tuntutan lingkungan, mengetahui kemampuan yang dimiliki, dan mampu untuk mengatasi permasalahan yang terjadi

Sedangkan, dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* rendah sangat setuju dengan aitem nomor 10 "Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya", nomor 18 "Saya merasa percaya diri dalam menentukan karir di hidup Saya karena telah mempertimbangkannya dengan baik", nomor 28 "Saya merasa antusias ketika memikirkan masa depan", nomor 29 "Saya tidak khawatir dengan kehidupan Saya di masa depan karena sudah memiliki rencana yang matang". Maka, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* rendah sudah memiliki persiapan dalam menghadapi kehidupan dimasa yang akan datang, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan tidak mengkhawatirkan kehidupan di masa depan.

Berdasarkan dari hasil data responden, terlihat lebih banyak responden yang berstatus pekerjaan sebagai mahasiswa dan berada pada rentang usia 21 – 23 tahun. Individu yang duduk dibangku perkuliahan lebih fokus pada tugas-tugas perkuliahan dan fokus untuk meningkatkan kemampuan *soft skill*nya, seperti kemampuan beradaptasi, kemampuan berkomunikasi, kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan kemampuan berpikir kritis. Mahasiswa juga terbiasa untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan dilatih untuk mampu mengendalikan emosinya. Dengan begitu, individu dapat meningkatkan kecerdasan emosional, sehingga pada penelitian ini menghasilkan kecerdasan emosional yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penjelasan (Hurlock, 2011) bahwa pada fase dewasa awal individu dianggap telah memiliki emosi yang

cukup stabil dan lebih mampu untuk menghadapi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memasuki perkembangan dewasa awal sudah lebih matang secara emosional karena sudah melewati adaptasi pada masa peralihan tahapan perkembangan remaja menuju dewasa pada usia 18-20 tahun. Selain itu, mahasiswa juga tidak merasakan kebingungan dalam mencapai persoalan masa depannya karena mahasiswa belum memiliki pandangan terkait perencanaan melanjutkan studi atau berkarir dan masih fokus terhadap apa yang harus diselesaikan saat ini tanpa berpikir terlalu dalam terkait masa depan, sehingga membuat penelitian ini menghasilkan *quarter life crisis* yang rendah. Hal ini sejalan dengan penjelasan Robbins dan Wilner (2001) yang menyebutkan bahwa individu dengan *quarter life crisis* yang rendah tidak menunjukkan sikap tertekan terhadap apa yang menjadi kewajibannya di masa kini atau di masa mendatang.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan terdapat pengaruh negatif signifikan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal dengan nilai Sig. (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien regresi sebesar $b = -0,584X$. Artinya, hipotesis penelitian ini diterima dimana semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki, maka tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin tinggi. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi sebesar 83,7% terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Sedangkan 16,3% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain.

Daftar Pustaka

Adellia, R., dan Peristiano, S. V. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Psikosains: jurnal penelitian dan pemikiran psikologi*,

- 18(1), 19–41.
- Annur, C. M. (2022). *Gen Z Lebih Banyak Merasa Cemas Dibanding Milenial dan Gen X*.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/29/gen-z-lebih-banyak-merasa-cemas-dibanding-milenial-dan-gen-x>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence dan Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal psikologi konseling*.
- Aristiani, A. (2021). Pengaruh kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar peserta didik dilihat dari perspektif gender (survey pada peserta didik kelas XI mata pelajaran ekonomi SMAN 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021. In Skripsi.
- Artiningsih, R. A., dan Savira, S. I. (2021). hubungan Loneliness dan Quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal penelitian psikologi*, 8(5), 1–11.
- BPS. (2020). *Februari 2020: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,99 persen*.
<https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/05/05/1672/februari-2020--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-4-99-persen.html>
- BPS. (2022). *Februari 2022: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,83 persen dan Rata-rata upah buruh sebesar 2,89 juta rupiah per bulan*.
<https://www.bps.go.id/pressrelease/2022/05/09/1915/februari-2022--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-83-persen.html>
- BPS. (2022). *Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun (Ribu Jiwa), 2021-2023*.
<https://www.bps.go.id/indicator/12/1975/1/jumlah-penduduk-pertengahan-tahun.html>
- Faruk. (2018). Tak Lulus di Perguruan Tinggi NTB, Mimi Daniati Bunuh Diri. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4138242/tak-lulus-di-perguruan-tinggi-ntb-mimi-daniati-bunuh-diri>
- Fatchurrahmi, R., dan Urbayatur, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 13(2), 102–113.
- Gandhawangi, S., dan Belekubun, R. A. (2022). *Gangguan Kesehatan Jiwa Pengaruhi Produktivitas*.
<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2022/10/10/gangguan-kesehatan-jiwa-pengaruh-produktivitas>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., dan Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah mada journal of psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Kencana Prenada Media Group.
- Komara, I. (2019). *Wanita Lewat Loncat di Emporium Mall, Polisi: Frustrasi Belum dapat Kerja*.
<https://news.detik.com/berita/d-4535344/wanita-tewas-loncat-di-emporium-mall-polisi-frustrasi-belum-dapat-kerja>
- Monks, F. J. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Gajah Mada University.
- Lismawanti, T. D., Muslimah, A. D., & Ekasari, A. (2022). Emotional Intelligence dan Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal ilmiah psikologi*.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., dan Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: journal of psychological research*, 3(1), 1–10.
- Robbins, A., dan Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Teacher Penguin.
- Rosalinda, I., dan Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi: JPPP*, 8(1), 20–26.

- Sabiq, R. M., dan Apsari, N. C. (2021). Dampak pengangguran terhadap tindakan kriminal ditinjau dari perspektif konflik. *Jurnal kolaborasi resolusi konflik*, 3(1), 51–64.
- Salovey, P., dan Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Santrock, J. W. (1999). *A Topical Approach to Life Span Development*. McGraw-Hill Companies.
- Sudjarwo, E. (2022). *Pria di Lamongan Gantung Diri Diduga Depresi Karena Nganggur*.
<https://www.detik.com/jatim/berita/d-5960687/pria-di-lamongan-gantung-diri-diduga-depresi-karena-nganggur>
- Susan, R. (2023). Depresi Tak Kunjung Menikah, Pemuda Nekat Gantung Diri. <https://news.okezone.com/read/2023/01/16/525/2747436/depresi-tak-kunjung-menikah-pemuda-nekat-gantung-diri>
- Swantara, M. S., & Supriyadi. (2020). Peran religiusitas dan kecerdasan emosional terhadap agresivitas remaja madya di SMA Negeri Denpasar. *Jurnal psikologi udayana*.
- Thouless, R. H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Raja Grafindo Persada.
- Wawan, J. H. (2020). *Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Yogya Tewas Bunuh Diri dalam Kos*.
<https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos>

ANALISIS PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (STUDI PADA REMAJA PENGGUNA TIKTOK)

Meishe Agatha Vikcyyati, Yuli Asmi Rozali
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510
meishe.chan@student.esaunggul.ac.id

Abstract

Gen Z or the internet generation, especially the teenagers, usually keen on using social media platform Tiktok. Using Tiktok have tendency to anxiety for stay connected to their social media and rising fear of missing out (FoMO) behavior. One of factor that caused FoMO is self regulation, so this study aim to examine the influence of self regulation on FoMO among the teenagers who using Tiktok in DKI Jakarta. This research using a quantitative causality method with a total sample 400 samples selected using a random sampling technique. The self regulation scale consists of 41 items with reliability (α)=0,954 while the fear of missing out scale consists of 14 items with reliability (α)=0,954. Analysis data using a simple linear regression and the results show a significance value $0,000 < 0,05$ and a coefficient value of -0,248 with R2 Value 0,469 (46%). It is indicating that the hypothesis has accepted, there is a significant negative influence of self regulation on FoMO and the contribution from self regulation on FoMO is 46%, while the rest is influenced by other factors. Another hypothesis of this research, the gender and age have an influence on FoMO behavior.

Keywords: *Self-regulation, Fear of missing out, Adolescent, Tiktok.*

Abstrak

Generasi Z atau generasi internet, terutama para remaja saat ini menyukai penggunaan media sosial Tiktok. Penggunaan Tiktok seringkali menimbulkan rasa cemas dengan keinginan untuk terus terhubung dengan lingkungan sosialnya serta memiliki ketakutan berlebih dirinya ketinggalan informasi atau *fear of missing out* (FoMO). Salah satu faktor yang menyebabkan FoMO adalah regulasi diri sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh regulasi diri terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan Tiktok di DKI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif kausalitas dengan jumlah sampel 400 remaja yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Alat ukur regulasi diri terdiri dari 41 aitem dengan reliabilitas (α)= 0,954 dan untuk alat ukur *fear of missing out* terdiri dari 14 aitem dengan reliabilitas (α)= 0,878. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien sebesar -0,248 yang artinya hipotesis diterima. Terdapat pengaruh negatif signifikan regulasi diri terhadap *fear of missing out* dengan besaran nilai $R^2=0,460$ (46%) yang artinya regulasi diri berkontribusi sebesar 46% terhadap perilaku FoMO dan sisanya dipengaruhi faktor lain. Dugaan lain dari penelitian ini adalah jenis kelamin dan usia memiliki pengaruh untuk perilaku FoMO.

Kata Kunci: *Regulasi diri, Fear of missing out, Remaja, Tiktok*

Pendahuluan

Perkembangan media sosial menghasilkan beragam kegunaan yang bermanfaat bagi penggunaannya, media sosial pada awalnya hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, namun saat ini media sosial dapat digunakan sebagai sarana perkembangan bisnis, ajang kreativitas, dan tempat mendapatkan informasi terkini, dengan adanya kemudahan media sosial dalam mengakses informasi secara lengkap membuat berbagai kalangan usia dapat dengan mudah menggunakannya, sehingga hal

tersebut membuat pengguna media sosial menjadi meningkat. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh (dataindonesia, 2022) bahwa media sosial mengalami peningkatan sejak januari 2019 sebanyak 160 juta pengguna, meningkat pada januari 2022 sebanyak 191 juta pengguna aktif media sosial.

Media sosial yang sedang marak digunakan saat ini yaitu media sosial tiktok, hal tersebut dibuktikan dari hasil survei yang dilakukan oleh (databoks, 2022) diketahui bahwa *TikTok* menjadi media sosial terbesar yang

digunakan saat ini dengan 109,90 juta pengguna aktif. *TikTok* tidak hanya digunakan dalam mencari informasi saja, namun *TikTok* memiliki banyak kelebihan dan keunikan yaitu memiliki *platform* yang lebih bervariasi, seperti video pendek berupa informasi yang dikemas dengan semenarik mungkin dan berisikan informasi yang detail serta mudah dalam mencari suatu informasi terkini, selain itu *TikTok* dapat menjadi tempat mengedit video dan mengupload kreativitas yang telah dibuat, *platform* ini juga memiliki banyak fitur seperti efek yang beragam sehingga menarik penggunanya, serta *TikTok* juga memiliki fitur jual beli, dan fitur *live streaming*. Hal tersebut membuat *TikTok* menjadi media sosial terbanyak digunakan saat ini menurut (dailysocial.id, 2021)

Media sosial tiktok memberikan akses informasi terbaru dan lengkap, membuat informasi negatif seperti gosip semakin banyak ditayangkan, serta tiktok juga memiliki *highlight* mengenai berita yang sedang trending. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Batoebara, 2020) menyatakan bahwa *tiktok* tidak menyaring penayangan video dari segi usia, sehingga usia anak-anak dan remaja sering kali mengikuti video dan tingkah laku orang dewasa yang kurang sopan, serta menonton tayangan-tayangan yang kurang sopan seperti video tidak senonoh, salah satunya seperti video orang dewasa menari secara tidak senonoh dan pengguna *tiktok* mencari informasi terkini atau gosip di *tiktok*. Sehingga peneliti menduga dengan adanya kemudahan dan tayangan yang diberikan oleh tiktok, dapat membuat penggunanya menjadi lebih sering mengakses informasi didalamnya karena tidak ingin ketinggalan suatu informasi secara berlebihan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gradwell, 2013) pengguna *TikTok* didominasi kalangan usia 18 hingga 24 tahun serta DKI Jakarta menjadi provinsi terbanyak pengguna *TikTok* sebesar 22% (Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gradwell, 2013). Usia remaja adalah masa pembentukan identitas baru pada psikososial atau mencari identitas diri, mencari pengalaman baru, penyesuaian diri dalam peranan sosial yakni mencari dukungan sosial. Artinya, usia remaja memiliki beberapa masalah yang berkaitan dengan orang lain, yaitu sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya, serta remaja tidak dapat menemukan identitas diri. Masalah tersebut membuat remaja menjadi kurang percaya diri, memiliki rasa takut dan

cemas berlebihan sehingga ingin selalu terhubung dengan media sosial untuk mencari informasi terkini agar dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Sehingga remaja ketika menggunakan media sosial *TikTok* menjadi tidak efektif, karena remaja akan banyak menghabiskan waktu untuk bermain *TikTok* dan ingin terus-menerus terhubung dengan media sosial sehingga mengabaikan tugas dan kewajibannya yang membuat remaja menjadi *Fear of missing out*. Usia remaja termasuk dalam usia generasi Z, yang lahir di tahun 1997-2012.

Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dengan teknologi internet atau dikenal dengan generasi internet, sehingga generasi z mampu mengikuti perkembangan teknologi, mampu dalam mencari informasi, mampu multitasking, dan tidak mudah menyerah. Namun disamping itu, generasi z memiliki kelemahan seperti tidak mudah fokus akan satu hal, kurang menghargai proses, emosi yang cenderung kurang stabil serta terlalu mengandalkan kecanggihan teknologi. Sehingga generasi z ketika menggunakan media sosial *TikTok* menjadi tidak efektif, karena generasi z akan banyak menghabiskan waktu untuk bermain *TikTok* dan ingin terus-menerus terhubung dengan media sosial sehingga mengabaikan tugas dan kewajibannya yang membuat remaja menjadi *Fear of missing out*.

Berdasarkan fenomena tersebut, terdapat kasus seorang remaja laki-laki kecanduan bermain aplikasi *TikTok*, pada awalnya remaja tersebut mengaku hanya bermain *TikTok* untuk kesenangannya saja yakni untuk pemenuhan rasa kepuasan dalam dirinya untuk selalu ingin terhubung dengan media sosial tiktok agar tidak ketinggalan informasi dan selalu ingin up to date. Namun remaja tersebut berakhir menjadi sulit mengontrol dirinya yakni tidak dapat mengendalikan gerakannya saat tertidur dan ketika sedang minum, bahkan hal tersebut membuatnya harus mengkonsumsi obat dua kali sehari agar remaja tersebut dapat mengendalikan tangannya, serta dokter yang menangani remaja tersebut menganjurkan untuk mengurangi bermain *TikTok* (Tribunnews, 2020) Berdasarkan kasus diatas, *Fear of missing out* merupakan penyebab dari terjadinya permasalahan yang dialami remaja tersebut, artinya remaja tersebut tidak dapat mengelola diri untuk berhenti bermain aplikasi *TikTok* karena takut akan tertinggal suatu informasi.

Fear of missing out pada individu, selanjutnya disebut dengan FoMO, menurut

Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gradwell (2013) menyatakan bahwa *Fear of missing out* adalah keinginan yang besar untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui dunia maya. FoMO merupakan ketakutan dan kekhawatiran dari individu akan ketinggalan suatu informasi, sedangkan menurut Dr. Dan Herman (dalam Mandas, 2022) yang meneliti sindrom ini pertama kali pada tahun 1996, menyimpulkan bahwa perilaku tersebut mirip dengan ketakutan akan kehilangan peluang dan kesenangan yang didapatkan. Rasa ingin tahu yang besar merupakan salah satu faktor dari perasaan FoMO yang mengakibatkan menjadi kecenderungan bermain media sosial.

Menurut Abel, Buff dan Burr (dalam Utami, 2021) terdapat beberapa gejala pada remaja yang memiliki kecenderungan FoMO yaitu, sulit melepaskan diri dari smartphone, ia merasakan gelisah dan cemas ketika tidak mengecek media sosial, serta merasa bahwa berkomunikasi dengan teman di dunia maya lebih penting dibandingkan dengan teman dunia nyata, selain itu mereka juga sangat antusias pada postingan atau status orang lain di media sosial dengan selalu ingin menampilkan dirinya, seperti membagikan foto atau video kegiatannya dan mereka merasa gelisah bahkan merasa depresi jika hanya sedikit orang yang melihat postingannya. Pernyataan tersebut selaras dengan pernyataan (Tribunnews, 2020) FoMO dicirikan oleh adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya. *Fear of missing out* pada individu, selanjutnya disebut dengan FoMO, menurut (Tribunnews, 2020) menyatakan bahwa *Fear of missing out* adalah keinginan yang besar untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui dunia maya.

FoMO merupakan ketakutan dan kekhawatiran dari individu akan ketinggalan suatu informasi, sedangkan menurut Dr. Dan Herman (dalam Mandas, 2022) yang meneliti sindrom ini pertama kali pada tahun 1996, menyimpulkan bahwa perilaku tersebut mirip dengan ketakutan akan kehilangan peluang dan kesenangan yang didapatkan. Rasa ingin tahu yang besar merupakan salah satu faktor perasaan FoMO yang mengakibatkan menjadi kecenderungan bermain media sosial.

Dampak FoMO menyebabkan individu kurang mampu mengendalikan rasa cemas, dan takut kehilangan sesuatu didalam dirinya, yang berdampak pada ketidakmampuan individu

dalam mengendalikan perilaku dan emosinya, sehingga FoMO membuat individu selalu merasa terikat dengan media sosial. Serta FoMO membuat individu tidak memiliki prestasi baik dibidang pendidikan maupun sosialnya, dan gaya hidup yang memaksakan diri (hedonisme) karena perasaan yang takut ditolak oleh lingkungannya. Sehingga, jika semakin banyak remaja yang berperilaku seperti itu, maka remaja tidak dapat mengoptimalkan tugas perkembangan dalam dirinya. Namun berbeda dengan remaja yang mampu menggunakan media sosial dengan positif, ia dapat membuat rencana dalam menggunakan media sosial dan tahu hal apa saja yang akan dilakukan, kapan saatnya berhenti dan apa tujuan dalam menggunakan media sosial, sehingga remaja dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat menemukan jati diri dan mampu menyelesaikan tugas perkembangan dalam dirinya.

Terdapat 3 faktor yang mempengaruhi FoMO menurut (Tribunnews, 2020) yaitu:

1. Tidak terpenuhinya motivational (STD) seperti kebutuhan psikologis akan relatedness dan tidak terpenuhi kebutuhan akan self,
2. Faktor jenis kelamin
3. Faktor usia.

Selain itu ada 2 aspek Menurut (Tribunnews, 2020) yang mempengaruhi FoMO yaitu:

1. *Self*, Kebutuhan akan Self ini merupakan kebutuhan psikologis yang berkaitan dengan kompetensi dan autonomi. Kompetensi dalam self adalah keyakinan individu untuk melakukan tindakan secara efektif dan efisien, sedangkan autonomi dalam self merupakan kemampuan individu dalam membuat keputusan. Jika kebutuhan psikologis akan self tidak terpenuhi, maka individu akan lebih cenderung untuk menyalurkannya melalui internet agar mendapatkan berbagai macam informasi dan dapat terhubung dengan orang lain.
2. *Relatedness*, merupakan kebutuhan individu untuk selalu merasa terhubung, dan tergabung pada kebersamaan dengan individu lain. Jika kebutuhan relatedness tidak dapat dipenuhi, maka seseorang akan merasakan perasaan khawatir yang membuat individu tersebut mencoba mencari tahu pengalaman dan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain melalui internet ataupun media sosial.

Dalam penelitian ini yang menyebabkan perilaku FoMO adalah tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis individu yaitu kebutuhan *self* (Tribunnews,

2020), kebutuhan ini berkaitan dengan kompetensi dan autonomi, karena jika individu mampu melakukan tindakan secara efektif dan efisien (kompetensi) serta mampu membuat keputusan (autonomi), maka individu mampu mengelola dirinya dalam menggunakan media sosial.

Menurut Zimmerman (2002), regulasi diri adalah suatu kemampuan pengelolaan di dalam diri individu, yang juga berkaitan dengan mengatur pikiran, perilaku dan emosi, serta tindakan yang direncanakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang telah ditetapkan. Artinya, remaja yang memiliki kemampuan mengendalikan pikiran, tindakan dan emosi adalah remaja yang memiliki regulasi diri yang tinggi, remaja akan memiliki tujuan hidupnya (*goals*), tahu apa yang harus dilakukan, mampu memahami bagaimana mencapai tujuannya, mampu fokus terhadap apa yang diinginkan, mampu fokus dengan apa yang sedang maupun akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Sehingga dalam bermedia sosial, ia tidak akan merasa takut berbeda dengan lingkungan sosialnya, tidak takut ketinggalan informasi, tidak takut ketinggalan perkembangan tren atau FoMO yang rendah. Sebaliknya, jika remaja yang mempunyai regulasi diri rendah akan sulit mengendalikan pikiran untuk fokus mencapai tujuan, sulit mengontrol diri dan pikirannya dalam merencanakan suatu tindakan dan sulit membuat tujuan di setiap kegiatan yang dilakukan, sehingga remaja akan berlebihan dalam bermedia sosial, maka tingkat FoMO akan tinggi.

Dugaan regulasi diri berpengaruh terhadap FoMO sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Zahroh dan Sholichah (2022) mengenai Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap *Fear of missing out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram memperoleh hasil bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap perilaku *fear of missing out*, jika regulasi diri tinggi maka tingkat *fear of missing out* rendah, begitupun sebaliknya. Lalu pada penelitian yang dilakukan Sianipar dan Kaloeti (2019) dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of missing out* (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of missing out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, artinya semakin tinggi regulasi diri

maka semakin rendah pula tingkat FoMO dan sebaliknya.

Namun ada juga ada penelitian yang menghasilkan tidak ada hubungannya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Se'u dan Rahayu (2022) dengan judul Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of missing out* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang, hasil penelitiannya mengatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara regulasi diri dan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang.

Jadi, berdasarkan pemaparan fenomena di atas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Fear of missing out* Pada Remaja Pengguna TikTok". Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh negatif signifikan regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna tiktok

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental karena variabel regulasi diri maupun FoMO tidak ada yang dimanipulasi, dan data yang dihasilkan menggunakan analisis data numerikal atau angka yang diolah dengan metode statistik (Azwar, 2018)

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif yang berjenis kausalitas. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12-21 tahun pengguna tiktok di DKI Jakarta yang berjumlah 2.490.514 remaja (BPS, 2022). Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 400 remaja yang didapatkan dengan menggunakan rumus slovin tingkat kesalahan 5%. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan jenis *random sampling*. *Random sampling* adalah metode pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata dan populasi.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Fear of missing out* dengan menggunakan aspek dari Przybylowski (2013) yang di adaptasi melalui penelitian Hura, Sitasari, dan Rozali (2021) diperoleh 14 aitem valid ($r \geq 0,3$ dengan nilai *Alpha Cronbach* (α) = 0,878. Selain itu skala regulasi diri dengan menggunakan aspek dari Zimmerman (2002) yang diadaptasi melalui penelitian Rizki dan Ummayah (2021) diperoleh 41 aitem valid ($r \geq 0,3$ dengan nilai *Alpha Cronbach* (α) = 0,954.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berbentuk skala *likert* dengan

alternatif pilihan jawaban untuk skala regulasi diri dan FoMO yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan dalam skala tersebut mengandung pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Untuk melihat data berdistribusi normal, maka peneliti melakukan uji normalitas data dengan menggunakan *skewness* dan *kurtosis*, data berdistribusi normal apabila diantara -2 dan +2 maka dapat disimpulkan bahwa data telah berdistribusi normal. Sedangkan uji linieritas dengan melihat nilai signifikan apabila sig. (p) < 0,05 maka dapat disimpulkan antara regulasi diri dan FoMO memiliki hubungan yang linier. Apabila memenuhi kedua uji asumsi tersebut, maka akan dilanjutkan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Gambaran responden penelitian ini berupa gambaran umum yang difrekuensikan berdasarkan jenis kelamin, usia dan domisili. Penelitian ini melibatkan 400 remaja yang berada di DKI Jakarta, sebagai berikut:

Tabel 1

Subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	138	34,5%
Perempuan	262	65,5%
Total	400	100

Berdasarkan tabel 1, responden didalam penelitian ini didominasi oleh remaja yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 262 remaja (65,5%). Sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 138 remaja (34,5%).

Tabel 2

Subjek berdasarkan domisili

Wilayah perguruan tinggi	Frekuensi	Presentase
Jakarta Barat	110	27,5%
Jakarta Selatan	72	18%
Jakarta Pusat	72	18%
Jakarta Timur	62	15,5%
Jakarta Utara	57	14,3%
Kepulauan Seribu	27	6,8%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel 2, responden didalam penelitian ini didominasi oleh remaja yang

berdomisili di Jakarta Barat sebanyak 110 remaja (27,5%).

Tabel 3

Subjek berdasarkan usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase
12-14	58	14,5%
15-17	194	48,5%
18-21	148	37%
Total	400	100

Berdasarkan tabel 3, responden didalam penelitian ini didominasi oleh remaja yang berusia 15-17 tahun sebanyak 194 remaja (48,5%).

Tabel 4

Uji normalitas

Variabel	Skewness	Kurtosis
<i>Fear of missing out</i>	-0.648	-0.299
Regulasi Diri	-0.058	-0.696

Berdasarkan pada tabel 4, diketahui nilai *skewness* FoMO = -0.648 dan *kurtosis* = -0.299 . sedangkan nilai *skewness* regulasi diri = -0.058 dan *kurtosis* = -0.696. Jadi, dapat disimpulkan data berdistribusi normal karena nilai *skewness* dan *kurtosis* berada diantara -2 dan +2. Menurut Field (2009), jika sampel berjumlah besar maka nilai *skewness* dan *kurtosis* tidak perlu dibagi dengan *standart error*-nya.

Tabel 5

Uji linieritas

	F	Sig.
Linearity	337.798	0.000

Berdasarkan tabel 5, hasil uji linieritas FoMO dan regulasi diri didapatkan nilai sig. (p) 0,000<0,05. Artinya antara variabel regulasi diri dan FoMO terdapat hubungan yang linier. Maka regulasi diri dan FoMO bergerak searah.

Tabel 6

Uji regresi linier sederhana

	β	Beta	t	Sig.
(Constant)	73.036		47.975	0.000
RegulasiDiri	-0.248	-0.678	-18.419	0.000

Berdasarkan tabel 6, hasil uji regresi linier sederhana, dapat dilihat nilai signifikansi (p) = 0,000 < (p) 0,05 yang artinya terdapat pengaruh signifikan regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna tiktok.

Dengan persamaan regresi linier $Y = 73.036 + (-0.248) X$ yang menunjukkan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna tiktok bernilai negatif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna tiktok, hipotesis diterima.

Tabel 7

Uji koefisien determinasi

Model	R	R ²
Regression	0,678	0,460

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat bahwa nilai $R^2 = 0,460$ (46%) yang arti ya pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna tiktok sebesar 46% dan sisanya yaitu 54% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak di teliti.

Pembahasan

Fear of missing out atau yang sering disebut FoMO merupakan pikiran atau perasaan kehilangan yang dialami individu karena merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan, namun individu tersebut tidak terlibat di dalamnya dan *Fear of missing out* merupakan ketakutan yang dirasakan oleh seseorang bahwa orang lain mungkin sedang mengalami suatu hal atau kejadian menyenangkan, namun orang tersebut tidak ikut merasakan hal tersebut, selain itu. FoMO merupakan fenomena dimana individu merasa ketakutan orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun individu tersebut tidak terlibat secara langsung sehingga menyebabkan individu berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media dan internet.

Penelitian ini melibatkan 400 responden yang merupakan usia remaja pengguna tiktok yang berada di DKI Jakarta. Responden dalam penelitian ini dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, usia dan domisili.

Berdasarkan jenis kelamin, dalam penelitian ini responden berjenis kelamin perempuan memiliki kuantitas lebih dominan dibandingkan dengan responden laki-laki. Adapun jumlah responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 262 remaja (65,5 %). Jika dilihat berdasarkan usia, didominasi oleh remaja berusia 15-17 tahun sebanyak 194 remaja (48,5%). Selanjutnya, dalam penelitian ini jika dilihat dari domisili di

DKI Jakarta didominasi oleh wilayah Jakarta Barat sebanyak 110 remaja (27,5%).

Berdasarkan hasil uji analisis data statistik menggunakan regresi linear sederhana yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan nilai $\text{sig.}(p)=0,000; ((p) < 0,05)$, artinya ada pengaruh signifikan regulasi diri terhadap FoMO pada remaja pengguna tiktok. Dari nilai koefisien regresi (β) sebesar $= -0.248$ menunjukkan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap FoMO negatif, sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan regulasi diri terhadap FoMO pada Remaja pengguna tiktok, hipotesis diterima. Semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki maka semakin rendah FoMO pada remaja pengguna tiktok, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi perilaku FoMO pada remaja pengguna tiktok. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahroh dan Sholichah (2022) menunjukkan hasil adanya pengaruh signifikan regulasi diri terhadap FoMO. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Wati, Pratikto dan Aristawati (2022) menunjukkan hasil adanya pengaruh negatif signifikan antara regulasi diri dengan FoMO. Selanjutnya, pada penelitian ini diketahui nilai koefisien determinasi diperoleh nilai $R^2 = 0,460$ (46%). Artinya regulasi diri memiliki pengaruh sebesar 46% terhadap terbentuknya perilaku FoMO pada remaja pengguna tiktok, sisanya sebesar 54% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak dibahas oleh peneliti. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi FoMO menurut Prsyblyski (2013) yaitu; faktor motivational seperti tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar manusia (STD) seperti tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan relatedness dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self, kemudian jenis kelamin dan usia.

Menurut Prsyblyski (2013) FoMO atau yang sering disebut FoMO merupakan ketakutan dan kekhawatiran dari individu akan ketinggalan suatu informasi. FoMO yang dimiliki oleh remaja membuat remaja selalu ingin terhubung dengan lingkungannya sehingga ia takut akan ketinggalan suatu informasi terkini hal tersebut agar remaja bisa selalu merasa diakui keberadaannya dengan teman-temannya, dan agar tidak dianggap kurang up to date. Dampak dari perilaku FoMO menurut (Prsyblyski, 2013) yaitu perasaan cemas jika tidak mengetahui berita terkini, dan individu yang selalu memaksakan dirinya untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang sedang booming agar

mendapatkan pujian dan eksistensi diri yang berlebihan untuk sebuah pengakuan dari lingkungan sosialnya, dan dampak FoMO menurut (databoks, 2022) perilaku FoMO juga berdampak membuat individu menjadi susah tidur dan sulit dalam mengendalikan emosinya.

Menurut Zimmerman (2002), regulasi diri adalah suatu kemampuan pengelolaan di dalam diri individu, yang juga berkaitan dengan mengatur pikiran, perilaku dan emosi, serta tindakan yang direncanakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, regulasi diri berhubungan dengan metakognitif seperti individu yang dapat merencanakan suatu tindakannya serta mengukur hal-hal apa saja yang akan dilakukan dan akan dicapai, lalu motivasi yang meliputi kebutuhan dasar individu untuk mengontrol dirinya yang berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki sehingga melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya, dan perilaku dalam pengelolaan dirinya untuk berpartisipasi aktif dalam mencapai tujuan personal, seperti memilih hal apa saja yang akan dicari saat menggunakan tiktok, menyusun rencana dan tujuannya dalam menggunakan media sosial tiktok dan menciptakan lingkungan sosial untuk memaksimalkan pencapaian atas sesuatu yang dilakukan.

Menurut teori Zimmerman (2002) remaja yang memiliki regulasi diri tinggi adalah remaja yang mampu mengelola dirinya untuk dapat membuat suatu perencanaan kemudian merealisasikannya, serta dapat mencapai tujuan dari aktifitas yang akan dilakukan, remaja akan mampu mengendalikan dirinya dalam menggunakan media sosial terutama media sosial tiktok sesuai dengan kebutuhannya seperti, mencari informasi mengenai pelajaran, tutorial-tutorial, pelatihan, magang, seminar, kegiatan akademik maupun non-akademik yang berhubungan dengan tujuan personal yang telah ditetapkan sebelum membuka media sosial tiktok. Sehingga hal tersebut membuat remaja menjadi lebih percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya, dan membuat dirinya dapat membuat keputusan serta mampu mencapai tujuan personal tanpa takut ketinggalan suatu informasi terbaru yang ada di media sosial tiktok.

Sebaliknya, remaja yang memiliki regulasi rendah adalah remaja yang kesulitan dalam membuat suatu rencana kegiatan dan tujuan, sehingga remaja tidak dapat membuat arah yang pasti dalam melakukan suatu hal, remaja tidak mampu mengatur serta

mengarahkan diri untuk mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan tujuan hidupnya yang menyebabkan remaja sulit dalam mengatur dirinya dalam bermain media sosial tiktok dan tidak tahu kegunaan tiktok serta kapan harus berhenti dalam menggunakannya, hal tersebut membuat remaja akan terus merasa ingin up to date, cemas jika tidak mengetahui berita terkini yang ada di tiktok sehingga akan cenderung terus ingin terhubung dengan media sosial tiktok agar tidak tertinggal pembicaraan dengan lingkungan sosialnya atau FoMO nya tinggi.

Menurut teori Przyblyski (2013), remaja yang memiliki perilaku FoMO tinggi adalah remaja yang tidak mampu dalam mengendalikan dirinya dalam menggunakan media sosial TikTok, ia akan merasa cemas jika tidak mengetahui suatu informasi yang sedang menjadi perbincangan di lingkungan sosialnya sehingga ia akan terus menerus mencari suatu informasi tersebut, karena rasa cemas tersebut membuat remaja menjadi sulit dalam menentukan tujuan dari kegiatan yang ia lakukan yang berakibatkan tidak tahu kapan harus berhenti dalam menggunakan media sosial, kemudian mereka akan terus menerus mencari pengakuan dari orang lain atau media sosial tiktok untuk menciptakan rasa aman.

Sedangkan, remaja yang memiliki perilaku FoMO rendah adalah remaja yang mampu dalam mengendalikan dirinya, mampu dalam mengontrol dirinya dan tidak takut akan ketinggalan suatu informasi secara berlebihan, dan dapat memanfaatkan media sosialnya untuk berprestasi baik secara akademik maupun non akademik, karena mereka akan lebih terstruktur dalam melakukan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan jangka pendek maupun tujuan jangka panjang, hal tersebut membuat remaja menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan tidak akan terus menerus mencari pengakuan dari orang lain ataupun dari media sosial tiktok.

Dalam penelitian ini membuktikan bahwa regulasi diri yang dimiliki remaja pengguna tiktok mampu dalam mengelola dirinya sehingga mencapai tugas perkembangan salah satunya; identitas diri, pengakuan sosial dan memikirkan masa depan. Hal tersebut sejalan dengan faktor regulasi diri yang dikatakan oleh Zimmerman (2002) bahwa regulasi diri salah satu kemampuan yang masuk dalam faktor internal mengenai tingkat kemampuan kognisi, dimana individu akan mampu mengelola dirinya, dan individu tahu mengenai tujuan yang ingin

dicapai, sehingga individu akan melakukan pengelolaan diri semakin besar.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan regulasi diri terhadap FoMO pada remaja pengguna tiktok. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sig. (p) 0,000 ; < 0,05 dengan persamaan regresi linear $Y = 73,036 + (-0,248) X$. Hipotesis diterima dan bernilai negatif (-), artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah tingkat FoMO pada remaja pengguna tiktok. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi tingkat FoMO pada remaja pengguna tiktok. Pada penelitian ini regulasi diri memiliki pengaruh sebesar 46% terhadap FoMO, sisanya sebesar 54% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pada penelitian ini responden jenis kelamin perempuan mendominasi sebanyak 262 remaja dan didominasi oleh usia 15-17 tahun sebanyak 194 remaja, sehingga yang dijadikan temuan dalam penelitian ini diduga perilaku FoMO dapat dipengaruhi dari faktor jenis kelamin dan usia. Sedangkan pada penelitian Przyblyski (2013) menyatakan bahwa remaja laki-laki lebih cenderung merasa cemas berlebihan dibandingkan remaja perempuan, pernyataan tersebut membuat peneliti menduga bahwa jenis kelamin dan usia berpengaruh terhadap FoMO.

Daftar Pustaka

- Adam. (2017). Selamat Tinggal Generasi Milenial, Selamat Datang Generasi Z.
- Azwar, S. (2018). Metode Penelitian 1. Jogja: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022, July 20). Jumlah Penduduk Hasil Sensus Penduduk 2020 Provinsi DKI Jakarta. Diambil dari <https://jakarta.bps.go.id/statictable/2022/07/20/504/jumlah-penduduk-hasil-sensus-penduduk-2020-menurut-generasi-dan-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta.html>. Diakses pada 27 Mei 2023
- Bohang, F. K. (2018). TikTok Punya 10 juta pengguna Aktif di Indonesia-Kompas.com. Diambil dari <https://tekno.kompas.com/read/2018/07/05/09531027/tiktok-punya-10-juta-enggunaaktif-di-indonesia>
- Batoebara, M. U. (2020). Aplikasi tik-tok seruseruan atau kebodohan. *Network Media*, 3(2), 59-65.
- Dailysocial.id. (2021, 8 Juni). Apa itu TikTok dan apa saja Fitur-Fiturnya. Diambil dari <https://dailysocial.id/post/apa-itu-tik-tok>. Diakses pada 16 April 2023
- Databoks. (2022, 20 Januari). Survei KIC: Mayoritas Masyarakat Indonesia Mengakses Informasi di Media Sosial. Diambil dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/20/survei-kic-mayoritas-masyarakat-indonesia-mengakses-informasi-di-media-sosial>. Diakses pada 15 Mei 2023
- Databoks. (2022, 6 September). Jumlah Pengguna Aktif Bulanan TikTok Global per Kuartal II (2018-2022). Diambil dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/06/jumlah-pengguna-TikTok-terus-bertambah-ini-data-terbaru>. Diakses pada 11 November 2022
- DataIndonesia.id. (2022, 25 Februari). Jumlah pengguna aktif sosial media. Diambil dari <https://dataIndonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>. Diakses pada 11 November 2022
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using spss (and sex and drugs and rock 'n' roll)*. London: Sage Publications. Diambil dari <https://www.researchgate.net>
- Gine. (2021, 9 November). Demografi Pengguna TikTok Indonesia. Diambil pada <https://ginee.com/id/insights/pengguna-TikTok/>. Diakses pada 16 April 2023
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y., A. (2021). Pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2). Diambil dari <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/191#:~:text=Fear of missing out> memiliki, laki lebih banyak melakukan phubbing.
- Hurlock, E. B. (2013). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga
- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social Self-Esteem dan *Fear of missing out* Pada

- Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of *Fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Se'u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of missing out* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445-454.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara mudah belajar spss dan lisrel*. Bandung: Alfabeta.
- Tribun Jakarta. (2020, 25 Juni). Video Viral Remaja Kecanduan TikTok hingga Harus Minum Obat Pengendali Diri Cuma Sindiran Satire?. Diambil dari <https://jakarta.tribunnews.com/202/06/25/video-viral-remaja-kecanduanTikTok-hingga-harus-minum-obat-pengendali-diri-cuma-sindiransatire?page=2>. Diakses pada 27 Mei 2023
- Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). *Fear of missing out* pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 297-303.
- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap *Fear of missing out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-7.

KETERKAITAN KEPERCAYAAN INTERPERSONAL DENGAN KETERBUKAAN DIRI PADA DEWASA AWAL (STUDI PADA PENGGUNA TINDER)

Nabilla Aulia Putri¹, Novendawati Wahyu Sitasari², Desy Prastyani³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul

³Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No. 9 Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510

nabillaaulia8819@gmail.com

Abstract

Tinder is one of the most online dating applications used in Indonesia. Through Tinder, people can have various experience, positive or negative while using this apps. To make a deeper interaction for deeper relationship, there is a factor of self-disclosure from Tinder app users. Having a good result on Tinder includes communication processes and interpersonal trust, which are part of the phenomenon of self-disclosure. The purpose of this research is to find out the relationship between interpersonal trust and self-disclosure in early adult Tinder users. The method of this study using non-experimental quantitative methods, with purposive sampling, nonprobability sampling technique. The number respondents for this research were 100 early adult Tinder users. The tools for measure self-disclosure used a theory from Wheelers and Grotz with 25 items and reliability (α) of 0.864 and for the interpersonal trust used a theory from Rotterberg was used with 17 items and reliability α of 0.883. The result based on Pearson product-moment correlation, it is known that the Sig. value is $p=0.010$ and the correlation coefficient is 0.257, it means that there is a significant relationship but weak power between interpersonal trust and openness among early adult Tinder users.

Keywords: *Interpersonal Trust, Self-Disclosure, Early Adult, Tinder App*

Abstrak

Tinder merupakan salah satu aplikasi kencan online yang memiliki banyak pengguna di Indonesia. Melalui Tinder, individu dapat merasakan hal positif ataupun negatif selama menggunakan aplikasi tersebut untuk mencari teman kencan. Untuk menciptakan interaksi lebih yang mendalam terdapat faktor keterbukaan diri dari pengguna aplikasi Tinder. Tercapainya hasil yang baik oleh pengguna Tinder, terdapat proses komunikasi dan kepercayaan interpersonal yang menjadi bagian dari fenomena keterbukaan diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kepercayaan interpersonal dengan keterbukaan diri pada pengguna Tinder dewasa awal. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif non eksperimental, dengan pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* teknik *purposive sampling*. Jumlah responden penelitian ini berjumlah 100 responden pengguna Tinder dewasa awal. Penyusunan alat ukur keterbukaan diri menggunakan teori dari Wheelers dan Grotz dengan jumlah 25 aitem dan reliabilitas (α) 0,864 Untuk penyusunan alat ukur kepercayaan interpersonal menggunakan teori dari Rotterberg dengan 17 aitem dan reliabilitas α 0,883. Berdasarkan hasil korelasi *pearson product moment* diketahui bahwa nilai Sig. $p=0,010$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,257 yang artinya terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan rendah antara kepercayaan interpersonal dengan keterbukaan diri pada pengguna Tinder dewasa awal.

Kata Kunci: Kepercayaan Interpersonal, Keterbukaan Diri, Dewasa Awal, Aplikasi Tinder.

Pendahuluan

Pada era *society* 5.0 saat ini, masyarakat sudah seharusnya dapat beradaptasi dengan perkembangan teknologi dan informasi. Melansir APJII 2022, kurang

lebih 77% penduduk Indonesia menggunakan internet atau sekitar 210 juta pengguna aktif internet di Indonesia. Nastiti & Abdu, (2020) menjelaskan bahwa *society* 5.0 menjadi konsep tatanan kehidupan yang baru bagi

masyarakat. Melalui konsep tersebut kehidupan masyarakat diharapkan akan lebih nyaman dan berkelanjutan. Salah satu bukti nyata dari perkembangan zaman adalah mudahnya masyarakat dalam mencari teman atau pasangan yaitu sudah banyak aplikasi jejaring sosial yang dibangun untuk memudahkan masyarakat seperti aplikasi kencan daring. Pada tahun 2019, YouGov baru mengungkapkan penelitian mengenai fenomena kencan di Indonesia. Sebanyak 34% orang Indonesia telah menggunakan internet dan aplikasi kencan *online*, aplikasi kencan terus mengalami peningkatan penggunaannya (Tempo.co, 2019), karena manfaat untuk bersosialisasi lebih mudah dijangkau walaupun jarak yang jauh.

Aplikasi kencan dibangun untuk memudahkan kita menjalin pertemanan, mempunyai relasi yang lebih luas, serta mendapatkan pasangan. Aplikasi untuk menjalin relasi yang ada di Indonesia sangat beragam yaitu, Tinder, Bumble, TanTan, OkCupid, dan sebagainya. Fenomena mengenai penggunaan aplikasi kencan *online* yang semakin meluas seiring dengan perkembangan teknologi. Menurut survei yang dilakukan pada tahun 2021, jumlah pengguna aplikasi kencan di Indonesia sangat beragam. Pada survey tersebut jumlah pengguna aplikasi kencan di DKI Jakarta 35.8%, Jawa Barat 17.6%, Jawa Timur 14.1%, Jawa Tengah 8.6%, DIY 7.1%, Banten 6.3%, Bali 0.8 %, lainnya 9.8% (IDN, 2021). Melansir Populix, berdasarkan hasil survei 3000 responden di Indonesia pada 2022, pengguna Tinder dengan angka 35,29%, Tantan dengan angka 29,86%, Beetalk dengan angka 18,39%, dan OkCupid dengan angka 5,43%, Hinge 4,7%, Bumble 3,9%, dan Wink 2,60%. Berdasarkan survei tersebut pengguna Tinder di Indonesia memiliki persentase yang tinggi dibanding dengan aplikasi kencan yang lain.

Aplikasi Tinder didirikan pada tahun 2012 oleh Sean Rad, Jonathan Badeen, Justin Mateen, Joe Munoz, Dinesh Moorjani, dan Whitney yang merupakan anak dari perusahaan *startup* Hatch Lab. Aplikasi kencan *online* Tinder dapat digunakan secara gratis oleh semua orang. Salah satu persyaratan untuk menggunakan aplikasi Tinder yaitu pengguna harus berusia minimal

18 tahun. Namun untuk *match* atau *swipe* pada seseorang cukup terbatas perharinya. Jika ingin melakukan lebih banyak interaksi dengan sesama pengguna Tinder, pengguna perlu mendaftarkan diri menggunakan identitas pribadi dan membayar untuk berlangganan di *Tinder Gold*. Ketika sudah *swipe* kanan di antara kedua pengguna, maka mereka sudah dianggap *match*. Sehingga dapat melanjutkan percakapan melalui aplikasi obrolan pribadi (Nadine & Ramdhana, 2021). Aplikasi kencan *online* Tinder yang dikelola ditujukan untuk menjalin relasi, mendapatkan teman baru, atau bahkan mendapatkan pasangan. Dengan memasukan identitas diri seperti nama, foto, umur, dan hal yang diminati di aplikasi Tinder, para pengguna dapat berinteraksi dengan orang lain yang *match* atau yang saling "menyukai" pada aplikasi. Berbeda dengan beberapa aplikasi kencan yang lain, pada aplikasi Tinder jika individu *match* dengan pengguna lain maka tidak perlu memulai percakapan terlebih dulu.

Dilansir dari situs Business of Apps, per tanggal 14 Februari 2022, pada 2021 jumlah pengguna aplikasi kencan *online* yaitu Tinder sudah mencapai 323,9 Juta di seluruh dunia. Angka ini meningkat 10,3% dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 293,7 juta pengguna. Sedangkan *IDN Times* melakukan sebuah survei pada bulan Juli sampai September 2021. Survei terdiri dari 285 remaja dan dewasa dengan rincian 9% di usia 15-20 tahun, 76.6% di usia 20 – 30 tahun, dan 14.4% usia di atas 30 tahun. Menurut data tersebut, pengguna terbanyak 76.6% pengguna aplikasi kencan ialah 20 – 30 tahun. Jika didasari pada teori perkembangan yang dipaparkan Hurlock, (1996) masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai dengan 40 tahun. Dimana pada masa dewasa awal disebut sebagai usia produktif, sebuah pola penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Dapat disimpulkan bahwa pengguna terbanyak aplikasi Tinder berdasarkan data diatas yaitu dewasa awal. Pada teori perkembangan Hurlock (1996), individu pada masa dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, serta memiliki keinginan-

keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas baru.

Dalam fase perkembangan dewasa awal, individu ingin mempunyai seseorang yang menjadi tempat sandaran untuk keluh kesah ataupun berbagi kebahagiaan. Individu yang merasa belum bisa menemukan pasangan pada lingkungan sosialnya mencoba untuk menemukan pasangan melalui media sosial seperti menggunakan aplikasi kencan *online*. Pada proses membangun suatu hubungan yang dimulai dari dunia maya, keraguan sering terjadi dalam menentukan tingkat kepercayaan dari pengguna aplikasi kencan itu sendiri. Sebelum pengguna bertemu secara langsung dengan mitra kencan *online* mereka, pengguna melakukan interaksi seperti chat atau *voice call* untuk bertukar informasi mengenai identitas diri yang tidak terlalu dalam.

Penggunaan aplikasi kencan *online* seperti Tinder tentu saja mempunyai kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari aplikasi Tinder sendiri yaitu, sangat mudah untuk dimainkan, pembuatan akun yang mudah, mempunyai fitur yang membuat sesama pengguna mendapatkan teman nongkrong atau bahkan sampai berkencan. Sedangkan kekurangan dari penggunaan aplikasi Tinder adalah beberapa pengguna memasukkan identitas dan membuat kerugian bagi pengguna lain yang ingin serius untuk mencari teman atau bahkan pasangan. Banyak pengguna yang hanya menggunakan aplikasi ini untuk memanfaatkan situasi dan akhirnya membuat pengguna lain resah. Seperti yang dikatakan pada BersamaTekno.com, bagi pengguna yang menggunakan identitas asli akan dikhawatirkan menjadi korban stalker atau bahkan doxing.

Menurut Dzulfaroh (2021) sebuah studi menunjukkan tingkat perceraian berisiko lebih tinggi pada awal tahun-tahun menikah untuk pasangan yang didapat secara *online*. Berdasarkan survei yang dilakukan *Independent*, dilakukan terhadap 2.000 orang dewasa yang pernah menikah berusia 30 tahun keatas. Hasilnya, mereka yang mendapatkan pasangan secara *online* memiliki risiko perceraian sebesar 12% dalam tiga tahun pertama. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan 2% pasangan yang bertemu melalui koneksi sosial/lingkup

pertemanan. Hal ini dikarenakan kurangnya hubungan timbal balik yang membuat kedua pasangan tersebut sulit untuk mengumpulkan informasi tentang satu sama lain. Dalam artikel tersebut, dikatakan bahwa pasangan yang bertemu secara *online* seharusnya membentuk ikatan sosial dengan keluarga dan teman pasangan mereka. Kesulitan terbesar dari hal tersebut karena mereka berasal dari orang asing yang relatif kurang tersedia informasi mengenai latar belakang dan dukungan sosial sekitar.

Selain fenomena diatas, terdapat fenomena lain yang terjadi di aplikasi Tinder. Dilansir Poptela.com (2023), seorang pengguna aplikasi Tinder bernama Aya yang bertemu pasangan atau jodoh melalui aplikasi tersebut. Pada awalnya Aya tidak mencari hubungan yang serius di aplikasi Tinder, hanya untuk sekedar teman ngobrol. Sebelumnya Aya pernah memutuskan untuk menikah dengan pasangannya saat itu, namun harus kandas ditengah jalan karena persepsi yang tidak sejalan. Pada awalnya keinginan Aya setelah menikah, ia tetap bekerja. Namun pasangannya saat itu tidak mengizinkan Aya untuk tetap bekerja. Sampai akhirnya ia *match* dengan salah satu teman sewaktu SD, setelah kurang lebih empat bulan mencoba untuk berkencan Aya akhirnya memutuskan untuk menikah dengan teman sekelasnya. Karena itu Aya percaya bahwa dengan adanya keterbukaan diri, hubungan yang baru dijalani dapat berjalan dengan baik dan akhirnya memutuskan untuk menikah. Menurut artikel tersebut, Aya memutuskan untuk melanjutkan hubungannya bukan karena sudah kenal lama, melainkan keterbukaan yang ditunjukkan oleh pasangan.

Menurut Lumsden Septiani et al., (2019) keterbukaan diri dapat membantu individu dalam berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta membuat hubungan lebih akrab. Sedangkan menurut Wheelles (Sari, 2017) keterbukaan diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Menurut Altman & Taylor DeVito, (2011) pada tahap awalnya suatu hubungan, biasanya ditandai dengan kesempitan, topik yang dibahas hanya sedikit dan dangkal. Jika pada permulaan hubungan topik-topik dibahas

secara mendalam biasanya akan merasakan ketidaknyamanan. Bila keterbukaan diri yang bersifat intim dilakukan pada tahap awal suatu hubungan, maka akan merasakan kejangalan pada individu yang melakukannya. Hubungan akan berkembang ke tingkat yang akrab dan kuat, baik keluasan dan kedalaman meningkat, dan peningkatan ini dipandang nyaman, normal, dan alamiah. Berdasarkan *Social exchange theory*, individu menyukai individu lain apabila memandang interaksi tersebut bermanfaat, yaitu ketika manfaat yang didapatkan lebih besar dari keinginannya. Sudah sewajarnya membangun hubungan yang dipengaruhi oleh keterbukaan diri seseorang. Namun keterbukaan diri pada pengguna Tinder memiliki dampak negatif tersendiri yaitu *ghosting* (ditinggalkan), kejahatan *cyber*, dan informasi pribadi yang dapat disalahgunakan.

Menurut Altman dan Taylor (Septiani et al., 2019) mengemukakan bahwa keterbukaan diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menyatakan informasi tentang dirinya kepada orang lain yang tujuannya untuk mencapai hubungan yang akrab. Menurut Irani & Laksana, (2018) keterbukaan diri atau pengungkapan diri memiliki peranan yang penting dalam interaksi sosial, untuk dapat berani menyampaikan pendapat, perasaan, dan segala yang ada dipikirkannya. Menurut Haliza & Kurniawan, (2021) ketika seorang individu *match* dengan seseorang pada aplikasi kencan *online*, individu tersebut memutuskan apakah akan membuka diri terhadap lawan bicaranya tersebut. Dengan keputusan individu itu sendiri apakah akan membuka diri terhadap lawan bicaranya tersebut, dengan begitu seorang individu telah setuju untuk melanjutkan hubungan ke tingkat selanjutnya dengan lawan bicaranya tersebut. Jika individu memutuskan untuk menjalin hubungan yang serius, kepercayaan harus dibangun agar hubungan dengan pasangan yang ia kenal dari aplikasi kencan *online* mempunyai keterbukaan tentang dirinya. Studi terdahulu menemukan bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi keterbukaan diri, salah satunya yaitu *self-esteem* dan kepercayaan interpersonal (Andriani et al., 2021).

Sebuah kepercayaan tidak dapat diberikan secara langsung atau spontan pada seseorang yang asing. Perlu adanya sebuah interaksi awal untuk membuat kedua individu merasa nyaman untuk berbagi hal yang ingin diceritakan. Keterbukaan diri pada seseorang muncul jika rasa kepercayaannya tumbuh, sehingga tidak sulit untuk memberikan informasi mengenai dirinya sendiri ke orang lain. Kepercayaan terhadap orang yang baru dikenal didorong karena adanya faktor kognitif dan faktor afektif. Menurut Rottenberg (Asmaini, 2020) kepercayaan interpersonal merupakan harapan yang dimiliki oleh individu bahwa pernyataan secara verbal dalam bentuk kata-kata, janji, maupun dalam bentuk tertulis dari kelompok atau orang lain dapat diandalkan dan dipercaya. Rottenberg juga menjelaskan bahwa kepercayaan interpersonal memiliki tiga aspek yaitu emosi, keterandalan, dan kejujuran. Dalam ketiga aspek tersebut, jika ingin mendapatkan kepercayaan dari rekan atau pasangan yang ditemui secara *online*, mereka sudah seharusnya terbuka akan dirinya. Karena itu, kepercayaan interpersonal sangat berpengaruh dalam keterbukaan diri pengguna aplikasi kencan yang ingin menjalin pertemanan ataupun mencari pasangan.

Kepercayaan menjadi salah satu pembentuk hubungan dan komunikasi interpersonal, jika individu percaya dan yakin bahwa seseorang tidak akan merugikannya, maka individu tersebut lebih terbuka kepada orang tersebut (Arwa, 2021). Jika individu memiliki tingkat kepercayaan yang rendah, mereka mempunyai kecenderungan untuk tidak mempercayai orang lain sampai mereka menemukan bukti atau hal yang jelas untuk mempercayai orang lain. Kecenderungan tersebut akan menimbulkan perilaku untuk menjaga jarak dan tidak terlalu mengekspresikan perasaan mereka. Sedangkan jika pengguna Tinder memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi pada orang lain atau partner dalam aplikasi tersebut, ia akan mencoba untuk mendalami topik pembicaraan karna adanya keterikatan emosi seperti merasa nyaman dan saling menyampaikan pendapat pribadi. Pengguna Tinder memulai untuk mempercayai individu lain karena adanya perilaku atau verbal yang

membuat individu lain percaya. Selain itu emosi juga berpengaruh dalam mempercayai individu lain, jika seseorang tertarik dengan individu lain, maka ia akan membuka dirinya dan mulai mempercayai apa yang dilakukan ataupun katakan pada individu. Jika seseorang memiliki kepercayaan interpersonal ia akan lebih terbuka dengan orang lain dan mengarah ke hubungan yang positif, tergantung kepada siapa individu tersebut ingin bicara. Semakin baik hubungan individu dengan orang lain maka semakin terbuka dalam mengungkapkan informasi yang tidak diberitahukan kepada orang lain. Sedangkan pada zaman sekarang ini diperlukan kehati-hatian untuk bisa mempercayai individu melalui media sosial, khususnya pengguna aplikasi kencan Tinder. Terdapat beberapa kasus yang terjadi jika terlalu mempercayai pengguna aplikasi kencan Tinder, yaitu hal yang akan merugikan diri sendiri bahkan orang sekitar.

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel, yaitu kepercayaan interpersonal dan keterbukaan diri. Peneliti mengasumsikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki keterkaitan hubungan. Dalam penelitian ini jenis kelamin, usia dan lingkungan sosial merupakan salah satu faktor kepercayaan interpersonal dan keterbukaan diri pengguna aplikasi kencan Tinder yang memutuskan untuk menjalin hubungan secara serius.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan menggunakan pendekatan korelasional yang tujuannya untuk melihat hubungan antara variabel 1 dengan variabel 2. Variabel yang diteliti dan akan diketahui korelasinya yaitu variabel kepercayaan interpersonal dan keterbukaan diri.

Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna aplikasi kencan Tinder yang belum diketahui jumlah pastinya di Indonesia. Teknik sampel yang digunakan yaitu *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Karakteristik yang akan menjadi sampel, yaitu :

- Pernah memiliki pengalaman berkomunikasi menggunakan aplikasi kencan Tinder
- Berusia 18-40 tahun;
- Domisili Jakarta.

Sampel yang terkumpul pada penelitian ini sebanyak 100 responden pengguna aplikasi kencan Tinder di DKI Jakarta sesuai dengan karakteristik yang sudah ditetapkan peneliti. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan Rumus Cochran dengan tingkat toleransi kesalahan sebesar 10% (Sugiyono, 2019).

Pada skala kepercayaan interpersonal, peneliti memodifikasi dari alat ukur Oktaviani (2020) yang mengacu pada teori Rotterberg (2015). Pada alat ukur tersebut memiliki 31 aitem dengan jumlah 18 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Peneliti melakukan modifikasi kembali dan menjadi 28 aitem dengan pertimbangan agar menyesuaikan tujuan penelitian dan mengaitkan aplikasi kencan online Tinder pada aitem. Berdasarkan hasil uji coba pada 28 aitem, didapatkan 17 aitem valid dan 11 aitem yang gugur. Adapun hasil uji nilai reliabilitas sebesar 0,883.

Sedangkan pada skala keterbukaan diri, peneliti memodifikasi dari alat ukur Arwa (2021) yang mengacu pada teori Wheelless & Grotz (1976). Pada alat ukur tersebut memiliki 32 aitem. Peneliti melakukan modifikasi pada 32 aitem untuk menyesuaikan pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan fenomena yang akan diteliti. Berdasarkan hasil uji coba, didapatkan 25 aitem yang valid dan 7 aitem yang gugur. Hasil uji nilai reliabilitas yang didapatkan sebesar 0,864.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1
Gambaran Domisili Responden

Domisili	Frekuensi	Presentase
Jakarta Barat	24	24%
Jakarta Selatan	25	25%
Jakarta Timur	21	21%
Jakarta Utara	7	7%
Jakarta Pusat	21	21%
Kepualaan Seribu	2	2%
Total	100	100%

Pada tabel 1 diketahui bahwa gambaran domisili responden pada penelitian ini yaitu mayoritas berada di wilayah Jakarta Selatan sebanyak 25%.

Tabel 2
Gambaran Usia Responden

Usia	Frekuensi	Presentase
18-23 tahun	75	75%
24-29 tahun	18	18%
30-34 tahun	5	5%
35-40 tahun	2	2%
Total	100	100%

Pada tabel 2 mengenai gambaran usia responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan rentang usia dewasa awal paling banyak yaitu berkisar usia 18-23 tahun sebanyak 75%.

Tabel 3
Gambaran Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	31	31%
Laki-laki	69	69%
Total	100	100%

Pada tabel 3, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 69%.

Tabel 4
Gambaran Sahabat Dekat Responden

Sahabat Subjek	Frekuensi	Presentase
Memiliki Sahabat	95	95%
Tidak Memiliki Sahabat	5	5%
Total	100	100%

Pada tabel 4 mengenai gambaran relasi responden menunjukkan mayoritas sebanyak 95% subjek memiliki sahabat.

Tabel 5
Gambaran Kegiatan Responden

Kegiatan Sehari-hari	Frekuensi	Presentase
Menyendiri dirumah	51	51%
Berkumpul dengan banyak orang	49	49%
Total	100	100%

Pada tabel 5 mengenai gambaran relasi responden menunjukkan bahwa mayoritas sebanyak 51% subjek lebih memilih untuk menyendiri di rumah jika sedang tidak sibuk.

Tabel 6
Uji Normalitas

	<i>Kepercayaan Interpersonal</i>	<i>Keterbukaan Diri</i>
Asymp. Sig (2-Tailed)	0,200	0,200

Berdasarkan hasil nilai uji normalitas yang telah dilakukan, diketahui pada variabel Kepercayaan Interpersonal didapat nilai sig p sebesar 0,200 dan pada variabel Keterbukaan Diri didapat nilai sig p sebesar 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa data pada Kepercayaan Interpersonal dan Keterbukaan diri berdistribusi normal karna nilai signifikan $> 0,05$.

Tabel 7
Uji Korelasi

		<i>Keterbukaan Diri</i>
<i>Kepercayaan Interpersonal</i>	Correlation Coefficient	.257**
	Sig (2-Tailed)	.010
	N	100

Berdasarkan tabel 7 hasil uji korelasi hubungan Kepercayaan Interpersonal dan Keterbukaan Diri dapat dilihat bahwa 2 variabel menunjukkan nilai sig 0,010 yang artinya kedua variabel memiliki hubungan, dimana variabel memiliki korelasi jika nilai $p < 0,05$. Kemudian pada nilai koefisien korelasi menunjukkan hasil 0,257 yang artinya kepercayaan interpersonal dan keterbukaan diri memiliki hubungan positif namun dengan tingkat hubungan yang rendah.

Tabel 8
Kategorisasi Kepercayaan Interpersonal

Skor	Kategorisasi	Presentase
$X \geq 51,12$	Tinggi	48%
$X < 51,12$	Rendah	52%

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa kepercayaan interpersonal pengguna Tinder lebih banyak yang berada pada kategori rendah yaitu sebesar 52% daripada kategorisasi tinggi yaitu 48%.

Tabel 9
Kategorisasi Keterbukaan Diri

Skor	Kategorisasi	Presentase
$X \geq 62,41$	Tinggi	49%
$X < 62,41$	Rendah	51%

Pada tabel 9 menunjukkan bahwa Keterbukaan diri pengguna Tinder dewasa awal berkategori rendah lebih banyak dengan jumlah 51% dibandingkan yang berkategori tinggi yaitu sejumlah 49%.

Tabel 10
Keterbukaan Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Rendah	Tinggi	Total
Perempuan	10 (32,3%)	21 (67,7%)	31 (100%)
Laki-laki	41 (59,4%)	28 (40,6%)	69 (100%)
Total	51	48	100%

Berdasarkan tabulasi silang yang dilakukan pada tabel 10 diketahui bahwa responden berjenis kelamin laki-laki lebih banyak memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi sebanyak 21 orang (67,7%). Sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah sebanyak 41 orang (59,4%). Dapat disimpulkan, responden yang berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi dibandingkan dengan perempuan.

Tabel 11
Keterbukaan Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Suku	Rendah	Tinggi	Total
Jawa	19 (48,7%)	20 (51,3%)	39 (100%)
Sunda	10 (52,6%)	9 (47,4%)	19 (100%)
Minang	4 (44,4%)	5 (55,6%)	9 (100%)
Betawi	11 (55%)	9 (45%)	20 (100%)
Batak	4 (50%)	4 (50%)	8 (100%)
Dll	3 (60%)	2 (40%)	5 (100%)
Total	51	49	100%

Berdasarkan tabulasi silang yang dilakukan pada tabel 11 diketahui bahwa responden yang berasal dari suku Jawa

memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi sebanyak 20 orang (51,3%), responden yang berasal dari suku Sunda memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah sebanyak 10 orang (52,6%). responden yang berasal dari suku Minang memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi sebanyak 5 orang (55,6%), responden yang berasal dari suku Betawi memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah sebanyak 11 orang (55%), responden yang berasal dari suku Batak memiliki tingkat keterbukaan diri yang sama-sama tinggi dan rendah sebanyak masing-masing 5 orang (50%), dan responden yang berasal dari suku lain seperti Melayu, Minasaha, dan lain-lain memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah sebanyak 3 orang (60%).

Dalam penelitian ini, responden yang berasal dari suku Jawa, Minang, dan Batak memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi dibandingkan dengan responden yang berasal dari suku Sunda, Betawi, dan lain-lain.

Tabel 12
Keterbukaan Diri Berdasarkan Sahabat Dekat

Mempunyai Sahabat Dekat	Rendah	Tinggi	Total
Ya	10 (32,3%)	21 (67,7%)	31 (100%)
Tidak	41 (59,4%)	28 (40,6%)	69 (100%)
Total	51	48	100%

Berdasarkan tabulasi silang yang dilakukan pada tabel 12 diketahui bahwa pengguna Tinder dewasa awal yang mempunyai sahabat dekat memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah sebanyak 48 responden (50,5%) dan pengguna Tinder dewasa awal yang tidak mempunyai teman dekat memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah. Pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pengguna Tinder dewasa awal yang mempunyai sahabat dekat maupun tidak mempunyai sahabat dekat sama-sama memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji analisis statistik dengan Teknik *Pearson Product Moment* dengan nilai signifikansi sebesar 0,010 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak sehingga H_1

diterima. Artinya, terdapat hubungan antara kepercayaan interpersonal dengan keterbukaan diri yang signifikan. Nilai koefisien korelasi 0,257 yang artinya kepercayaan interpersonal memiliki hubungan dengan keterbukaan diri pada dewasa awal pengguna aplikasi kencan Tinder, namun berdasarkan pedoman interpretasi menurut Sugiyono (2019) koefisien korelasi pada penelitian ini berada di tingkat yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tazkia & Nawangsih, (2021) yang berjudul Hubungan *Interpersonal Trust* dengan *Self Disclosure* pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tinder. Pada penelitian tersebut, terdapat hubungan positif antara kedua variabel yang menunjukkan semakin rendah tingkat *interpersonal trust* maka semakin rendah pula tingkat *self disclosure* dan begitu juga sebaliknya. Pada penelitian ini, semakin rendah tingkat kepercayaan interpersonal, maka semakin rendah tingkat keterbukaan diri pada dewasa awal pengguna aplikasi Tinder. Pada penelitian tersebut mendukung hasil pada penelitian ini yang menyebutkan bahwa kepercayaan interpersonal dan keterbukaan diri memiliki hubungan yang linier dan tidak menyimpang.

Sebanyak 100 responden dengan persentase 52% memiliki tingkat kepercayaan interpersonal yang rendah dan tingkat keterbukaan diri yang rendah sebesar 51%. Artinya, responden memiliki tingkat kepercayaan interpersonal yang rendah dan memiliki keterbukaan diri yang rendah. Hal ini diduga karena pengguna aplikasi Tinder dewasa awal belum memiliki kepercayaan terhadap mitra kencannya yang akhirnya mempengaruhi tingkat keterbukaan diri. Kurangnya intensitas dalam berkomunikasi akan membuat pengguna Tinder merasa tidak adanya ketertarikan.

Pengguna aplikasi kencan Tinder yang memiliki kepercayaan interpersonal yang rendah, mereka mempunyai kecenderungan untuk tidak mempercayai partner Tinder nya, tidak memperdalam percakapan, dan tidak akan jujur dalam menyampaikan informasi maupun pendapatnya, sehingga ketika mereka menggunakan aplikasi Tinder akan menjaga jarak dengan partner Tindernya cenderung untuk tidak menepati ucapan atau perilaku ketika menjalin hubungan, dan cenderung

untuk tidak menyampaikan identitas atau informasi diri yang sesuai. Pada pengguna aplikasi kencan Tinder dewasa awal yang memiliki tingkat kepercayaan interpersonal yang tinggi, mereka akan menyampaikan pendapat atau perasaan pribadi dengan jujur, tidak melakukan hal yang menyakiti perasaan partner Tindernya tersebut, dan berusaha untuk membangun suatu hubungan. Hal tersebut membuat mereka untuk memperdalam percakapan, jujur dalam menyampaikan pendapat serta informasi pribadinya dengan apa adanya.

Hasil pada penelitian ini didukung aitem dari keterbukaan diri yang memiliki skor yang tinggi seperti aitem "Saya jarang mengungkapkan perasaan saya pada partner Tinder saya", dan "Saya tidak yakin dengan apa yang saya tunjukkan pada partner Tinder saya". Wheelers dan Grotz (1976), juga mengatakan bahwa salah satu yang mempengaruhi keterbukaan diri ialah adanya intensitas dalam berinteraksi dan seberapa dalam komunikasi atau pembicaraan dari individu pengguna aplikasi kencan Tinder. Pada penelitian ini menunjukkan tingkat kepercayaan interpersonal yang rendah, mereka cenderung tidak mempercayai mitra kencannya sepenuhnya. Hal ini sejalan dengan teori Johari Window (Izzati, 2011) yaitu terdapat daerah atau bagian yang disebut public self dan private self. Johari Window mencerminkan jendela komunikasi dan transformasi dalam proses memberi dan menerima umpan balik, baik berbetuk informasi, pujian maupun kritik dari orang lain untuk kepentingan individu itu sendiri. Artinya ketika, individu pengguna Tinder dewasa awal saat berinteraksi dengan mitra kencannya, mereka saling memberikan umpan balik.

Berdasarkan hasil kategorisasi keterbukaan diri dengan jenis kelamin diketahui bahwa laki-laki memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikatakan oleh Jourard (Nugroho et al., 2017) perbedaan keterbukaan diri atau pengungkapan diri antara laki-laki dan perempuan terjadi karena adanya harapan yang berbeda terhadap laki-laki dan perempuan. Harapan bagi laki-laki untuk tampak lebih kuat, objektif, kerja keras, dan

tidak emosional dapat menghambat keterbukaan diri pada laki-laki. Sedangkan perempuan diharapkan menampilkan pribadi yang penyayang, santun, patuh, dan pandai merawat rumah tangga. Namun pada penelitian ini berbeda dengan literatur yang ada, menurut DeVito (Herliana et al., 2021) jenis kelamin merupakan salah satu factor yang mempengaruhi keterbukaan diri yang mana dijelaskan bahwa wanita lebih terbuka dibanding pria. Ketika individu bersedia untuk membuka dirinya mengenai berbagai hal dan mendapatkan *feedback* positif dari mitra kencannya berupa penerimaan, dukungan, dan juga membalas dengan ikut membuka diri, maka akan muncul kepercayaan terbentuk dan berkembang (Dewi (Herliana et al., 2021)).

Menurut Berry (Nugroho et al., 2017) kategori jenis kelamin telah melekat pada individu dapat menghasilkan peren dari gender yang berisi tentang "*seperti apa seharusnya*" dan *perilaku yang seharusnya dilakukan*" oleh laki-laki dan perempuan. Penggolongan individu kedalam kategori laki-laki dan perempuan juga memunculkan harapan agar individu menunjukkan perilaku yang sesuai kategori jenis kelaminnya termasuk perilakunya dalam berkomunikasi dengan orang lain. komunikasi antara laki-laki dan perempuan yang berbeda tersebut terlihat dalam perilaku dalam mengungkapkannya diri kepada orang lain.

Berdasarkan keterbukaan diri berdasarkan suku, responden yang berasal dari suku Jawa, Minang, dan Batak memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi dibandingkan dengan responden yang berasal dari suku Sunda, Betawi, dan lain-lain. Individu yang berasal dari salah satu budaya memiliki pengaruh dalam berkomunikasi dengan orang lain, baik dengan berbeda, antar budaya, atau sesama budaya sebagai salah satu keterampilan sosial yang perlu dimiliki oleh seseorang. Hal tersebut dibuktikan oleh Ifdil (2017) yang mengatakan bahwa salah satu factor yang mempengaruhi keterbukaan diri individu ialah budaya. Pada penelitian Suseno dan Reksosusilo beranggapan bahwa ada budaya yang cenderung menutup diri, ada juga yang terbuka. Seperti yang dikatakan oleh Boentoro & Murwani (2018) pemahaman

keterbukaan diri secara konseptual mengatakan bahwa hal yang mempengaruhi sejauh mana kesediaan individu untuk membuka dirinya adalah *value* individu tersebut. Budaya, sebagai aspek yang membentuk *worldview* dan *value* individu, diasumsikan mempengaruhi keterbukaan diri, sehingga jika sesuai dengan pemahaman teoritis budaya yang berbeda, tingkat keterbukaan diri juga akan berbeda.

Berdasarkan hasil kategorisasi keterbukaan diri dengan sahabat dekat, didapatkan hasil bahwa pengguna Tinder dewasa awal yang mempunyai sahabat dekat maupun tidak mempunyai sahabat dekat sama-sama memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah. Mempunyai sahabat dekat atau teman dekat merupakan salah satu faktor dari adanya keterbukaan diri. Peneliti memiliki dugaan bahwa individu yang memiliki sahabat dekat maupun tidak memiliki sahabat dekat cenderung tidak terlalu mengekspresikan dirinya melalui media sosial khususnya Tinder. Individu yang memiliki teman atau sahabat dekat cenderung lebih terbuka secara langsung karena mereka lebih aktif dalam bersosialisasi baik di media sosial ataupun secara langsung, sehingga mereka cenderung memperluas pergaulannya. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Altman dan Taylor (Stefanie, 2016) pada dasarnya individu akan mampu untuk berdekatan dengan seseorang yang lain sejauh individu tersebut mampu melalui proses ikatan hubungan dari komunikasi yang superfisial menuju ke komunikasi yang lebih intim. Selain itu, mereka cenderung mudah untuk mengekspresikan dirinya pada orang lain. Pada kesimpulannya kemampuan sosialisasi seperti keterbukaan diri sangat penting dalam tahapan awal hubungan untuk mencari kesamaan dan keterhubungan satu sama lain. Karena dalam tahapan tersebut individu membutuhkan kesamaan untuk mencapai kedalaman dan keluasan keterbukaan diri sehingga dapat terbangun kepercayaan untuk menuju tahap keintiman selanjutnya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan

bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan kepercayaan interpersonal dengan keterbukaan diri pada pengguna Tinder dewasa awal dengan hasil nilai sig sebesar 0,010 dan nilai koefisien korelasi 0,257 yang artinya semakin rendah tingkat kepercayaan interpersonal maka semakin rendah pula tingkat keterbukaan diri invidu pengguna Tinder.

Dewasa awal pengguna aplikasi kencan Tinder memiliki kepercayaan interpersonal yang rendah dan tingkat kepercayaan interpersonal yang tinggi. Kemudian, lebih banyak memiliki keterbukaan diri yang rendah dan tingkat keterbukaan diri yang tinggi.

Dewasa awal pengguna tinder berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi sebanyak 67,7%. Suku atau budaya yang berasal dari Jawa, Minang, dan Batak memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi dibandingkan dengan responden yang berasal dari suku Sunda, Betawi, dan lain-lain yang memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah. Kemudian pengguna Tinder dewasa awal yang mempunyai sahabat dekat dan tidak mempunyai sahabat dekat sama-sama memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah sebanyak 50,5% dan 60% .

Daftar Pustaka

- Andriani, I., Imawati, D., & Umaroh, S. K. (2021). Pengaruh Self Esteem dan Trust Terhadap Self Disclosure Pada Pengguna Aplikasi Kencan Online. *Motivasi*, 8(1). <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/5085>
- Arwa. (2021). *Hubungan Antara Interpersonal Trust Dengan Self Disclosure Pengguna Second Account Media Sosial Instagram Pada Wanita Dewasa Awal* [UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/33677/1/17410211.pdf>
- Asmaini, G. (2020). *Hubungan Antara Kepercayaan Interpersonal Dengan Intimacy Of Friendship Pada Remaja* [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/27765/2/1235> LAMPIRAN PDF.pdf
- Boentoro, R. D., & Murwani, E. (2018). Perbedaan Tingkat Keterbukaan Diri Berdasarkan Konteks Budaya dan Jenis Hubungan. *Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 01(01), 41–50.
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia* (Edisi Keli). Karisma Publishing Group.
- Dzulfaroh, A. N. (2021, November). Studi : Pasangan yang Didapat Secara Online Lebih Beresiko Bercerai. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/11/02/203000765/studi--pasangan-yang-didapat-secara-online-lebih-berisiko-bercerai?page=all>
- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Dating Online. *Journal Of Nursing Research*, 1(1), 51–61. <Http://Download.Garuda.Kemdikbud.G o.Id/Article.Php?Article=2952396&Val =26228&Title=Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Dating Online>
- Herliana, Hairina, Y., & Imadduddin, I. (2021). Self Disclosure dan Trust Pada Suami dan Istri Dalam Hubungan Pernikahan. *Jurnal Al-Husna*, 2(2), 147. <https://doi.org/10.18592/jah.v2vi2.5155>
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Keli). Erlangga.
- IDN, T. (2021, September). *[Infografis] Seberapa Efektif Dating Apps Untuk Mencari Jodoh*. <https://www.idntimes.com/life/relations hip/fajar-laksmita-dewi-1/seberapa-efektif-dating-app-untuk-mencari-jodoh?page=all>
- Irani, L. C., & Laksana, E. P. (2018). Konsep Diri Dan Keterbukaan Diri Remaja Broken Home Yang Diasuh Nenek. *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(5), 685–692. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/11100/5336>
- Izzati, U. A. (2011). Penerapan Johari Window untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja di Panti Asuhan

- Uswah Surabaya. *Personifikasi*, 2(2), 77–89.
- Nadine, E. R., & Ramdhana, M. R. (2021). Keterbukaan Diri Remaja Perempuan Pengguna Aplikasi Kencan Online Tinder Di Bandung. *E-Proceeding of Management*, 3(2), 61–71. <https://openlibrary.telkomuniversity.ac.id/pustaka/167626/keterbukaan-diri-remaja-perempuan-pengguna-aplikasi-kencan-online-tinder-di-bandung.html>
- Nastiti, F., & Abdu, A. (2020). Kesiapan Pendidikan Indonesia Menghadapi Era Society 5.0. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(1), 61–66. <https://doi.org/10.17977/um039v5i12020p061>
- Nugroho, D. A., Dayakisni, T., & Nurhamida, Y. (2017). Self Disclosure Terhadap Pasangan Melalui Media Facebook di Tinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Online Psikologi*, 01, 1–7. <http://ejournal.umm.ac.id>.
- Oktaviani, Y. (2020). *Hubungan Kepercayaan Interpersonal Dengan Pemaafan Dalam Persahabatan Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 33 Payahkumbuh*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Sari, D. P. C. (2017). Keterbukaan Diri Pada Remaja Korban Cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 69–73. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4332>
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 265. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>
- Stefanie. (2016). Keterbukaan Diri dalam Membangun Hubungan Persahabatan Diadik Laki-Laki dan Perempuan. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 71–82. <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v8i2.947>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tazkia, N. S., & Nawangsih, E. (2021). Hubungan Interpersonal Trust dengan Self disclosure pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tinder. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 42–46.
- Tempo.co. (2019, September). *Sepertiga Orang Indonesia Telah Menggunakan Internet Dating*. <https://data.tempo.co/data/485/sepertiga-orang-indonesia-telah-menggunakan-internet-dating>
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>

GAMBARAN PENERIMAAN DIRI PADA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN SEKSUAL

Alfira Ayu Talita Umma¹, Ardianti Agustin²

^{1,2} Universitas Wijaya Putra

Jl. Raya Benowo no.1-3 Surabaya Jawa Timur

alfirahmah1999@gmail.com

Abstract

Violence against women is a social phenomenon that is currently causing concern to many parties. Violence is not only experienced by adult women, but also violence often affects teenagers and even children. This research was conducted using qualitative methods with a phenomenological approach. As for the data collection, the researcher used structured interviews through the instruments provided by the researcher. This research was conducted in Surabaya with informants, namely adult women who experienced sexual violence at school age. The results of this study succeeded in uncovering two major themes, namely the stages of self-acceptance and the description/characteristics of self-acceptance. Both informants have different stages. UW is in the stage of bargaining (negotiation) while AN has reached the stage of self-acceptance. UW's picture of self-acceptance shows that he has not been able to accept all of his weaknesses, and has not been able to optimize his abilities. Whereas AN has been able to accept all of his weaknesses, is able to be happy with his current life, and is able to optimize the abilities he has.

Keywords: *Self Acceptance, Sexual Violence, Woman*

Abstrak

Kekerasan pada perempuan merupakan fenomena sosial yang sekarang ini membuat prihatin banyak pihak. Tindak kekerasan tidak cuma dialami oleh wanita dewasa, namun juga kekerasan sering menimpa remaja bahkan anak-anak. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Adapun dalam pengumpulan datanya, peneliti menggunakan wawancara terstruktur melalui instrumen yang telah disediakan peneliti. Penelitian ini dilaksanakan di Surabaya dengan informannya yakni perempuan dewasa yang mengalami kekerasan seksual di usia sekolah. Hasil penelitian ini berhasil mengungkap dua tema besar, yakni tahapan penerimaan diri dan ciri-ciri penerimaan diri. Kedua informan memiliki tahapan yang berbeda. UW berada pada tahapan *bargaining* (Negosiasi) sedangkan AN sudah sampai pada tahap menerima diri. Gambaran penerimaan diri UW menunjukkan bahwa dirinya belum mampu menerima segala kelemahannya, dan belum dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki. Sedangkan AN sudah dapat menerima segala kelemahan dirinya, mampu bahagia dengan kehidupannya saat ini, dan mampu mengoptimalkan kemampuan yang ia miliki.

Kata Kunci: Penerimaan Diri, Kekerasan Seksual, Perempuan

Pendahuluan

Kekerasan pada perempuan merupakan fenomena sosial yang sekarang ini membuat prihatin banyak pihak. Hal tersebut menjadi keprihatinan karena kerap kali pelaku dari kekerasan itu sendiri merupakan orang yang dicintai, dihormati, serta dipercaya bahkan justru terjadi di tempat yang seharusnya menjamin keamanan setiap penghuninya, seperti keluarga maupun orang-orang yang dicintai. Kekerasan pada wanita yang dilakukan oleh pasangannya justru menempati peringkat paling tinggi diantara

berbagai kekerasan terhadap wanita. Hal tersebut sering dikenal dengan istilah KDRT atau Kekerasan Dalam Rumah Tangga (*Department of Public Information, United Nations, 2021*). Berulang kali mengalami kekerasan merupakan suatu situasi yang menekan dan menyakitkan (Nurhayati, 2015).

Tindak kekerasan tidak cuma dialami oleh wanita dewasa, namun juga kekerasan sering menimpa remaja bahkan anak-anak. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak mencatat paling tidak ada 11.952 permasalahan kekerasan yang tercatat

selama tahun 2021. Menteri PPPA Bintang Puspayoga memaparkan, tindak kekerasan yang banyak terjadi pada anak adalah kekerasan seksual yakni 7.004 kasus pada tahun 2022. "Kekerasan pada anak berjumlah sekitar 11.952 permasalahan, dengan kekerasan seksual 7.004 kasus. Perihal ini menunjukkan 58,6% permasalahan kekerasan pada anak adalah permasalahan kekerasan seksual," dikatakan oleh Bintang dalam rapat dengan DPR, pada Kamis, 24 Maret tahun 2022 (Kementrian PPPA, 2022) dalam (Herlianto, 2022)

Menurut Fatkhurozi direktur *Legal Resoucer Center* memaparkan bahwasannya kekerasan pada perempuan yang tercatat oleh KomNas perempuan pada tahun 1999 sampai 2017 ditemui sebanyak 400 ribu lebih permasalahan. Tipe tindak kekerasan yang sering terjadi adalah pemerkosaan yakni mencapai 4.845 permasalahan. Tahun 2014 sebanyak 140 permasalahan, dengan jumlah penyintas mencapai 172 orang dengan empat di antaranya wafat. Dari permasalahan tersebut menunjukkan banyaknya permasalahan pemerkosaan, dilansir dari Suara Merdeka 05 / 01 / 2015 (Hardjo & Novita, 2017).

Kasus kekerasan seksual terus mengalami peningkatan di setiap tahun. Berbagai berita pada media cetak, maupun TV yang memberitakan bermacam tindakan kekerasan yang dialami perempuan. Menurut WHO pengertian kekerasan seksual "*any sexual act, attempt to obtain a sexual act, unwanted sexual comments or advances, or acts to traffic, or otherwise directed, against a person's sexuality using coercion, by any person regardless of their relationship to the victim, in any setting, including but not limited to home and work.*" Bersumber pada pengertian tersebut dijelaskan bahwasannya kekerasan seksual bukan hanya sebatas pada kekerasan fisik serta paksaan terhadap kemaluan atau bagian lainnya, namun juga meliputi tindakan lain seperti penyerangan, pemaksaan sentuhan antara penis dan mulut, ataupun sentuhan terhadap bagian tubuh sensitif lainnya. Tidak semua korban mau dan sanggup menceritakan pengalaman dari kejadian yang menimpanya kepada orang lain sebab khawatir akan timbulnya stigma-stigma negatif di masyarakat. Norma dan adat-istiadat masih sangat kental di Indonesia,

karena itulah seringkali segala tindakan yang berhubungan dengan seksualitas masih dianggap sebagai sesuatu yang tabu. Perempuan penyintas kekerasan seksual cenderung mendapat label sebagai "wanita hina, tak suci, nakal dan lain sebagainya". Berbagai bentuk diskriminasi tersebut dapat menjadikan individu merasa tak berguna serta akan berpengaruh pada kondisi mental dari perempuan yang mengalami kekerasan seksual (Setiyani, 2020).

Akhir-akhir ini permasalahan kekerasan seksual juga marak terjadi di ranah pendidikan, dan kebanyakan korbannya berjenis kelamin perempuan. Selama tahun 2020 permasalahan kekerasan seksual di ranah pendidikan berbasis agama masih sangat banyak terjadi. Perguruan tinggi menempati urutan teratas untuk permasalahan kekerasan seksual di ranah pendidikan dengan 35 permasalahan (komnas perempuan, 2022).

Komnas perempuan mendapatkan bukti terhadap pengaduan permasalahan kekerasan seksual dari berbagai wilayah Indonesia bahkan permasalahan tersebut sering terjadi oleh seseorang yang punya jabatan (kekuasaan), seperti : dosen, senior organisasi, maupun keluarga/pengurus di lingkup pendidikan. Sehingga dari fakta di lapangan menunjukkan bahwa lingkup pendidikan tidak lagi menjamin keamanan sebagai tempat untuk menimba ilmu. Sudah sepatutnya tempat pembelajaran seperti sekolah, kampus, ataupun pesantren menjadi tempat yang aman dan nyaman agar tercipta kondusifitas dalam kegiatan belajar mengajar. Berikut beberapa fakta di lapangan terkait permasalahan kekerasan seksual yang terjadi di ranah pendidikan, diantaranya (1) Delapan mahasiswa mengalami pelecehan seksual oleh oknum dosen di Universitas Andalas (2) Satu mahasiswi di Universitas Wahid Hasyim Semarang mengalami pelecehan seksual oleh rekan organisasinya (3) Pencabulan di Universitas Palangkaraya yang dilakukan oleh dosen pembimbing terhadap enam mahasiswi (4) Mahasiswi kedokteran mengalami pemerkosaan di Universitas Halu Oleo Kendari oleh pejabat kepolisian sekaligus dosen (5) Belasan santri hamil akibat pemerkosaan oleh pimpinan Madani Boarding School Bandung. Jumlah tindak kekerasan di lingkup pendidikan yang dilansir dari data

komnas perempuan yakni kekerasan seksual sebanyak (87,91%), kekerasan fisik (1,1%), Lalu, psikis dan diskriminasi sebanyak (8,8%) (Komnas perempuan, 2022).

(komnas perempuan, 2022) memaparkan bahwa permasalahan kekerasan seksual yang terjadi sepanjang tahun 2014 sampai 2015 menduduki tingkatan ke-3 dari tingkat nasional di Indonesia, sementara 2016 kekerasan naik ditingkatan ke-2. Pada 2020, ada 6000 lebih permasalahan kekerasan di lingkup publik serta komunitas, dimana 1.937 (30%) merupakan kekerasan seksual. Dari 1.937 permasalahan tersebut, ada 9 permasalahan berbentuk paksaan menggugurkan kandungan, 15 permasalahan berbentuk persetubuhan, 26 permasalahan berbentuk percobaan perkosaan, 57 permasalahan berbentuk *marital rape* (tindakan seksual yang dilakukan tanpa persetujuan salah satu pihak), 70 permasalahan berbentuk eksploitasi seksual, 215 permasalahan berbentuk *incest* (tindakan seksual dengan keluarga dekat), 220 permasalahan berbentuk pelecehan seksual, 309 permasalahan berbentuk perkosaan, 329 permasalahan kekerasan seksual berbasis gender di media online (*gender Syber*), 412 permasalahan berupa percabulan, dan 321 permasalahan kekerasan seksual lain. Kebanyakan rentang usia perempuan di Indonesia yang mengalami kekerasan seksual yakni pada usia 13-24 tahun.

Bentuk kekerasan seksual yang menduduki peringkat tertinggi di Indonesia yakni pemerkosaan ada 2.398 (72%), percabulan ada 602 (18%) permasalahan dan pelecehan seksual ada 165 permasalahan (5%). Sedangkan di wilayah kota Surabaya sendiri permasalahan kekerasan dan pelecehan telah mencapai 60 kasus sejak Januari sampai Agustus 2022. Informasi tersebut dilansir dari Unit PPA Polrestabes Surabaya pada hari Rabu, 24 Agustus 2022 (Herlianto, 2022) Dari sumber data tersebut, secara konsisten kekerasan seksual jadi permasalahan paling banyak ke-2 setelah kasus korupsi yang dilaporkan di setiap tahun. Tapi sangat disayangkan, banyak kekerasan seksual yang hanya ditangani dengan perdamaian dan tidak mendapatkan proses hukum yang seharusnya. Padahal, pengalaman yang dialami korban kekerasan seksual dapat merampas hak

perempuan dan menghancurkan seluruh integritas hidup korban. Kehidupan perempuan sebagai penyintas kekerasan seksual akan sangat berpengaruh dan akan sulit bagi korban untuk mengobati rasa traumanya (Probosiwi & Bahransyaf, 2015)

Kekerasan seksual akan berdampak besar bagi perempuan, dan untuk mengurangi dampak tersebut maka dibutuhkan penerimaan diri positif oleh individu yang bersangkutan supaya bisa mengurangi perasaan tidak berharga dan mengatasi traumatis yang dialami. Perempuan korban kekerasan seksual dengan penerimaan diri positif, akan merasa yakin pada kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi. Mereka akan merasa berharga, merasa sama dengan yang lain, tak beranggapan aneh, malu, tidak fokus terhadap diri sendiri, mampu mengambil konsekuensi atas setiap perbuatannya, bisa menerima pujian dan kritikan, serta tak memperlakukan terhadap keterbatasan diri dan menyanggah setiap kelebihanannya (Dalimunthe & Br Sihombing, 2020). Kekerasan seksual bukan hanya berdampak pada kesehatan tubuh tetapi juga terhadap mental. Berlandaskan riset (Purwanti & Hardiyanti, 2018) salah satu dampak psikologis adalah cenderung menyalahkan diri sendiri, akibatnya korban lebih susah menerima masa sulitnya tersebut (Hardjo & Novita, 2017).

Penerimaan diri merupakan bagaimana seseorang sadar dan mengakui karakter pribadinya. Sikap penerimaan diri dapat berupa keberanian individu mengatakan kelebihan dan kekurangannya tanpa menyalahkan siapapun terutama diri sendiri serta memiliki kemauan untuk selalu melakukan pengembangan diri. Penerimaan diri bisa berhasil jika sesuai dengan *aspects self acceptance*, dimana penerimaan diri seseorang sejalan dengan kondisi sebenarnya (Handayani et al., 2015).

Seorang individu yang kurang akan penerimaan diri, cenderung terus mengalami konflik dalam diri, seperti halnya: sering sedih berlebihan, berat dalam melakukan keseharian, serta sulit mengatasi konflik diri, akibatnya individu tak akan pernah puas terhadap pencapaian tahap penerimaan diri. Penerimaan diri juga tidak berarti bahwa seorang individu bisa langsung menerima

kondisi saat berhadapan dengan situasi yang tak nyaman baginya (Faradina, 2017).

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Siregar et al., 2020) menemukan bahwa penyintas kekerasan seksual merasa tertekan, tersiksa, takut, malu, *stress*, dan kejadian tersebut membuat korban dijauhi oleh orang-orang terdekatnya. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh (Yanti & Abdullah, 2021) korban kekerasan seksual cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah. Seringkali korban mengalami kekerasan seksual secara berulang-ulang sehingga korban merasa takut dan marah dengan keadaan. Korban cenderung membatasi diri dengan lingkungan sosial karena belum dapat menerima peristiwa yang terjadi sehingga menghambat proses perkembangan individu serta kemampuan adaptasinya (Setiyani, 2020). Sementara itu, penelitian oleh Imron & Liyawati di 2016 menemukan bahwa perempuan sebagai korban kekerasan seksual cenderung mengalami hambatan (*eksklusi*) dalam tiga bidang, diantaranya layanan, kebijakan serta penerimaan sosial (Khairunnisa & Apsari, 2021).

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Adapun dalam pemilihan informan menggunakan teknik *random sampling*, dan pengumpulan datanya peneliti menggunakan wawancara terstruktur melalui instrumen yang telah disediakan peneliti dengan tujuan untuk mengetahui gambaran proses penerimaan diri dan tahapan penerimaan diri pada perempuan korban kekerasan seksual.

Adapun sumber data dari penelitian ini yakni 2 perempuan korban kekerasan seksual yang keduanya sudah menikah dan mengalami kekerasan seksual saat masih duduk di bangku sekolah dengan rentang usia 25-30 tahun. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur melalui instrumen yang telah disediakan peneliti dengan tujuan mengetahui gambaran proses penerimaan diri pada perempuan korban kekerasan seksual.

Hasil dan Pembahasan

Kekerasan seksual merupakan kejahatan yang tidak hanya berpengaruh secara fisik namun juga psikis. Oleh karena itu tidak ada seorang pun yang ingin ataupun terbayang dirinya menjadi korban kekerasan seksual. Maka ketika hal tersebut dialami oleh seseorang, orang tersebut cenderung memiliki perasaan menyangkal, marah, depresi hingga akhirnya bisa memaafkan diri sendiri dan menerima kembali dirinya dengan apa adanya. Menurut King dalam (Prameswari & Khoirunnisa, 2020) kekerasan seksual adalah tindakan yang tidak diharapkan, adanya pemaksaan untuk melakukan aktifitas seksual, baik secara verbal maupun fisik dan lain sebagainya yang berhubungan dengan seksualitas.

Hasil analisis data ditemukan dua tema besar yang sudah dianalisis menggunakan teori. Tema besar yang pertama adalah "Tahapan Penerimaan Diri". Menurut Kubler Ross dalam (Faradina, 2017) terdapat lima tahapan dalam penerimaan diri: tahapan pertama, korban akan mengalami penyangkalan (*Denial*) yaitu adanya reaksi insting pada suatu hal yang tidak menyenangkan, seperti perasaan benci, penolakan, dan penghindaran. Tahapan kedua yakni *Anger*, pada tahapan ini muncul perasaan marah baik terhadap pelaku maupun terhadap dirinya sendiri. Tahapan ketiga *Depression*, dan yang keempat *Bargaining* yakni ketika seseorang mulai mentoleransi segala hal yang terjadi pada diri dan kehidupannya, hingga barulah dapat melakukan penerimaan diri.

UW hanya melewati tiga tahapan penerimaan diri. Tahapan pertama *Denial*, hal ini tergambar ketika UW menceritakan bahwa setelah kejadian yang ia alami UW merasa syok dan tidak mampu menjawab ketika ditanya oleh orang-orang yang juga mengetahui saat terjadinya peristiwa tersebut. UW masih tidak percaya bahwa kejadian sekeji itu ia alami. Tahapan kedua *Anger*, pada tahapan ini tergambar ketika UW bercerita bahwa setelah peristiwa yang dialami, UW menjadi tidak lagi percaya kepada laki-laki termasuk temannya sendiri, kecuali teman yang pada saat itu mengetahui dan membela ketika ia mengalami hal tersebut Menurut Parton dan Wattam dalam

(Nurchayati, 2022) umumnya dampak sosial pada diri korban kekerasan seksual akan muncul dalam bentuk masalah dengan lawan jenis, kecemasan berlebihan, persepsi negatif dengan diri sendiri maupun orang lain dan bermasalah dalam pengaturan emosi saat menjalin hubungan. Pada saat ini UW sudah berada pada tahap ketiga yaitu *Bargaining*, tahapan negosiasi ini diceritakan UW bahwa dirinya sudah memaafkan diri sendiri, sudah cukup mampu menciptakan rasa bahagia dengan merasa cukup dan lengkap atas hadirnya pasangan di dalam kehidupan UW, namun UW pun masih suka menyalahkan diri sendiri ketika teringat akan setiap hal-hal yang menurutnya itu sangat menyakitkan.

Berbeda halnya dengan UW, informan kedua yakni AN, ia berasal dari keluarga yang cukup hangat dan ibunya mengajarkannya sejak kecil bahwa AN berharga walaupun "dengan ataupun tanpa" kebaikan dari orang lain. AN sudah berada pada tahapan menerima akan kejadian tersebut. Hal ini juga dikarenakan AN mengalami kejadian tersebut saat AN masih berusia anak-anak yang pada saat itu AN belum mengetahui hal-hal yang tidak boleh, dan boleh dilakukan kepada dirinya. AN memang mengalami kekerasan seksual sebanyak dua kali, yang kedua yakni saat AN berada di bangku SMP yang pada saat itu memang AN sudah cukup mengerti tentang apa yang terjadi pada dirinya. Namun karena pelakunya adalah orang yang udah cukup AN kenal yakni gurunya sendiri yang sebenarnya sudah berkeluarga dan AN pun mengetahui bahwa korbannya bukan hanya AN. Jadi AN membuat kesimpulan bahwasannya terjadinya hal tersebut bukanlah kesalahan AN namun gurunya lah yang memang memiliki kepribadian yang tidak baik.

Tema besar yang kedua yakni "Gambaran (Ciri-ciri) Penerimaan Diri". Adapun ciri-ciri individu dapat menerima diri menurut Johnson David dalam (Rahmah, 2020). Pertama, ketika seseorang sudah dapat menerima diri apa adanya yakni ketika seseorang mampu mengakui dan secara tulus dapat memberikan penilaian dan memahami diri merupakan tanda bahwa seorang individu dapat menerima diri. Kedua, ketika seseorang tidak menolak segala kelemahan yang dimilikinya. Ketiga, adanya keyakinan untuk

mencintai diri. Keempat, ketika seseorang percaya bahwa bahagia tidak harus berawal dari kesempurnaan, dan kelima, ketika seseorang yakin akan kemampuan dirinya. Dari kedua informan yang memenuhi semua aspek penerimaan diri yakni AN. AN telah mampu memberikan penilaian dan memahami dirinya, mampu mengakui kelemahan dirinya, mampu mencintai diri, dan AN yakin akan setiap kemampuan yang AN miliki. Kejadian yang menimpa AN tidak membuat AN merasa pesimis akan segala impian-impian AN, AN percaya sepenuhnya bahwa AN akan mampu menggapai segala mimpinya ketika AN berusaha dengan baik. Pandangan positif terhadap diri sendiri diperlukan bagi korban kekerasan seksual agar dapat menerima kejadian yang sudah dialaminya. Individu yang memiliki penerimaan diri memegang sikap positif terhadap diri secara utuh termasuk masa lalu (Nurchayati, 2022).

Berbeda halnya dengan AN, UW termasuk orang yang belum bisa menerima diri sendiri setelah kejadian yang dialaminya, karena menurut UW kejadian yang dialaminya masih terbilang baru, serta kedua kejadian yang dialami UW dalam jangka waktu yang cukup berdekatan. Dampak yang paling serius bagi UW ialah ketika UW melakukan penolakan secara halus untuk berhubungan badan dengan suaminya. Russel (Probosiwi & Bahransyaf, 2015) menemukan bahwa perempuan yang mengalami kekerasan seksual cenderung menolak hubungan seksual, dan sebagai konsekuensinya menjadi korban kekerasan seksual dalam rumah tangga. Dari kelima aspek penerimaan diri menurut Johnson David, dalam diri UW hanya terdapat aspek yang keempat yakni UW meyakini bahwa kebahagiaan itu tidak berasal dari kesempurnaan, melainkan dari rasa syukur. Saat ini UW sudah mampu menemukan rasa bahagiannya dari pasangan hidupnya. UW juga sudah memenuhi aspek yang kedua yakni semenjak UW menikah UW sudah mampu sedikit mengurangi perasaan penolakan terhadap setiap kelemahannya.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan

bahwasannya gambaran penerimaan diri kedua informan berbeda, serta keduanya saat ini juga pada tahapan penerimaan diri yang berbeda.

Pada informan UW saat ini sudah berada pada tahapan penerimaan diri, yaitu tahapan keempat *Bargaining* yang artinya UW sudah memaafkan diri sendiri, dan sudah cukup mampu menciptakan rasa bahagia dengan merasa cukup dan lengkap atas hadirnya pasangan di dalam kehidupannya, namun UW pun masih suka menyalahkan diri sendiri ketika teringat akan setiap hal-hal yang menurutnya itu sangat menyakitkan, karena menurut UW kejadian yang dialaminya masih terbilang baru, serta kedua kejadian yang dialami UW dalam jangka waktu yang cukup berdekatan. UW pun masih sering merasa lemah walaupun setelah UW menikah sudah cukup berkurang, belum adanya keyakinan untuk mencintai diri sendiri, namun UW sudah mampu menciptakan rasa bahagia dengan merasa cukup dan lengkap atas hadirnya pasangan di kehidupannya. Saat ini juga UW belum bisa memanfaatkan segala kemampuan yang dimiliki dengan baik, misal: sebelum mengalami kekerasan seksual UW merupakan sosok yang memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik, namun setelah mengalami kekerasan seksual tersebut UW jadi lebih membatasi diri terhadap siapapun termasuk temannya sendiri.

Sedangkan AN saat ini berada pada tahapan sudah dapat menerima diri dengan apa adanya. Hal ini didukung dengan adanya latar belakang AN yang berasal dari keluarga yang cukup hangat dan ibunya mengajarkannya sejak kecil bahwa AN berharga walaupun "dengan ataupun tanpa" kebaikan dari orang lain. AN sudah berada pada tahapan menerima akan kejadian tersebut. Ciri-ciri AN sudah dapat menerima diri tergambar melalui AN yang sudah mampu bercerita dengan gamblang segala hal yang pernah ia alami, AN mampu menerima segala kelemahannya, AN merasa bahagia dengan kehidupannya saat ini, dan AN yakin akan setiap kemampuan yang ia milikinya.

Daftar Pustaka

Amalia, F., & Darajat, A. A. (2022). Peran Dukungan Sosial Keluarga dalam Proses Penerimaan Diri pada Remaja Korban

Kekerasan Seksual. *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies*, 2(2).

<https://doi.org/10.24042/jwcs.v2i2.15269>

Annurisha, T. N. (2016). *Penyesuaian Lintas Budaya Pada Dewasa Awal*. 1–23.

Dalimunthe, H. A., & Br Sihombing, D. M. (2020). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(3), 697–703. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i3.144>

Faradina, N. (2017). *Dinamika penerimaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus*. 4(1), 18–23.

Febriantoko, J., & Rotama, H. (2018). Evaluasi Potensi Penerimaan Pendapatan Asli Daerah Bidang Pariwisata di Indonesia. *Jurnal Ekuivalensi*, 4(2), 1–15.

<https://ejournal.kahuripan.ac.id/index.php/Ekuivalensi/article/view/134>

Fitriyana, W., & Aliman, A. (2019). Motivasi Kerja Guru. *Manajer Pendidikan: Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Program Pascasarjana*, 13(1). <https://doi.org/10.33369/mapen.v13i1.7285>

Hamda, Arvan & Primanita, R. (2022). *Hubungan Makna Dalam Hidup dan Penerimaan Diri Wanita Korban KDRT di Sumatra Barat*. 9(4), 1483–1490.

Handayani, M. M., Ratnawati, S., Helmi, A. F., & Mada, U. G. (2015). Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi (Yogyakarta)*, 25(2), 47–55. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7504>

Hardjo, S., & Novita, E. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika*, 7(1), 12–19.

<https://pdfs.semanticscholar.org/aa5a/2936e999b7f56c6b623a23d1f7974647521c.pdf>

Helaluddin. (2018). Mengenal Lebih Dekat dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif. *Un*

- Maulana Malik Ibrahim Malang, March, 1–15.
- Herlianto. (2022). Kasus Kekerasan Seksual di Surabaya, Persetubuhan Anak Tertinggi. *Tugujatim*. <https://tugujatim.id/kasus-kekerasan-seksual-di-surabaya-persetubuhan-anak-tertinggi/#:~:text=SURABAYA%2C Tugujatim.id> – Kasus,24%2F8%2F2022).
- Houston, dan B. (2021). Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial. *European University Institute*, 2, 2–5. <https://eurlex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=PT%0Ahttp://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52012PC0011:pt:NOT>
- Indrawati, S. W., Herlina, & Misbach, I. H. (2017). Handout Teori Mata Kuliah Psikodiagnostik II (Observasi). *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(4), 17–26.
- Khairunnisa, M. F., & Apsari, N. C. (2021). Sistem Dukungan Sosial Bagi Korban Eksploitasi Seksual Komersial Anak (Eska). *Share: Social Work Journal*, 10(2), 119. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.30734>
- komnas perempuan. (2022). *Komnas Perempuan: Kasus Kekerasan Seksual di Lingkungan Pendidikan, Paling Tinggi di Universitas*. Andriansyah, Anugrah. <https://www.voaindonesia.com/a/komnas-perempuan-kasus-kekerasan-seksual-di-lingkungan-pendidikan-paling-tinggi-di-universitas/6525659.html#:~:text=Kekerasan yang terjadi di lingkungan,pada tahun 2015 hingga 2021.>
- Nurchayati, D. F. P. (2022). *Penerimaan Diri Pada Korban Kekerasan Seksual*. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2>.
- Nurhayati, S. R. (2015). Atribusi Kekerasan Dalam Rumah Tangga, Kesadaran Terhadap Kesetaraan Gender, Dan Strategi Menghadapi Masalah Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psikologi UGM*, 32(1), 1–13.
- Prameswari, V., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Penerimaan Diri Pada Perempuan Korban Pelecehan Seksual yang Dilakukan Oleh Keluarga. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 62–78. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/36534>
- Probosiwi, R., & Bahransyaf, D. (2015). Pedofilia Dan Kekerasan Seksual: Masalah Dan Perlindungan Terhadap Anak [Pedophilia and Sexual Violence: Problems and Child Protection]. *Sosio Informa*, 01(01), 29–40.
- Probosiwi, R., & Bahransyaf, D. (2018). Pedophilia and Sexual Violence: Problems and Child Protection. *Sosio Informa*, 01(01), 29–40.
- Purwanti, A., & Hardiyanti, M. (2018). Strategi Penyelesaian Tindak Kekerasan Seksual. *Masalah-Masalah Hukum*, 47(2), 141.
- Putri, D. (2017). *Referensi Bab III*. 37–56.
- Rahmah. (2020). Penerimaan Diri Bagi Penyandang Disabilitas Netra. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 18(2), 1–16. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v18i2.3380>
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Setiyani, M. S. (2020). *hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri pada perempuan korban kekerasan seksual*. 1–9.
- Siregar, E., Rakhmawaty, D., & Siregar, Z. A. (2020). Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan: Realitas dan Hukum. *PROGRESIF: Jurnal Hukum*, 14(1). <https://doi.org/10.33019/progresif.v14i1.1778>
- Sugiyono. (2019). Metodeologi penelitian. *Africa's Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, 53(9), 1689–1699.
- Susilowati. (2018). *Perempuan dan Kebudayaan*. 2002, 1–23.
- Yanti, H., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Gambaran Kepercayaan Diri pada Remaja yang Mengalami Kekerasan Seksual di Desa X. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 55–60.
- Yurulina, G. (2019). Lakhómi: Konstruksi Budaya Patriarkhi terhadap Perempuan

di Nias Barat. *ISSN 2502-3632 (Online)*
ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online
Internasional & Nasional Vol. 7 No.1,

Januari – Juni 2019 Universitas 17
Agustus 1945 Jakarta, 53(9), 1689–
1699.

CITRA TUBUH DEWASA AWAL YANG SEDANG BERDIET DALAM UPAYA MENURUNKAN BERAT BADAN

Rara Elok Puspitasari, Sulis Mariyanti, Safitri
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta-11510
raraelok@gmail.com

Abstract

People will begin to experience significant physical development and changes, especially in weight gain, during early adulthood. This can affect their judgement of their body image, both positively and negatively, and have a desire to change their appearance to make them look more attractive. One method to change their appearance is through dieting. This research aims to understand the perception of body image among early adults who are doing a weight loss diet. This study method uses a non-experimental descriptive quantitative method with sampling technique using purposive sampling non-probability sampling with a number of respondents were 100 respondents. The sample characteristics in this study are early adults aged 18-40 years who have been on a diet for a minimum of 3 months, have experienced weight loss, and Indonesian citizens. The measurement instrument is modified from Fausiek research (2013) with a total of 33 items and reliability (α) = 0.957. The results show that young adults undergoing a weight loss diet tend to have negative body image (61%), which is mostly experienced by females. However, young adults with positive body image (39%) while undergoing a weight loss diet are dominated by males.

Keywords: *Body Image, Early Adulthood, Dieting In An Effort To Lose Weight*

Abstrak

Individu akan mulai mengalami perkembangan dan perubahan fisik yang signifikan terutama pada kenaikan berat badan pada masa dewasa awal. Hal tersebut dapat mempengaruhi penilaian terhadap citra tubuhnya, baik secara positif maupun negatif sehingga menimbulkan keinginan untuk melakukan perubahan penampilan agar lebih menarik. Salah satu cara adalah dengan melakukan diet. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada individu dewasa awal yang sedang menjalani diet untuk menurunkan berat badan. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif non-eksperimental dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* teknik *purposive sampling* dengan total responden berjumlah 100 responden. Adapun karakteristik sampel penelitian ini ialah dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun yang sedang menjalani diet selama minimal 3 bulan, pernah mengalami penurunan berat badan, dan warga negara Indonesia. Instrument pengukuran di modifikasi dari penelitian Fausiek (2013) dengan total aitem 33 aitem dan reliabilitas (α)= 0,957. Hasil menunjukkan dewasa awal yang menjalani diet untuk menurunkan berat badan cenderung memiliki citra tubuh negatif (61%) yang banyak dialami oleh Perempuan. Adapun dewasa awal yang memiliki citra tubuh positif (39%) saat menjalani diet untuk menurunkan berat badan di dominasi oleh laki-laki.

Kata kunci: Citra Tubuh, Dewasa Awal, Berdiet dalam upaya menurunkan berat badan

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan adanya tuntutan untuk menyesuaikan diri terhadap model kehidupan baru yang akan ditempuh

sesuai dengan harapan lingkungan sosial. Selain itu, menurut Hurlock (1991) mengatakan bahwa pada masa dewasa awal merupakan masa mencari pasangan hidup, dan mencari pekerjaan untuk menata karir

sehingga penampilan yang menarik dan sehat menjadi perhatian di kalangan masa dewasa awal. Hurlock (dalam Putri, 2019) mengatakan bahwa masa dewasa awal merupakan usia reproduktif dimana individu akan menjalani hal-hal baru seperti bekerja, menempuh pendidikan, dan menjalin hubungan percintaan yang membuatnya berupaya untuk mempertahankan atau mengubah penampilan atau citra tubuhnya agar tampak menarik. Penampilan yang menarik yang cenderung diidentikkan dengan mempunyai bentuk badan yang ideal yaitu langsing, tinggi, dan kulit yang sehat. Dengan memiliki penampilan yang menarik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mendapatkan respon yang baik dari lingkungan sekitar.

Menurut Hurlock (dalam Putri, 2019), dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai dengan 40 tahun. Pada masa dewasa awal akan mengalami perubahan fisik salah satunya adalah kenaikan berat badan, yang dapat diakibatkan oleh mengkonsumsi makanan dengan takaran berlebihan atau kurang melakukan aktivitas seperti berolahraga. Menurut Kemenkes (2019) mengatakan bahwa pola makan yang buruk atau tidak sehat menjadi penyebab satu dari lima kematian terkait kebiasaan makan yang buruk. Menurut Unicef (2022) mengatakan bahwa anak-anak, remaja, dan orang dewasa di Indonesia secara keseluruhan memiliki pola makan yang buruk, ditandai dengan asupan makan dan minuman tinggi gula, garam, lemak (GGL) yang berlebihan dan konsumsi buah dan sayur yang tidak mencukupi, orang dewasa diatas usia 20 tahun ada sekitar (64,3%) yang mengkonsumsi satu atau lebih minuman pemanis gula perhari dan hal ini dapat memicu kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan ini jika dibiarkan dan tidak mengubah pola hidup dan menjaga pola makan akan menyebabkan kenaikan berat badan secara berlebihan sehingga akan mengalami obesitas. Sejalan dengan hal tersebut Rikesda Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada usia dewasa meningkat yang cukup signifikan dari 2007 ada sejumlah (18,8%), 2013 (23,6%) hingga pada tahun 2018 (31%) (Kemenkes RI, 2018). Menurut Data Kemenkes (2018) mengatakan bahwa 39% dari masyarakat berusia 18 tahun

ke atas mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami Obesitas. Kenaikan berat badan dan kasus obesitas di beberapa daerah atau kota di Indonesia, dan salah satunya juga terjadi di DKI Jakarta. Sejalan yang dikemukakan oleh Andre et al., (2023) mengatakan bahwa DKI Jakarta dan sekitarnya ada peningkatan kasus obesitas yang terus bertambah dikalangan masyarakat.

Dalam rangka menurunkan berat badan, beberapa tahun belakangan ini cukup banyak individu dewasa awal yang sedang berdiet. Menurut Phoenix (dalam Great Green Wall, 2023) mengatakan bahwa ada 52% orang berusia 18 tahun sampai dengan 34 tahun telah mencoba melakukan diet dalam setahun terakhir ini. Individu dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan dan ingin menurunkan berat badan agar mendapatkan citra tubuh yang ideal salah satu cara dengan menjalankan program diet. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) diet adalah aturan makanan khusus untuk kesehatan dan sebagainya (biasanya atas petunjuk dokter). Sedangkan menurut Polivy dan Herman (dalam Safitri., Novrianto., & Marettih, 2019) mengatakan bahwa perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet.

Menurut Nigrum (2022), dalam program diet dibutuhkan batasan dalam mengkonsumsi makanan tinggi gula, garam, minyak, dan lemak agar berat badan tidak mengalami kenaikan berat badan secara signifikan. Dengan kondisi kelebihan berat badan yang naik cukup signifikan, ada pula individu dewasa awal yang mencoba beberapa cara lain untuk menurunkan berat badan, untuk mendapatkan citra tubuh yang ideal. Bahkan dalam rangka memperoleh penampilan tubuh yang ideal ada beberapa artis yang menjalani operasi dengan mengeluarkan biaya yang relatif mahal, seperti yang dilakukan oleh salah satu artis yaitu sukses menurunkan berat badan hingga 30 kg dengan operasi lambung atau yang disebut dengan *Bariatric surgery* (Nariswari dalam Kompas, 2023). Begitu pula dengan yang dilakukan oleh beberapa artis menjalani sedot lemak meski harus menghabiskan biaya hingga ratusan juta (Mario dalam Kompas, 2022). Ada pula yang

menjalani diet dengan didampingi oleh dokter atau ahli gizi agar makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan asupan yang masuk ke tubuh dan kemampuan individu tersebut melakukan berdiet dalam upaya menurunkan seperti artis komika berhasil menurunkan berat badan sebanyak 23 kg dari berat tubuh awal 95 kg sampai dengan 72 kg (Nursaniyah dalam Kompas, 2022).

Individu dewasa awal yang sedang berdiet dapat menentukan diet yang disesuaikan dengan kemampuan tubuhnya, berkaitan dengan hal tersebut diet memiliki berbagai macam metode. Menurut GenSindo (2019) mengatakan bahwa diet memiliki berbagai macam metode diet diantaranya diet rendah lemak, diet Mayo, diet nasi putih, diet *General Motorik* (GM), defisit kalori, diet *Obsession Corbuzier* (OCD), diet dukan. Sejalan dengan metode diet tersebut menurut (Fadli dalam Halodoc, 2020) mengatakan bahwa diet rendah lemak atau *low fat* diet merupakan diet yang cenderung rendah protein, tetapi sangat tinggi karbohidrat, dengan masing-masing sekitar 10% dan 80% kalori perhari. Akan tetapi ada beberapa individu yang menempuh diet dengan cara mengurangi asupan lemak serta tetap memenuhi energi yang disesuaikan dengan olahraga secara konsisten dan didampingi oleh dokter dan ahli gizi untuk mendapatkan penampilan yang ideal (Nigrum, 2022). Menurut Kemenkes (2022) mengatakan bahwa program diet sebisa mungkin disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan kondisi pelaku diet agar lebih terarah dan tidak sampai mengganggu fungsi tubuh serta tetap bisa menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal.

Menurut Wahyudi (dalam Kompas, 2022) mengatakan bahwa dengan jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 273,9 juta orang pada akhir tahun 2021, maka ada 4,7 juta sampai dengan 7,9 juta jiwa orang yang memiliki gangguan citra tubuh. Salah satu alasan individu berdiet untuk menjaga kesehatan dan citra tubuh, sejalan dengan hal tersebut menurut (Cash dalam Syarifah, 2021) mengatakan bahwa citra tubuh adalah penilaian dari pengalaman perasaan seseorang mengenai karakteristik dirinya yang meliputi beberapa aspek yaitu bagaimana individu menilai penampilannya (*Appearance*

evaluation), bagaimana individu berpikir tentang penampilannya (*Appearance Orientation*), bagaimana individu puas terhadap bagian tubuhnya (*Body Satisfaction*), bagaimana individu cemas menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), bagaimana individu mengkategorikan ukuran tubuhnya (*Self Classified Weight*).

Individu dewasa awal yang memiliki citra tubuh dengan penilaian positif akan mengevaluasi secara menyeluruh terhadap penampilannya yang berkaitan dengan berat badan, kondisi wajah, kualitas atau bentuk rambut dan mampu mengubah penampilannya secara bertahap melalui diet sehat, berolahraga secara rutin yang disesuaikan dengan kemampuan pada diri sendiri, dan serta merawat dan menjaga kondisi wajah dan bentuk badan dengan baik. Menurut Cash dan Flemming (dalam Wahyuni & Wilani, 2019) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki kepuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuhnya. Selain itu, Individu dewasa awal yang sedang berdiet yang memiliki penilaian yang positif memiliki kepuasan dengan bentuk tubuhnya, tidak berdiet berlebihan yang membahayakan dirinya dan individu tersebut tidak akan cemas meskipun mengalami kenaikan berat badan, atau bentuk rambutnya berbeda dengan yang lainnya, dan dapat menerima bentuk tubuhnya walaupun ukuran pakaian yang dikenakan berukuran besar, sehingga lebih mudah dalam menerima, menyayangi, dan menghormati bentuk serta penampilan citra tubuh. Individu yang memiliki kepuasan terhadap tubuhnya akan menerima setiap kelebihan dan kekurangan yang ada pada fisiknya. Individu yang puas dengan penampilan, yang memiliki citra tubuh positif, ia akan mengevaluasi penampilan tubuh secara menyeluruh dan mampu merubah penampilannya secara bertahap.

Sedangkan individu dewasa awal yang sedang berdiet yang memiliki penilaian negatif akan mengevaluasi penampilan secara menyeluruh dan melakukan berbagai macam cara untuk mendapatkan citra tubuh yang diinginkan dengan cara berdiet dalam upaya menurunkan berat badan. Mereka yang memiliki citra tubuh penilaian negatif cenderung mengalami kesulitan saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar karena

kurangnya percaya diri, mengalami kecemasan kenaikan berat badan, dan kurang puas akan penampilan tubuhnya. Sejalan dengan Cash dan Pruzinsky (dalam Novianti & Merida, 2021) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki citra tubuh yang negatif, merasakan ketidakpuasan dengan beberapa aspek penampilan fisik seseorang, membuat individu kurang percaya diri dan memperdulikan respon buruk terhadap dirinya salah satunya berasal dari penilaian media massa dan lingkungan sosial yang membuat banyak individu mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau citra tubuh yang dimiliki. Sejalan dengan Vilegas dan Tisley (dalam Giriansyah & Sa'id, 2022) mengatakan bahwa citra tubuh dengan penilaian negatif karena selalu membandingkan diri sendiri dengan tubuh para model yang mereka lihat di media massa.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Syarifah (2021). Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, tentang "Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Mahasiswa". Hasil Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswa. Sama hal dengan penelitian sebelumnya dari Fernando (2019). Universitas Airlangga, tentang "Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa subjek yang memiliki kebiasaan pola makan berlebihan dan kurang gerak tubuh berdampak pada gangguan psikososial seperti rasa rendah dan menarik diri, dan juga gangguan kesehatan seperti mudah lelah atau mengantuk dan kesulitan keseimbangan. Selanjutnya penelitian sebelumnya dari Margareta & Rozali, (2018). Universitas Esa Unggul, "Perbedaan *Body Image* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Anggota Calrk Hatch *Fitness Center*". menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada *body image* ditinjau dari jenis kelamin terhadap anggota *fitness* Clark Hatch. Begitu pula dengan penelitian sebelumnya yang membahas dan hasil analisis dari Irawan & Safitri (2014). Universitas Esa Unggul tentang "Hubungan Antara *Body Image* Dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul". menunjukkan hasil

terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai "Gambaran Citra Tubuh Dewasa Awal Yang Sedang Berdiet Dalam Upaya Menurunkan Berat Badan".

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif non-eksperimental. Dengan metode kuesioner peneliti ingin memperoleh gambaran citra tubuh dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan.

Menurut Sugiyono (2009), *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel, dengan cara, *Purposive sampling* dengan mempertimbangkan sampel sesuai karakteristik. karakteristik sampel yang digunakan, sebagai berikut:

- a. Dewasa Awal 18 - 40 Tahun
- b. Sedang berdiet minimal 3 bulan
- c. Sudah pernah merasakan penurunan berat badan selama berdiet
- d. Berwarga negara Indonesia

Dalam penelitian ini hanya terdiri dari satu variable yaitu citra tubuh dengan definisi konseptual dan operasional. Instrument penelitian yaitu skala alat ukur dan teknik skoring. Skala alat ukur menggunakan skala likert yaitu: SS (sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala likert pernyataan alat ukur terbagi atas *Favorable* dan pemberian skor pada pernyataan *Favorable* berlawanan dengan penilaian dari *Unfavorable*. Pada pernyataan dari *Favorable* Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 4, Sesuai (S) diberi nilai 3, Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 1. Pada pernyataan dari *Unfavorable* dalam penelitian ini konsep pilihannya adalah Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 1, Sesuai (S) diberi nilai 2, Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 4.

Kisi-kisi alat ukur dilihat dari citra tubuh, skala citra tubuh diadaptasi dari penelitian sebelumnya yang berjudul Gambaran *Body Image* Pada Remaja Akhir Pria Yang

Mengikuti Fitness Di *Splash Sport Club* oleh Antoni Fausiek (Fausiek, 2013) dengan alat ukur tersebut memiliki 60 item dan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha α* : 0,991 maka skala pengukuran yang dianggap memiliki tingkat reliabilitas. Alat ukur diadaptasi dan dimodifikasi karena sesuai tujuan untuk memudahkan subjek membaca yaitu pada nomor 2, 4, 6, 10, 11, 13, 14, 18, 26, 27, 32, 33, 34, 42, 43, 52, 53.

Adapun uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan menggunakan alat bantu statistik. Agar item dikatakan valid maka minimum item dengan menggunakan koefisien korelasi $\geq 0,3$, sedangkan uji reliabilitas digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Menurut Wells dan Wollack (dalam Azwar, 2012) mengatakan bahwa paling tidak memiliki koefisien reliabilitas 0,70 atau lebih. Dengan demikian aitem dinyatakan reliabel jika menunjukkan $\alpha \geq 0,70$.

Teknik analisis data terdiri atas uji frekuensi, uji kategorisasi, dan uji crosstab bulasi silang. Frekuensi digunakan untuk mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai subjek penelitian, maka dilakukan statistik deskriptif dengan melakukan uji statistik seperti usia, jenis kelamin, berapa lama berdiet, tujuan berdiet, berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi, jenis diet, domisili, dan status berpacaran. Kategorisasi pada citra tubuh menggunakan kategori subjek dengan kategorisasi menggunakan dua jenjang positif dan negatif. Dua jenjang tersebut dibagi atas positif dan negatif, sebagai berikut:

Tabel 1
Kategorisasi Citra Tubuh

Rumus	Citra Tubuh
$X < \mu$	Negatif
$X \geq \mu$	Positif

Dimana:

X = Skor

μ = Mean

Dalam penyajian data dalam bentuk yang meliputi baris dan kolom, dalam data ini menggambarkan citra tubuh dengan data penunjang. Pada penelitian ini *crosstab* yang

dilakukan dengan data penunjang usia, dan jenis kelamin.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Gambaran responden penelitian kepada 100 dewasa awal yang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan yang berada di Indonesia. Gambaran responden tersebut berdasarkan usia, jenis kelamin, berapa lama berdiet, tujuan berdiet, berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi, jenis diet, domisili, dan status berpacaran, pengumpulan data dilaksanakan melalui penyebaran kuesioner secara online dengan menggunakan google forms, dan dilakukan melalui platform sosial media, serta hubungan yang memiliki akses untuk dapat menyebarkan data kepada responden.

Usia Responden

Gambaran umum responden berdasarkan usia dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan dibagi dengan rentan 5 tahun.

Tabel 2
Usia responden

Usia	Frekuensi	Presentase
18-23 tahun	71	71%
24-29 tahun	18	18%
30-35 tahun	5	5%
36-41 tahun	6	6%
total	100	100 %

Berdasarkan tabel 2, responden didalam penelitian ini didominasi dewasa awal pada usia 18-23 tahun sebanyak 71 dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (71%).

Jenis Kelamin Responden

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan jenis kelamin dibagi menjadi dua yaitu jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Tabel 3
Jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	43	43 %
Laki-Laki	57	57 %
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 3 responden di dalam penelitian ini didominasi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 57 yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (57%).

Berapa Lama Berdiet

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan berapa lama berdiet terbagi menjadi tiga yaitu: < 1 tahun, 1-5 tahun, >5 tahun.

Tabel 4
Lama berdiet responden

Berapa lama Berdiet	Frekuensi	Presentase
<1 Tahun	83	83%
1-5 Tahun	16	16%
>5Tahun	1	1 %
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 4, responden di dalam penelitian ini didominasi berapa lama berdiet <1 tahun sebanyak 83 yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (83%).

Tujuan Berdiet

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan tujuan berdiet yang terbagi menjadi tiga yaitu: mengurangi berat badan, atas anjuran dokter, lainnya (membentuk otot, menjaga kebugaran).

Tabel 5
Tujuan diet responden

Tujuan Berdiet	Frekuensi	Presentase
Mengurangi Berat Badan	93	93 %
Atas Anjuran Dokter	2	2 %
Lainnya (Membentuk Otot, Menjaga Kebugaran)	5	5 %
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 5, responden di dalam penelitian ini didominasi untuk tujuan berdiet untuk mengurangi berat badan sebanyak 93 (93%).

Berkonsultasi Dengan Dokter Atau Ahli Gizi

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan

berdasarkan berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi, yang terbagi menjadi dua yaitu: berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi, dan tidak berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi.

Tabel 6
Responden berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi

Berkonsultasi	Frekuensi	Presentase
Ya	33	33 %
Tidak	67	67%
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 6, responden di dalam penelitian ini didominasi yang tidak berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebanyak 67 (67%).

Jenis Diet

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan jenis diet yang terbagi menjadi tujuh yaitu: Diet rendah lemak, diet mayo, diet nasi putih, diet *general motorik*, defisit kalori, diet *obsession carbuzier*, diet dukan.

Tabel 7
Jenis diet responden

Jenis Diet	Frekuensi	Presentase
Diet Rendah Lemak	32	32%
Diet Mayo	2	2%
Diet Nasi Putih	19	19%
Diet <i>General Motorik</i>	1	1
Defisit Kalori	41	41%
Diet <i>Obsession Carbuzier(OCD)</i>	4	4%
Diet Dukan	1	1%
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 7, responden di dalam penelitian ini didominasi dengan jenis diet defisit kalori sebanyak 41 yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (41%).

Domisili

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan domisili yang terbagi antara pulau-pulau yang ada di Indonesia yaitu: Pulau Jawa, Pulau Sumatera, Pulau Kalimantan, Pulau Sumatera, Pulau Papua.

Tabel 8
Domisili responden

Domisili	Frekuensi	Presentase
Pulau Jawa	54	54 %
Pulau Sumatera	11	11 %
Pulau Kalimantan	32	32 %
Pulau Sulawesi	1	1%
Pulau Papua	2	2%
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 8, responden di dalam penelitian ini didominasi yang berdomisili di pulau jawa sebanyak 54 yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (54%).

Status Berpacaran

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan status berpacaran yang terbagi menjadi dua yaitu: memiliki pacar, tidak memiliki pacar.

Tabel 9
Status berpacaran responden

Memiliki Pacar	Frekuensi	Presentase
Ya	51	51 %
Tidak	49	49%
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 9, responden di dalam penelitian ini didominasi yang memiliki pacar sebanyak 51 yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (51%).

Kategorisasi Citra Tubuh

Hasil deskriptif skor citra tubuh dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10
Gambaran Skor Kategorisasi Citra Tubuh

Minimal	Maksimal	Mean	St .Deviasi
8	132	82.43	14.930

Gambaran Skor kategorisasi citra tubuh pada tabel 10 menggunakan dua jenjang yaitu, positif dan negatif. Berdasarkan hasil perhitungan statistik, didapatkan nilai minimum sebesar 8, nilai maksimum sebesar 132, nilai mean (μ) sebesar 82.43.

Tabel 11
Tabel Kategorisasi Citra Tubuh

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X >$ 82.43	Positif	39	39 %
$X \leq$ 82.43	Negatif	61	61 %
Total		100	100%

Gambaran kategorisasi citra tubuh pada tabel 11 menunjukkan bahwa responden dengan skor $\geq 82,43$ memiliki citra tubuh positif sebanyak 39 responden (39%), sedangkan responden dengan skor $< 82,43$ memiliki citra tubuh negatif sebanyak 61 responden (61%). Jadi dapat disimpulkan dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan lebih banyak memiliki citra tubuh yang negatif sebanyak 61%, dari yang positif sebanyak 39%.

Crosstab/Tabulasi Silang Citra Tubuh Berdasarkan Data Penunjang

Crosstabulasi berdasarkan data penunjang pada penelitian ini menggunakan *crosstabs* atau tabulasi silang menggunakan alat bantu statistik dengan latar belakang responden, sebagai berikut:

Tabel 12
Citra Tubuh Berdasarkan Usia

Kategorisasi Usia	Citra Tubuh		Total
	Negatif	Positif	
18 – 23 Tahun	48 (67,6%)	23 (32,4%)	71 (100%)
24 - 29 Tahun	7 (38,9%)	11 (61,1%)	18 (100%)
30 – 35 Tahun	3 (60%)	2 (40%)	5 (100%)
36 – 41 Tahun	3 (50%)	3 (50%)	6 (100%)
Total	61 (61%)	39 (39%)	100 (100%)

Berdasarkan tabel 12 gambaran citra tubuh berdasarkan usia pada dewasa awal lebih banyak yang memiliki citra tubuh cenderung negatif yaitu, 18-23 tahun (67,6%), sedangkan usia dewasa awal 24-29 tahun cenderung memiliki citra tubuh (61,1%).

Tabel 13
Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Citra Tubuh		Total
	Negatif	Positif	
Laki - laki	29 (50,9%)	28 (49,1%)	57 (100%)
Perempuan	32 (74,4%)	11 (25,6%)	43 (100%)
Total	61 (61%)	39 (39%)	100 (100%)

Berdasarkan tabel 13 gambaran citra tubuh berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan Perempuan cenderung lebih banyak memiliki citra tubuh negatif, tetapi jika dilihat lagi yang lebih banyak memiliki citra tubuh negatif yang berjenis kelamin perempuan (74,4%).

Pembahasan

Pada penelitian ini berdasarkan data tabel 11 diperoleh hasil bahwa individu dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan terlihat cenderung lebih banyak yang memiliki citra tubuh negatif yaitu sebesar 61%. Sedangkan yang memiliki citra tubuh positif cenderung lebih sedikit yaitu sebanyak 39%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa individu dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan pada penelitian ini, cenderung lebih banyak yang memiliki citra tubuh negatif yaitu mereka yang menilai bahwa dirinya tidak menarik (Item 1), tidak menyukai bentuk tubuhnya (Item 3), dan peduli jika dikatakan gendut (item 8). Individu dewasa awal yang memiliki citra tubuh negatif cenderung merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, dan evaluasi atau penilaian yang negatif atau kritik yang diterima dari lingkungan sekitar terhadap tubuhnya cenderung dapat mempengaruhi persepsi negatif terhadap tubuhnya. Dalam penelitian ini, individu dewasa awal yang merasa tidak puas terhadap citra tubuhnya berupaya untuk berdiet dengan berbagai jenis diet untuk menurunkan berat badan dengan harapan mendapatkan berat badan yang ideal. Berdasarkan usia salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh, pada usia dewasa awal 18-40 tahun cenderung lebih banyak yang memiliki citra tubuh negatif. Sejalan dengan hal tersebut menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Syarifah, 2021)

mengatakan bahwa usia sangat mempengaruhi emosional dan penilaian citra tubuh pada diri sendiri. Sejalan dengan menurut Hurlock (dalam Margareta & Rozali, 2018) mengatakan bahwa tahapan usia ini merupakan masa penajakan, masa untuk mendapatkan pekerjaan, masa mendapatkan pasangan hidup dan berkeluarga sehingga sudah merasakan kurang puas dengan citra tubuh yang kurang ideal, dan kurang menarik. Oleh karena itu yang membuat individu dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan usia memiliki citra tubuh yang cenderung negatif.

Hal ini bisa terjadi karena pada individu usia dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan, baik itu yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan memiliki citra tubuh cenderung negatif. Pada jenis kelamin merupakan salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh. Dengan hal ini dituntut oleh lingkungan sosialnya untuk mendapatkan pasangan hidup, berkarir, membangun hubungan yang akrab dengan lingkungan sekitar membangun *networking* yang luas dan hal ini mendorongnya untuk selalu berpenampilan menarik, ideal, dan dinilai positif oleh lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (dalam Margareta & Rozali, 2018) mengatakan bahwa masa perkembangan dewasa awal adalah masa reproduktif sehingga dituntut untuk berpenampilan menarik. Dengan demikian, apabila individu memiliki penampilan yang ideal dan memiliki citra tubuh positif, ia berharap mampu memenuhi tuntutan lingkungan sosial termasuk keluarga dan teman sebaya.

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah dewasa awal yang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan lebih banyak yang memiliki citra tubuh cenderung negatif sebanyak (61%) dibandingkan yang memiliki citra tubuh positif sebanyak (39%). Selain itu, yang cenderung memiliki citra tubuh negatif lebih banyak pada mereka yang dewasa awal yang berusia 18-40 tahun (67,6%), berdasarkan berjenis kelamin perempuan (74,4%), maupun laki-laki (50,9%).

Daftar Pustaka

- Andre, J., Halim, M. C., & Ramadhian, N. (2023). Daftar Pengidap Obesitas Masih Bertambah, Berikut Deretan Kasusnya di Jakarta dan Sekitar. *Kompas.Com*. https://megapolitan.kompas.com/read/2023/07/06/14482701/daftar-pengidap-obesitas-masih-bertambah-berikut-deretan-kasusnya-di?page=all#google_vignette
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas edisi IV*. Pustaka Pelajar.
- Daftar Pustaka. (n.d.).
- Fadli, D. R. (2020). The Ultra Low Fat Diet, Cari Tahu Penjelasan Di Sini. *Halodoc*. <https://www.halodoc.com/artikel/the-ultra-low-fat-diet-cari-tahu-penjelasan-di-sini>
- Fausiek, A. (2013). *Gambaran Body Image Pada Remaja Akhir Pria yang Mengikuti Fitness Di Splash Sport Club*. Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa awal Yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(01). [file:///C:/Users/User/Downloads/adminjippt,+101-118\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/adminjippt,+101-118(2).pdf)
- GenSindo. (2019). Jenis- Jenis Diet yang Enggak ada matinya. *SindoNews*. <https://gensindo.sindonews.com/beritaamp/19/1/jenis-jenis-diet-yang-enggak-ada-matnya>
- Giriansyah, S. P., & Sa'id, M. (2022). Citra Tubuh Negatif, Permasalahan Remaja Masa Kini. *Buletin Kpin*, 8(2477–1686). <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/944-citra-tubuh-negatif-permasalahan-remaja-masa-kini>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Erlangga).
- Indonesia, K. K. R. (2018). *Epidemi Obesitas*. https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIzZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf
- Irawan, S. D., & Safitri. (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan perilaku diet Pada Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(1). <https://media.neliti.com/media/publications/126180-ID-hubungan-antara-body-image-dan-perilaku.pdf>
- Kemkes. (2022, November 8). Diet Menurunkan Berat Badan. *Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*.
- Kemkes, P. (2019). Peneliti : Pola makan buruk/menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Margaretta, A., & Rozali, Y. A. (2018). *Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Anggota Clark Hatct Fitness Center [Universitas Esa Unggul, Jakarta]*. <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-10895-JURNAL.Image.Marked.pdf>
- Mario, V. (2022). Dewi Perssik Habisakan Rp 200 Juta Untuk sedot lemak usai kerap dikira hamil. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/hype/read/2022/06/10/104741266/dewi-perssik-habisakan-rp-200-juta-untuk-sedot-lemak-usai-kerap-dikira-hamil?page=all>
- Nariswari, S. L. (2023). Bariatrik, Operasi Potong Lambung Yang Ampuh Turunkan Berat Badan Melly Goeslaw. *KOMPAS.COM*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2023/03/24/054600820/bariatrik-operasi-potong-lambung-yang-ampuh-turunkan-berat-badan-melly?page=all>
- Nigrum, E. (2022). Ahli Gizi UGM Paparkan Cara Diet yang Aman dan Sehat. *Universitas Gadjah Mada*.
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self-Concept Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 11–20. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/4516>
- Nursaniyah, F. (2022). Puas Berat Badan Turun 23 kg, Babe Cabita: Sekarang Masuk Proses Pembentukan. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/hype/read/2022/02/22/165611766/puas-berat-badan-turun-23-kg-babe-cabiita-sekarang-masuk-proses-pembentukan?page=all>
- Phoenix, S. (2023). Statistik Penurunan Berat

- Badan 2023, Fakta Dan Data mengejutkan. *Great Green Wall*. <https://www.greatgreenwall.org/supplements/weight-loss-statistics/>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. https://www.researchgate.net/publication/338109789_Pentingnya_Orang_Dewasa_Awal_Menyelesaikan_Tugas_Perkembangannya
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Marettih, A. K. E. (2019). Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*, 12(2).
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Alfabeta).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Alfabeta).
- Syarifah, N. A. (2021). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Mahasiswa* [Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang]. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/15274/1/1507016062_Nazla_Anastasia_Syarifah_Lengkap_Tugas_Akhir_-_Nanaz_Psikologi.pdf
- Unicef. (2022). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Di Indonesia. *Unicef*. https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/Analisis_Lanskap_Kelebihan_Berat_Badan_dan_Obesitas_di_Indonesia.pdf
- Wahyudi, M. Z. (2022). Penerimaan Diri Kunci Atasi Gangguan Citra Tubuh. *Kompas.Com*.
- Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 176–185. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47161>

STUDI DESKRIPTIF *SELF DISCLOSURE* PADA DEWASA AWAL PENGGUNA APLIKASI TINDER

Nur Azizah, Novendawati Wahyu Sitasari
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No. 19 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510
Nur.azizah@student.esaunggul.ac.id

Abstract

Nowadays, smartphones have a various function, one of is finding a partner through the Tinder app. Tinder is an online dating application commonly used by early adults in Indonesia to find partners. Numerous early adults use Tinder to build relationships, considering it a important task for early adulthood, and self-disclosure is the important thing to build relationships. This research purpose to explore the overview of self-disclosure for early adults who using a Tinder app. This study used a non-experimental descriptive quantitative method with non-probability sampling, involving 100 respondents. The self-disclosure instrument is constructed based on Devito's theory (2011) with total 21 items and a reliability of 0.865. The results indicate that early adult users of the Tinder app, both male and female, shown high levels of self-disclosure (54%). For crosstab results shows that respondents with high self-disclosure on Tinder use it to find partners, clients, ease the boredom, and discuss topics related to hobbies, problems faced, and life experiences. On the other hand, respondents with low self-disclosure use Tinder to find friends, partners, casual encounters, and engage in activity, discussing topics related to daily activities.

Keywords: *Self Disclosure, Tinder Application, Early Adulthood*

Abstrak

Smartphone saat ini banyak memiliki kegunaan, salah satunya mencari pasangan dengan menggunakan aplikasi Tinder. Tinder merupakan aplikasi kencan *online* yang banyak digunakan dewasa awal di Indonesia untuk mencari pasangan. Banyak dewasa awal yang menggunakan aplikasi ini untuk memulai suatu hubungan sebagai bentuk tugas penting pada dewasa awal dan hal yang dibutuhkan dalam membangun sebuah hubungan adalah *self-disclosure*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *self-disclosure* pengguna aplikasi tinder pada usia dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif non eksperimental dengan teknik sampling *non-probability sampling* dan dengan jumlah sampel 100 responden. Penyusunan alat ukur *self-disclosure* menggunakan teori Devito (2011) dengan 21 aitem dan reliabilitas 0,865. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengguna aplikasi tinder dewasa awal, baik laki-laki ataupun perempuan memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi (54%). Hasil *crosstab* menunjukkan bahwa responden yang memiliki *self-disclosure* tinggi menggunakan Tinder bertujuan untuk mencari pasangan, nasabah, bosan dan tidak memiliki kegiatan dengan topik yang dibahas seputar hobi, masalah yang dihadapi, serta pengalaman hidup. Adapun responden yang memiliki *self disclosure* yang rendah, menggunakan Tinder untuk mencari teman, pasangan, sekedar main-main, dan mengisi waktu dengan topik yang dibahas terkait kegiatan sehari-hari.

Kata kunci: *Self Disclosure, Aplikasi Tinder, Dewasa Awal*

Pendahuluan

Saat ini era perkembangan teknologi komunikasi semakin pesat dan canggih serta difasilitasi oleh internet menghasilkan pengaruh pada kehidupan manusia dalam bermasyarakat. Di setiap perangkat teknologi

termasuk *smartphone*, terdapat perangkat lunak atau yang dikenal dengan aplikasi. Aplikasi tersebut digunakan oleh para penggunanya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti ojek *online*, belanja *online*, mencari informasi di media sosial, bahkan

untuk berkenan juga disediakan berupa aplikasi kencan *online* (Santi & Damariswara, 2017).

Perkembangan teknologi ini mampu membawa perubahan dalam cara berkomunikasi yakni dari komunikasi dengan cara tatap muka hingga yang saat ini dapat dilakukan secara *online*. Perubahan cara berkomunikasi ini pada akhirnya juga membawa perubahan dalam cara menemukan teman atau pasangan, yakni dengan menggunakan layanan aplikasi kencan *online* (Athaariq, 2021). Aplikasi kencan *online* juga menunjukkan peningkatan selama wabah corona. Pandemi covid-19 telah membuat orang-orang terbatas untuk melakukan interaksi. Situasi ini menjadi tantangan tersendiri terutama bagi orang-orang yang sedang ingin mencari pasangan. Salah satu aplikasi kencan *online* yang populer saat itu adalah Tinder. Berdasarkan data *AppTopia*, Tinder menjadi aplikasi kencan *online* yang paling banyak diunduh secara global pada tahun sebelumnya, yakni 67 juta unduhan (Dihni, 2022).

Kemudian dari sekian banyak aplikasi yang beredar, beberapa memiliki tingkat kesuksesan lebih tinggi dibandingkan yang lain yang menghasilkan pasangan hingga ke jenjang pernikahan. Aplikasi Tinder berada di peringkat pertama sebagai aplikasi kencan terbaik yang tingkat kesuksesannya mencapai 16,5 persen. Aplikasi Tinder ini pertama kali diluncurkan pada 2012, setelah dua tahun peluncuran aplikasi Tinder ini sudah menghasilkan satu miliar swipe per hari. Sampai saat ini, Tinder masih dipandang sebagai aplikasi kencan terpopuler di kalangan lajang. Nomor ke-dua ditempati Plenty of Fish dengan tingkat kesuksesan 11,18 persen. Di posisi ke-tiga ada Bumble dengan tingkat kesuksesan 5,75 persen. Match.com yang memiliki tingkat kesuksesan 5,64 persen berada di posisi ke-empat, diikuti Badoo di nomor lima dengan angka 4,91 persen (Hestianingsih, 2023).

Berdasarkan data *Business of Apps*, Tinder memiliki 10,7 juta pelanggan pada kuartal I/2022. Angka tersebut meningkat 17,6% dibandingkan periode yang sama tahun sebelumnya sebanyak 9,1 juta orang. Dilihat

dari usia, mayoritas atau 35% pengguna Tinder berada di rentang usia 18 – 24 tahun, kemudian terdapat 25% pengguna Tinder berusia 25 – 34 tahun, dan selanjutnya terdapat 8% pengguna Tinder yang berusia 45 – 54 tahun (Rizaty, 2022). Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa pengguna terbanyak adalah dewasa awal.

Menurut Hurlock (1991) masa dewasa awal adalah periode perkembangan manusia yang mencakup individu yang berusia 18 sampai 40 tahun. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang akan mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya (Hurlock, 1991). Menurut Erikson (dalam Santrock, 2011) pada masa ini, individu menghadapi tugas perkembangan untuk membentuk hubungan intim dengan orang lain. Intimasi tercapai ketika individu dewasa awal membentuk persahabatan yang sehat dan hubungan yang dekat dan intim dengan individu lain, bila tidak, maka akan terjadi isolasi. Sehingga dengan aplikasi Tinder ini akan lebih memudahkan penggunaannya untuk mencari pasangan dengan tidak harus bertemu secara langsung ataupun tatap muka dengan pengguna lainnya. Menurut Kusumaningtyas dan Hakim (2019) Tinder yang didominasi oleh dewasa awal karena pada usia-usia tersebut biasanya dipenuhi dengan tekanan-tekanan untuk segera mendapatkan pendamping sehingga Tinder menjadi salah satu aplikasi yang paling disukai.

Cara menggunakan aplikasi Tinder pun sama dengan aplikasi pencari jodoh populer lainnya, yaitu setelah mengunduh (*download*) aplikasi Tinder, pengguna akan melakukan pendaftaran terlebih dahulu dengan mengisi identitas profil, setelah selesai melakukan pendaftaran maka pengguna akan langsung menemukan fitur swipe, dimana swipe itu berfungsi untuk menyetujui ataupun menolak pertemanan dengan pengguna lainnya. Jadi ketika pengguna menunjukkan suka dengan pengguna lainnya maka akan menggeser kekanan untuk menyatakan bahwa pengguna itu tertarik dengan pengguna yang ditemuinya, begitu pula sebaliknya ketika pengguna tidak suka maka akan menggeser kekiri untuk menyatakan bahwa pengguna itu

tidak tertarik dengan pengguna yang ditemuinya. Kemudian saat pengguna lain itu juga tertarik maka akan ada notifikasinya dan setelah itu mereka pun dapat melakukan pesan/chatting di dalam aplikasi Tinder (Sendari, 2022).

Aplikasi Tinder menimbulkan dampak positif dan dampak negatif bagi penggunanya. Menurut Wibawa (2016) dampak positif Tinder yaitu memudahkan pengguna untuk mencari pasangan hidup. Pengguna aplikasi Tinder memiliki lebih banyak kesempatan untuk bertemu dengan orang-orang baru untuk mencari pasangan hidupnya, kemudian saat sudah terbiasa menggunakan aplikasi ini pengguna pun akan lebih bisa memegang kendali untuk mencari pasangan yang sesuai dengan kriterianya, selanjutnya banyak dari pasangan yang bertemu di Tinder ini juga percaya dengan monogami atau orang-orang yang hanya menikah dengan satu pasangan saja. Jadi, meskipun aplikasi Tinder ini tampaknya hanya untuk main-main, banyak orang yang menggunakannya untuk mendapatkan pasangan hidup mereka. Akan tetapi, penggunaan aplikasi Tinder tidak selamanya dianggap baik, ada pula dampak negatifnya yaitu pengguna bisa saja mendapatkan perlakuan tidak baik dari pengguna lainnya seperti kiriman foto vulgar hingga ancaman dengan foto dan video yang diambil diam-diam, pelecehan seksual secara verbal dan lain sebagainya sehingga berdampak pada kesehatan mental pada pengguna yang mendapatkan perlakuan tersebut (Bbc.com, 2020).

Contoh pemberitaan yang terjadi pada pengguna aplikasi Tinder dengan inisial BR yang bertemu pasangannya yang berinisial RW, BR dan RW menulis biodata asli pada akun di aplikasi Tinder dan keduanya juga selalu menggunakan foto asli mereka yang tidak terlalu banyak menggunakan filter, ini dilakukan agar saat bertemu langsung tidak akan terlalu berbeda dengan foto yang ada di aplikasi Tinder. ketika BR pertama kali melihat biodatanya RW, ia merasa cocok karena sama-sama beragama katolik dan BR juga melakukan beberapa hal seperti selalu melihat foto-foto yang dibagikan oleh RW

untuk meyakinkan diri jika RW ini adalah orang baik, untuk lebih yakin dengan pasangan yang dipilihnya awalnya mereka berbicara terlebih dahulu di Tinder sebelum berbagi nomor *handphone*. BR dan RW selama berkomunikasi mereka saling terbuka tentang apa yang mereka alami selama menggunakan Tinder, mereka juga bercerita tentang diri masing-masing untuk mengetahui sifat satu sama lain. Setelah BR dan WR yakin bahwa pasangannya adalah orang baik, akhirnya mereka beralih ke nomor *handphone* agar lebih nyaman dalam melakukan komunikasi, setelah merasa nyaman keduanya akhirnya memutuskan untuk menikah pada Juni 2019 (Henry, 2021). Kemudian ada juga pengguna Tinder lainnya, dimana ada seorang pria yang merasa tertipu dengan foto profil pasangannya, awalnya saat pria ini sedang mencari pasangan ia melihat perempuan yang imut, kemudian pria ini menyukai akun wanita ini, saat mereka *match*, mereka mulai berbicara tentang diri mereka dan pria ini merasa jika wanita ini sempurna untuk dia hingga akhirnya mereka pun mengatur kencan pertama. Saat kencan si pria ini datang terlebih dahulu dan ia cukup kaget melihat pasangan wanitanya ini berbeda dengan foto yang ia gunakan di Tinder. Sampai selesai berkencan pria ini masih berpikir positif dan tetap menyukai wanita tersebut karena pria ini sudah merasa nyaman selama berkomunikasi dengan wanita tersebut (Nissa & Rahmawati, 2019).

Berbeda dengan berita diatas, terdapat pengguna Tik Tok berinisial KT, ia mengungkapkan bahwa dia telah mencoba aplikasi kencan Tinder untuk pertama kalinya. KT membagikan percakapannya dengan satu pria yang dia kenal dari sana. Awalnya berjalan dengan baik ketika pria itu memulai perkenalan dengan memberikan pujian kepada KT. Obrolan mereka berlanjut seperti pada umumnya, hingga akhirnya KT mengungkapkan lebih jauh tentang dirinya bahwa ia seorang ibu dari 7 anak dan juga seorang nenek untuk 1 cucu. Setelah itu laki-laki tersebut mulai melakukan kekerasan verbal pada KT sehingga membuat KT sakit hati dan akhirnya KT menyerah untuk menggunakan aplikasi kencan online (Susma,

2022). Dari kasus diatas, dapat dilihat bahwa korban ini berani untuk mengungkapkan dirinya kepada pengguna lain, akan tetapi korban mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan dengan fenomena diatas, terdapat pengguna Tinder yang berinisial RW dan BR yang mencari pasangan dengan mengungkapkan diri mereka sesuai dengan identitas asli dan ketika mereka sudah yakin dengan pasangan yang sudah *match* di Tinder. Mereka akan lebih percaya untuk membuka dirinya kepada pasangannya tersebut. Kemudian terdapat pengguna Tinder lainnya, ia seorang wanita yang menggunakan identitas orang lain untuk digunakan di aplikasi Tinder, walaupun begitu pria yang ia bohongi tetap menerima wanita tersebut karena pria ini merasa nyaman selama berkomunikasi dengan wanita tersebut. Selanjutnya terdapat pengguna KT yang setelah bertemu pria yang di awal perkenalan memberikan pujian kepada KT sehingga membuat KT berani untuk mengungkapkan dirinya lebih jauh, akan tetapi reaksi dari pria terhadap kejujuran KT adalah memberikan kekerasan verbal sehingga membuat KT sakit hati. Kesimpulan dari fenomena diatas adalah bagaimana pengguna Tinder ini membuka diri atau identitas pribadi mereka dengan pengguna lain yang ada di Tinder. Hal ini dapat dikatakan sebagai *self disclosure*.

Menurut Sabaruddin (2019) dasar dalam *self disclosure* ialah kepercayaan. Biasanya seseorang melakukan *self disclosure* hanya pada orang yang telah lama dikenalnya saja. Namun pada kenyataan yang terjadi pada saat ini ialah banyak individu yang melakukan *self disclosure* ketika berkenalan dengan orang baru di aplikasi Tinder. Menurut Andara (dalam Febriani & Rinaldi, 2023) *self disclosure* atau keterbukaan diri ini merupakan salah satu poin penting dalam komunikasi dan langkah awal membangun hubungan dengan orang lain. *Self disclosure* biasanya dilakukan dengan menelusuri berbagai lapisan, dimulai dari lapisan terluar hingga terdalam. Maksud dari lapisan-lapisan tersebut adalah ketika seseorang berjumpa dengan orang lain yang sebelumnya belum pernah ada hubungan sama sekali dengan

dirinya, pasti masing-masing dari mereka akan saling bertukar informasi mengenai diri mereka mulai dari yang paling mendasar atau yang paling luar. Ketika hubungan tersebut semakin terasa dekat, maka pertukaran informasi tersebut akan semakin berada pada lapisan terdalam, yang biasanya informasi yang tidak banyak diketahui oleh banyak orang. Sehatnya sebuah hubungan dan komunikasi antarpribadi biasanya ditandai dengan adanya keselarasan dalam saling mengungkapkan informasi satu sama lain. Dalam melakukan proses *self disclosure* masing-masing harus dilakukan dengan tepat, yaitu dengan sama-sama mengungkapkan mulai dari data pribadi, hingga perasaan yang tidak diketahui orang lain (Wulandari, 2021).

Menurut Devito (2011) *self disclosure* merupakan bentuk pengungkapan diri kita kepada orang lain agar orang lain dapat mengerti bagaimana kondisi kita, seperti sikap terhadap sesuatu, karakter, kepribadian, dan lain sebagainya. Menurut Lumsden (dalam Gainau, 2009) mengatakan bahwa *self disclosure* membantu individu ketika berkomunikasi dengan orang lain, menambah kepercayaan diri serta hubungan akan menjadi semakin akrab. Menurut Asandi & Rosyidi (dalam Tami, 2019) pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan keberhasilan dalam interaksi sosial dan juga yang dibutuhkan dalam hubungan interpersonal, dimana ketika itu seseorang dapat mengungkapkan pendapat, perasaan, cita-cita, dan hal-hal lain yang berhubungan dengan orang tersebut. Sedangkan Devito (2011) mendefinisikan *self disclosure* merupakan aktivitas komunikasi dimana seseorang akan mengungkapkan informasi tentang diri sendiri yang biasanya disembunyikan dari orang lain.

Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009) mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Terdapat dua dimensi *self disclosure* yaitu keluasan dan kedalaman. Keluasan berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berkomunikasi dengan siapa saja, baik orang yang baru dikenal, teman

biasa, orang tua / saudara dan teman dekat. Sedangkan kedalaman berkaitan dengan topik yang akan dibicarakan baik bersifat umum maupun khusus. Untuk membangun topik yang lebih serius dibutuhkan waktu yang intens dalam proses komunikasi tersebut. Menurut Jourard (dalam Gainau, 2009) Informasi yang bersifat pribadi tersebut mencakup aspek: (1) sikap atau opini, (2) selera dan minat, (3) pekerjaan atau pendidikan, (4) fisik, (5) keuangan, dan (6) kepribadian.

Self disclosure dilakukan untuk bisa mengenal seseorang secara mendalam, akan tetapi tidak semua hal bisa diungkapkan ketika menggunakan aplikasi Tinder. Banyak individu yang berani menyampaikan informasi mengenai dirinya dan bahkan tanpa rasa ragu berbagi mengenai aktivitas, informasi, pemikiran dan emosi yang dimilikinya. Menurut Indriyani (dalam Rampa, 2022) mengungkapkan semua hal di media sosial adalah perilaku yang tidak baik, memang penting untuk memperluas daerah terbuka dalam diri namun jika pengungkapan yang dilakukan berlebihan bisa merugikan diri sendiri.

Seseorang dengan *self disclosure* tinggi terlihat dari banyaknya informasi yang berisikan pengalaman pribadinya yang diunggah di profil akun Tindernya agar dapat dilihat oleh pengguna Tinder lainnya, kemudian akan berbagi nomor pribadinya saat *match* dengan pengguna lain, saat berkomunikasi dengan pengguna lain pun dilakukan secara intens dengan mengungkapkan dirinya secara jujur mengenai sifat baik dan buruknya atau mengenai hal-hal pribadi mengenai dirinya. Sebaliknya seseorang dengan *self disclosure* rendah hanya mengunggah informasi tertentu saja mengenai dirinya dan ketika diminta nomor pribadi, seseorang yang memiliki *self disclosure* rendah akan memberikannya, akan tetapi komunikasi yang dilakukan tidak intens dan tidak terlalu membuka mengenai dirinya walaupun sudah lama berkomunikasi dengan orang yang dikenalnya melalui Tinder.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dan Wideasavitri (2021) yang menyatakan bahwa ketika

seseorang menggunakan Tinder dan topik yang dibicarakan semakin bersifat pribadi maka semakin dalam juga tingkat *self disclosure* seseorang. Pada penelitian ini, peneliti juga mengasumsikan bahwa melakukan *self disclosure* ketika menggunakan Tinder akan berefek pada keputusan seseorang untuk bertukar nomor *handphone* pribadi atau bertemu secara langsung.

Kemudian terdapat penelitian dari Neviandari (2018) dalam hasil penelitiannya dapat diketahui bahwa *Self disclosure* yang terjadi di Tantan dipengaruhi oleh dimensi-dimensi *self disclosure*. Besaran frekuensi sangat berpengaruh dalam mencapai keterbukaan, karena semakin sering melakukan obrolan maka akan banyak topik yang dibahas. Sehingga akan selalu ada hal maupun obrolan baru yang dapat membuat informan terbuka akan dirinya. Sebaliknya, informan dengan tingkat frekuensi paling rendah akan diam di tempat karena hubungan yang terjadi tidak akan berkembang. Dimensi *self disclosure* berikutnya yang berpengaruh besar dalam penelitian ini adalah tingkat kejujuran. Bagaimana orang lain akan mempercayai kita apabila tidak ada kejujuran di dalamnya. Dengan saling jujur antara satu sama lain, lawan bicara akan merasa dihargai dan dipercaya bahwa dirinya adalah orang yang pantas untuk tempat saling bercerita. Sebaliknya jika tidak kejujuran, maka dapat menimbulkan konflik yang bisa menyebabkan suatu hubungan berakhir.

Selanjutnya terdapat penelitian dari Rahma (2023) yang menjelaskan *self disclosure* di aplikasi bumble, dalam hasil penelitiannya diketahui bahwa pengungkapan diri pada perempuan pengguna dating app bumble memiliki tahapan yang berbeda antara individu satu dengan yang lainnya. Pada tahap pengungkapan diri terdapat dimensi yang muncul adanya dimensi kejujuran yang berkaitan dengan pengungkapan identitas diri. Kemudian dimensi kontrol diri yang berkaitan dimana individu membuat keputusan untuk lanjut atau tidak sebuah hubungan, dan dimensi derajat yang berkaitan dengan pengungkapan informasi positif atau negatif dari diri individu. Adapun dampak negatif

dalam pengungkapan diri melalui aplikasi dating app bumble yaitu penolakan pribadi dan sosial. Penolakan pribadi dan sosial ini berupa penolakan dari calon pasangan, penghinaan fisik, ghosting, hingga respon lingkungan yang masih kurang baik pada pengguna dating app.

Berdasarkan hasil paparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran *self disclosure* pada dewasa awal pengguna aplikasi Tinder.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif non eksperimental karena tidak memberikan intervensi kepada subjek penelitian. Dan dengan metode survei karena peneliti ingin memperoleh gambaran *self disclosure* pada pengguna Tinder. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang memiliki akun Tinder dan sudah melakukan komunikasi dengan teman yang *match* di aplikasi Tinder. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling*, jenis *purposive sampling*. Untuk mengetahui jumlah sampel digunakan rumus Cochran, didapatkan jumlah sampel sebanyak 100 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Jenis instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner dengan menggunakan skala yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala *self disclosure* yang mengacu pada teori milik (Devito, 2011) yang dikonstruksi berdasarkan dimensi-dimensi *self disclosure* antara lain *amount* (ukuran), *valensi*, *accuracy* (kecermatan dan kejujuran), *intention* (tujuan dan maksud), *intimate* (keintiman). Jumlah aitem dalam penelitian ini adalah 21 aitem dengan nilai reliabilitas 0,865.

Teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri atas uji frekuensi, uji kategorisasi, dan uji tabulasi silang. Frekuensi digunakan

untuk mendapatkan gambaran yang menyeluruh mengenai subjek penelitian, maka dilakukan statistika deskriptif dengan melakukan uji statistik data demografi responden. Kategorisasi yang dilakukan adalah mengelompokkan data, mentabulasi data, menyajikan data yang telah diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini. pengelompokkan tingkat *self disclosure* pada akhirnya menjadi 2 kategori yaitu Tinggi dan Rendah.

Tabel 1

Standar Kategorisasi Self Disclosure

Standar Kategori	Keterangan
$X \geq \mu$	Tinggi
$X < \mu$	Rendah

Dimana:

X = Skor

μ = Mean

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui gambaran *self disclosure* berdasarkan data penunjang maka dilakukan dengan menggunakan *crosstab*/tabulasi silang. Pada penelitian ini *crosstab* yang dilakukan dengan data penunjang adalah jenis kelamin, alasan menggunakan Tinder dan topik yang sering dibahas.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penyebaran kuesioner kepada 100 responden dewasa awal pengguna Tinder yang berada di Indonesia. Dalam mendeskripsikan responden didasarkan pada jenis kelamin, usia, domisili, alasan menggunakan Tinder, berapa lama menggunakan Tinder, berapa pengguna Tinder yang sudah *match*, dan topik yang sering dibahas.

Tabel 2

Gambaran jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	30	30 %
Perempuan	70	70 %
Total	100	100 %

Berdasarkan jenis kelamin responden dalam penelitian ini, didapatkan pengguna Tinder lebih didominasi oleh perempuan dengan 70 responden (70%).

Tabel 3
Gambaran usia responden

Usia	Jumlah	Presentase
18 – 21 Tahun	22	22 %
22 – 25 Tahun	60	60 %
26 – 29 Tahun	6	6 %
30 – 33 Tahun	6	6 %
34 – 37 Tahun	3	3 %
38 – 41 Tahun	3	3 %
Total	100	100 %

Berdasarkan usia responden dalam penelitian ini, didapatkan bahwa pengguna Tinder lebih didominasi oleh usia 22-25 tahun dengan 60 responden (60%).

Tabel 4
Gambaran domisili Responden

Domisili	Jumlah	Presentase
Pulau Jawa	69	69 %
Pulau Kalimantan	5	5 %
Pulau Papua	4	4 %
Pulau Sulawesi	4	4 %
Pulau Sumatra	13	13 %
Pulau Nusa Tenggara	2	2 %
Pulau Bali	3	3 %
Total	100	100 %

Berdasarkan domisili responden dalam penelitian ini, didapatkan bahwa pengguna Tinder lebih didominasi oleh pulau Jawa dengan 69 responden (69%).

Tabel 5
Gambaran alasan menggunakan Tinder

Alasan Menggunakan	Jumlah	Presentase
Ingin mencari teman	59	59 %
Ingin mencari pasangan	35	35 %
Keduanya (ingin mencari teman dan pasangan)	1	1 %
Sekadar main-main	1	1 %
Tidak memiliki kegiatan apapun	1	1 %
Bosan	1	1 %
Untuk mengisi waktu luang	1	1 %
Mencari nasabah	1	1 %
Total	100	100 %

Berdasarkan alasan menggunakan Tinder, didapatkan bahwa pengguna Tinder lebih banyak yang ingin mencari teman dengan 59 responden (59%).

Tabel 6
Gambaran Lama menggunakan Tinder

Lama Menggunakan	Jumlah	Presentase
1 – 3 Bulan	39	39 %
4 – 6 Bulan	29	29 %
7 – 9 Bulan	8	8 %
10 Bulan – 1 Tahun	9	9 %
>1 Tahun	15	15 %
Total	100	100 %

Berdasarkan berapa lama menggunakan Tinder, didapatkan bahwa pengguna Tinder lebih banyak yang menggunakan Tinder selama 1-3 bulan dengan 39 responden (39%).

Tabel 7
Gambaran berapa pengguna Tinder yang sudah match

Berapa Pengguna Tinder Yang Sudah Match	Jumlah	Presentase
4 – 8 Pengguna Tinder	32	32 %
9 – 13 Pengguna Tinder	31	31 %
14 – 18 Pengguna Tinder	13	13 %
> 18 Pengguna Tinder	24	24 %
Total	100	100 %

Berdasarkan berapa pengguna Tinder yang sudah *match*, didapatkan bahwa pengguna Tinder lebih banyak yang sudah *match* dengan 4-8 pengguna Tinder sebanyak 32 responden (32%).

Tabel 8
Gambaran topik yang sering dibahas responden

Topik Yang Sering Dibahas	Jumlah	Presentase
Pekerjaan	8	8 %
Hobi	24	24 %
Pengalaman Hidup	15	15 %
Kegiatan Sehari-hari	48	48 %
Masalah yang dihadapi	4	4 %
Semua Topik	1	1 %
Total	100	100 %

Berdasarkan topik yang sering dibahas, didapatkan bahwa pengguna Tinder

lebih banyak yang membahas tentang kegiatan sehari-hari sebanyak 48 responden (48%).

Kategorisasi Self Disclosure

Hasil deskriptif skor *self disclosure* dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9

Gambaran Skor Kategorisasi Self Disclosure

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Self Disclosure	21	84	57,97	9,826

Gambaran skor kategorisasi *self disclosure* pada tabel 9 menggunakan dua jenjang yaitu, tinggi dan rendah. Berdasarkan hasil perhitungan statistik, didapat nilai minimum sebesar 21, nilai maksimum sebesar 84, nilai mean (μ) yang didapat sebesar 57,97. Standar deviasi (σ) sebesar 9,826.

Tabel 10

Kategorisasi Self Disclosure

Skor	Kategorisasi	Jumlah
$X \geq 57,97$	Tinggi	54 (54%)
$X < 57,97$	Rendah	46 (46%)

Gambaran kategorisasi *self disclosure* pada tabel 10 menunjukkan bahwa responden dengan skor $\geq 57,97$ memiliki *self disclosure* yang tinggi sebanyak 54 responden (54%), sedangkan responden dengan skor $< 57,97$ memiliki *self disclosure* yang rendah sebanyak 46 responden (46%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden lebih banyak yang memiliki tingkat *self disclosure* yang tinggi yaitu sebanyak 54 responden (54%).

Crosstab/Tabulasi Silang Self Disclosure Berdasarkan Data Penunjang

Untuk menjelaskan data penunjang pada penelitian ini menggunakan crosstabs atau tabulasi silang yang dihitung menggunakan SPSS dan dengan latar belakang subjek sebagai berikut:

Tabel 11

Self Disclosure Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Self Disclosure		Total
	Tinggi	Rendah	
Laki-Laki	18 (60%)	12 (40%)	30 (100%)
Perempuan	36 (51,4%)	34 (48,6%)	70 (100%)
Total	54 (54%)	46 (46%)	100 (100%)

Berdasarkan tabel 11, didapatkan bahwa baik laki-laki dan perempuan memiliki *self disclosure* yang tinggi yaitu laki-laki sebanyak 18 responden (60%) dan perempuan sebanyak 36 responden (36%).

Tabel 12

Self Disclosure Berdasarkan Alasan Menggunakan Tinder

Alasan Menggunakan Tinder	Self Disclosure		Total
	Tinggi	Rendah	
Ingin mencari teman	28 (47,5%)	31 (52,5%)	59 (100%)
Ingin mencari pasangan	23 (65,7%)	12 (34,3%)	35 (100%)
Dua-duanya	0 (0%)	1 (100%)	1 (100%)
Sekadar main-main	0 (0%)	1 (100%)	1 (100%)
Tidak memiliki kegiatan apapun	1 (100%)	0 (0%)	1 (100%)
Bosan	1 (100%)	0 (0%)	1 (100%)
Mengisi waktu	0 (0%)	1 (100%)	1 (100%)
Mencari nasabah	1 (100%)	0 (0%)	1 (100%)
Total	54 (54%)	46 (46%)	100 (100%)

Berdasarkan tabel 12, dapat dikatakan bahwa responden yang beralasan ingin mencari pasangan, mencari nasabah, bosan dan tidak memiliki kegiatan apapun memiliki tingkatan *self disclosure* yang tinggi. Kemudian terdapat juga responden yang ingin mencari teman, responden yang ingin mencari teman dan pasangan, responden yang sekedar main-main dan responden yang mengisi waktu memiliki tingkatan *self disclosure* yang rendah.

Tabel 13
Self Disclosure Berdasarkan Topik Yang Sering Dibahas

Topik Yang Sering Dibahas	Self Disclosure		Total
	Tinggi	Rendah	
Hobi	15 (62,5%)	9 (37,5%)	24 (100%)
Kegiatan sehari-hari	21 (43,8%)	27 (56,3%)	48 (100%)
Masalah yang dihadapi	3 (75%)	1 (25%)	4 (100%)
Pekerjaan	4 (50%)	4 (50%)	8 (100%)
Pengalaman hidup	10 (66,7%)	5 (33,3%)	15 (100%)
Semua topik	1 (100%)	0 (0%)	1 (100%)
Total	54 (54%)	46 (46%)	100 (100%)

Berdasarkan tabel 13, dapat dikatakan bahwa terdapat responden yang sering membahas topik hobi, masalah yang dihadapi, pengalaman hidup dan semua topik di Tinder, memiliki *self disclosure* yang tinggi. Kemudian terdapat juga responden yang ketika menggunakan Tinder sering membahas topik kegiatan sehari-hari memiliki tingkatan *self disclosure* yang rendah.

Pembahasan

Pada penelitian ini berdasarkan data tabel 10 diperoleh hasil bahwa dewasa awal di Indonesia cenderung memiliki tingkat *self disclosure* yang tinggi ketika menggunakan aplikasi Tinder yaitu responden yang memiliki tingkat *self disclosure* yang tinggi yaitu sebanyak 54 responden (54%) dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat *self disclosure* yang rendah yaitu sebanyak 46 responden (46%). Hal ini diduga bahwa pengguna Tinder mayoritas berusia 22-25 tahun yang sedang mencari teman, ketika ingin mencari teman maka harus memberi kesan yang baik kepada pengguna lain, sehingga membuat pengguna Tinder lebih terbuka mengenai dirinya dan pengalaman yang pernah dialami, contohnya seperti aitem nomor 1 dan 2, yang berbunyi "saya menceritakan semua pengalaman pribadi kepada pengguna lain yang saya temui di Tinder" dan "saya berbagi cerita dengan

pengguna lain di Tinder". Penelitian ini didukung penelitian lain yang dilakukan oleh Utami (2022) yang menghasilkan hipotesis bahwa mahasiswa Universitas Lampung pengguna aplikasi Tinder cenderung memiliki tingkat keterbukaan yang tinggi serta keberanian untuk menjalin pertemanan yang baru dengan lebih mudah, mahasiswa pengguna Tinder ini membagi informasi diri pribadi dalam memulai percakapan dengan pengguna lain, keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan dan fantasi serta reaksi dan tanggapan terhadap situasi yang umumnya disembunyikan, sehingga pengguna lain dapat mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan. Pengguna Tinder yang memiliki *self disclosure* tinggi terlihat dari waktu atau durasi yang digunakan dalam berkomunikasi dengan pengguna lain, semakin lama komunikasi yang dilakukan maka akan semakin terbuka, pengguna Tinder yang melakukan *self disclosure* memiliki tujuan atas keterbukaan dirinya sehingga ia lebih jujur mengenai dirinya kepada pengguna lain baik dari sisi positif maupun sisi negatifnya.

Selanjutnya berdasarkan hasil *crosstabulation* antara jenis kelamin dan *self disclosure* menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki dalam penelitian memiliki *self disclosure* yang tinggi dengan persentase sebesar (60%) pada responden laki-laki dan (51,4%) pada responden perempuan. Hal ini diduga karena perempuan dan laki-laki yang menggunakan Tinder ingin menampilkan tampilan yang menarik untuk menarik perhatian dari pengguna Tinder lainnya, contohnya seperti pada aitem nomor 11 dan 15, yang berbunyi "saya bercerita mengenai diri saya kepada pengguna lain di Tinder" dan "saya mengungkapkan data diri di Tinder secara apa adanya tanpa manipulasi". Hasil penelitian Lestarin (2012) juga menyatakan bahwa informan yang berusia dewasa awal menggunakan Facebook sebagai media *online* untuk mengungkapkan identitas dirinya yang sebenarnya, informasi tersebut merupakan bentuk komunikasi awal yang mereka tampilkan untuk menarik perhatian pasangan saat ingin menjalin kencan *online*.

Kemudian hasil *crosstabulation self disclosure* berdasarkan alasan menggunakan Tinder, terlihat bahwa ingin mencari pasangan, mencari nasabah, bosan dan tidak memiliki kegiatan apapun memiliki *self disclosure* tinggi, yaitu ingin mencari pasangan sebesar (65,7%), mencari nasabah sebesar (100%), bosan sebesar (100%) dan tidak memiliki kegiatan apapun sebesar (100%). Hal ini diduga pengguna Tinder yang mencari pasangan akan lebih terbuka karena dengan melakukan *self disclosure* mereka akan lebih saling mengenal lebih dalam dengan pengguna yang sudah *match*. Contohnya seperti pada aitem nomor 8 dan 17, yang berbunyi "saya suka berbagi perasaan dengan pengguna lain di Tinder" dan "saya menceritakan kejadian di masa lalu dengan pengguna lain di Tinder". Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Catellya, Ayuningtyas dan Hapsari (2022) yang berjudul "keterbukaan diri (*self disclosure*) pencari jodoh dalam menemukan pasangan hidup melalui aplikasi kencan daring Tinder" dan mengungkapkan bahwa informan yang ingin mencari pasangan di aplikasi Tinder akan melakukan keterbukaan diri dengan *partner* Tinder dengan mengenal lebih dalam dan beradaptasi dengan *partner* Tindernya. Pengalaman dalam melakukan keterbukaan diri dengan *partner* Tinder menghasilkan pengalaman yang menyenangkan karena dapat lebih akrab dengan *partner* Tindernya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Salsabila dan Widiasavitri (2021) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa alasan yang melatarbelakangi responden akhirnya memutuskan untuk menggunakan Tinder. Salah satu alasan tersebut diantaranya adalah rasa bosan. Adanya pandemi COVID-19 memberikan dampak bagi responden, dimana dalam hal ini dampak yang responden rasakan adalah rasa bosan selama berada di rumah. Rasa bosan yang dirasakan responden kemudian membuat responden memutuskan untuk menggunakan Tinder sebagai penghilang rasa bosan dan menambah relasi baru. Tinder sebagai media hiburan memiliki arti bahwa responden dapat melakukan kencan secara online sebagai pengusir rasa sepi dan dengan melakukan kencan online,

responden dapat memperluas relasi dengan berkenalan dengan orang baru melalui Tinder.

Dan hasil *crosstabulation self disclosure* berdasarkan topik yang sering dibahas, terlihat bahwa topik yang sering dibahas adalah hobi, masalah yang dihadapi dan pengalaman hidup yang memiliki tingkat *self disclosure* tinggi yaitu hobi sebesar (62,5%), masalah yang dihadapi sebesar (75%), dan pengalaman hidup sebesar (66,7%). Hal ini diduga pengguna Tinder yang terbuka lebih nyaman membahas mengenai topik hobi, masalah yang dihadapi dan pengalaman hidup karena dengan membahas topik tersebut, pengguna Tinder bisa lebih mengenal dengan pengguna lain yang sudah *match* dengannya, seperti pada aitem nomor 3 dan 4, yang berbunyi "kejadian konflik dengan orang lain, saya ceritakan dengan pengguna lain di Tinder" dan "saya menceritakan tentang apapun yang saya alami di Tinder agar merasa tenang". Hal ini sejalan dengan penelitian dari Mulyono (2022) yang berjudul "keterbukaan diri (*self disclosure*) pengguna Tinder untuk membangun hubungan romantis" dan mengungkapkan bahwa pada proses adaptasi pada lawan bicara bentuk komunikasi yang dilakukan diantaranya melakukan sapaan, menyamakan topik pembicaraan dan memulai keterbukaan diri. Kemudian dalam penelitian Sari dan Kusuma (2018) juga menjelaskan bahwa pengguna kencan *online* di *setipe.com* dan Tinder berperilaku *hyperpersonal*, yaitu *selective self-presentation*, dimana para pengguna kencan *online* ini akan memilih hal-hal mana saja yang ingin mereka presentasikan kepada calon pasangannya. Umumnya hal yang dipresentasikan ini seputar identitas diri mereka seperti nama, usia, domisili (asal daerah), maupun hal-hal lainnya seperti profesi atau aktivitas sehari-hari secara jujur dan terbuka. Dan dalam penelitian Waasi (2020) juga menjelaskan bahwa pengguna Instagram yang ditinjau berdasarkan topik bahasan menunjukkan bahwa pengguna Instagram yang membahas tentang pekerjaan dan tentang masalah hidup memiliki *self disclosure* yang cenderung tinggi, karena merasa lega saat mengungkapkan apapun yang ia rasakan

begitu juga saat ada masalah, ia tidak ragu untuk mengungkapkannya di Instagram.

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah dewasa awal di Indonesia cenderung memiliki *self disclosure* yang tinggi ketika menggunakan Tinder yaitu sebesar 54% dibandingkan dengan kategorisasi *self disclosure* yang rendah sebesar 46%.

Tabulasi silang *self disclosure* dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa perempuan maupun laki-laki memiliki tingkat *self disclosure* tinggi yaitu laki-laki sebesar 60% dan perempuan sebesar 51,4%, berdasarkan alasan menggunakan Tinder menunjukkan bahwa pengguna Tinder yang ingin mencari pasangan sebesar (65,7%), mencari nasabah sebesar (100%), bosan sebesar (100%) dan tidak memiliki kegiatan apapun sebesar (100%), berdasarkan topik yang sering dibahas menunjukkan bahwa pengguna Tinder yang membahas topik hobi sebesar (62,5%), masalah yang dihadapi sebesar (75%) dan pengalaman hidup sebesar (66,7%) lebih banyak memiliki *self disclosure* yang tinggi. Sedangkan alasan pengguna aplikasi Tinder yang ingin mencari teman sebesar (52,5%), mencari teman dan pasangan sebesar (100%), sekedar main-main sebesar (100%), dan topik yang dibahas tentang kegiatan sehari-hari sebesar (56,3%) lebih banyak memiliki *self disclosure* yang rendah.

Daftar Pustaka

- Athaariq, A. (2021). *Fenomena Kencan Online Di Masa Pandemi Covid-19: Studi Fenomenologi Pengguna Perempuan Pada Aplikasi Tinder*. [Universitas Islam Riau]. Diambil dari <https://repository.uir.ac.id/16960/1/179110165.pdf>
- Bbc.com. (2020). Ancaman "kekerasan digital" di aplikasi kencan: dari kiriman foto vulgar hingga ancaman dengan foto/video yang diambil diam-diam. *Bbc.com*. Diambil dari <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-53011324>
- Catelya, M., Ayuningtyas, F., & Hapsari, D. T. (2022). Keterbukaan diri(*self disclosure*) pencari jodoh dalam menemukan pasangan hidup melalui aplikasi kencan daring tinder. *Jurnal Scriptura*, 12(2), 92–99. Diambil dari <file:///C:/Users/Acer/Downloads/24480-Article Text-41542-1-10-20230110.pdf>
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antarmanusia* (Edisi ke-5). Karisma Publishing Grou.
- Dihni, V. A. (2022). 10 aplikasi kencan online paling banyak diunduh di dunia (2021). *Databoks*. Diambil dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/22/tinder-aplikasi-kencan-terpopuler-di-dunia>
- Febriani, N., & Rinaldi. (2023). Perbedaan *self-disclosure* pengguna tinder ditinjau dari motifnya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3892–3898. Diambil dari <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/5864/4901>
- Gainau, M. B. (2009). *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling*. [Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (STAKPN) Papua]. Diambil dari <https://core.ac.uk/download/pdf/235084385.pdf>
- Henry. (2021). Cerita pasangan bertemu di tinder, ternyata tetanggan dan berakhir di pelaminan. *Liputan6*. Diambil dari <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4544323/cerita-pasangan-bertemu-di-tinder-ternyata-tetangga-dan-berakhir-di-pelaminan>
- Hestianingsih. (2023). Ini aplikasi kencan dengan tingkat kesuksesan tertinggi untuk cari jodoh. *Detik.com*. Diambil dari <https://wolipop.detik.com/love/d-6578409/ini-aplikasi-kencan-dengan-tingkat-kesuksesan-tertinggi-untuk-cari-jodoh>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan* (Cetakan ke). Yayasan Mitra Netra.
- Kusumaningtyas, A. P., & Hakim, A. I. (2019). Jodoh di ujung jempol: tinder sebagai ruang jejaring baru. *Simulacra*

- Jurnal Sosiologi*, 2(2), 101–114. Diambil dari https://www.researchgate.net/publication/338012578_Jodoh_di_Ujung_Jempol_Tinder_sebagai_Ruang_Jejaring_Baru
- Lestarina, Y. (2012). *Self Disclosure Individu Pada Aktivitas Kencan Online (Studi Pada Individu Di Jejaring Sosial Facebook)*. [Universitas Indonesia]. Diambil dari <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20318217-S-YeanitaLestarina.pdf>
- Mulyono, R. A. (2022). *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pengguna Tinder Untuk Membangun Hubungan Romantis*. [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Diambil dari https://eprints.ums.ac.id/105897/1/REVISI_FINAL_RYAN.pdf
- Neviandari, E. O. (2018). *Self Disclosure Pengguna Aplikasi Kencan Online (Studi Etnografi Virtual Pada Aplikasi Kencan Online Tantan)*. [Universitas Brawijaya]. Diambil dari <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/163492/1/ElsaOktaNeviandari.pdf>
- Nissa, R. S. I., & Rahmawati, Y. (2019). *Merasa tertipu, pasangan tinder pakai foto palsu dari sumber tak terduga*. Suara.com. Diambil dari <https://www.suara.com/lifestyle/2019/03/18/200500/merasa-tertipu-pasangan-tinder-pakai-foto-palsu-dari-sumber-tak-terduga>
- Rahma, J. F. (2023). Pengungkapan diri pada perempuan dewasa awal pengguna dating app (bumble). *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 184–02. Diambil dari <file:///C:/Users/Acer/Downloads/53570-ArticleText-108795-1-10-20230627.pdf>
- Rampa, S. (2022). *Analisis Dimensi Self Disclosure di Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin pada Dewasa Awal di Kota Makassar*. [Universitas Bosowa Makassar]. Diambil dari https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2072/2022SERLYANTI_RAMPA_4517091029OL45.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rizaty, M. A. (2022). Pelanggan tinder di dunia tembus 10 juta per kuartal I/2022. *DataIndonesia.id*. Diambil dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-tinder-di-dunia-tembus-10-juta-orang-per-kuartal-i2022>
- Sabaruddin. (2019). Self-disclosure pada mahasiswa pengguna instagram (studi kasus mahasiswa politeknik pertanian negeri pangkep). *Journal of Communication Sciences (JCoS)*, 1(2), 111–120. Diambil dari <https://123dok.com/document/z13eg53q-disclosure-mahasiswa-pengguna-instagram-mahasiswa-politeknik-pertanian-pangkep.html>
- Salsabila, F., & Widiavivritri, P. N. (2021). Gambaran self disclosure pada perempuan pengguna aplikasi online dating tinder di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2). Diambil dari <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i02.p07>
- Santi, N. N., & Damariswara, R. (2017). Hubungan antara self esteem dengan self disclosure pada saat chatting di facebook. *Pedagogia Jurnal Pendidikan*, 6(1), 110–123. Diambil dari <https://pedagogia.umsida.ac.id/index.php/pedagogia/article/view/1394>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development perkembangan masa hidup*. Erlangga.
- Sari, W. P., & Kusuma, R. S. (2018). Presentasi diri dalam kencan online pada situs dan aplikasi setipe dan Tinder. *MediaTor*, 11(2), 155–164. Diambil dari <file:///C:/Users/Acer/Downloads/3829-15016-1-PB.pdf>
- Sendari, A. A. (2022). Tinder adalah aplikasi kencan, ketahui cara menggunakannya. *Liputan6*. Diambil dari <https://www.liputan6.com/hot/read/4859709/tinder-adalah-aplikasi-kencan-kenali-cara-menggunakannya>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susma, A. R. (2022). Cari jodoh di tinder, wanita ini dihina pria karena punya 7 anak, isi chatnya menyakitkan. *Tribunnews.com*. Diambil dari <https://trends.tribunnews.com/2022/01/10>

- /cari-jodoh-di-tinder-wanita-ini-dihina-pria-karena-punya-7-anak-isi-chatnya-menyakitkan
- Tami, R. (2019). *Perbedaan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Dan Jenis Kelamin Pada Pengguna Instagram*. [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasi Riau Pekanbaru]. Diambil dari <https://repository.uin-suska.ac.id/21135/2/cover> sampai daftar pustaka kecuali bab iv....pdf
- Utami, R. A. (2022). *Fenomena Penggunaan Aplikasi Tinder Untuk Mencari Teman Atau Pasangan Pada Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Lampung)*. [Universitas Lampung]. Diambil dari [file:///C:/Users/Acer/Downloads/SKRIPS I TANPA BAB PEMBAHASAN.pdf](file:///C:/Users/Acer/Downloads/SKRIPS%20I%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf)
- Waasi, I. (2020). *Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self Disclosure Pada Pengguna Instagram*. [Universitas Esa Unggul]. Diambil dari <https://digilib.esaunggul.ac.id/pengaruh-tipe-kepribadian-terhadap-self-disclosure-pada-pengguna-instagram-19200.html>
- Wibawa, S. W. (2016). 3 manfaat tinder untuk kehidupan cinta anda. *Kompas.com*. Diambil dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2016/10/01/200700620/3.manfaat.tinder.untuk.kehidupan.cinta.and?page=all>
- Wulandari, A. (2021). *Analisis Keterbukaan Diri (Self Disclosure): Studi Fenomenologi Pengguna Aplikasi Online Dating Tinder*. [Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta]. Diambil dari [https://repository.upnvj.ac.id/16145/16/ARTIKEL KARYA ILMIAH.pdf](https://repository.upnvj.ac.id/16145/16/ARTIKEL%20KARYA%20ILMIAH.pdf)

SELF-DISCLOSURE DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN PADA DEWASA AWAL PENGGUNA TWITTER

Rika Widya¹, Mariyana Widiastuti²

Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510

rkwdya@gmail.com

Abstract

Twitter, a social media platform based on microblogging, has become a popular social media for communication. However, many Twitter users shown less-than-wise behavior, sometimes many users posting negatively, such as hate speech. How people make a tweet can reflects their level of self-disclosure. Personality type is one of a factor influencing self-disclosure. This research purpose to see the influence of personality type on self-disclosure among early adult Twitter users. The research method used a causal-comparative quantitative approach with non-probability sampling using purposive sampling, involving 100 young adult Twitter users. The personality type instrument consists of 33 items with a reliability of 0.918, and the self-disclosure instrument consists of 31 items with a reliability of 0.955. ANOVA test results show a Sig. value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that personality type significantly influences self-disclosure, accounting for 55.7% of the variance. The study reveals that individuals with extroverted personalities exhibit high levels of self-disclosure, while those with introverted personalities exhibit low levels of self-disclosure.

Keywords: Personality Type, Self-disclosure, Twitter Users.

Abstrak

Media sosial Twitter menjadi salah satu media sosial untuk berkomunikasi berbasis *microblogging*. Akan tetapi, banyak pengguna Twitter yang kurang bijak dalam menggunakan media sosial tersebut dan seringkali membuat unggahan yang kearah negatif seperti ujaran kebencian dan lainnya. Bagaimana seseorang membuat cuitan dapat menggambarkan *self-disclosure* yang dimilikinya. Tipe kepribadian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self-disclosure*. Penelitian ini berujuan untuk melihat pengaruh tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* pada pengguna Twitter dewasa awal. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif kausal komparatif dengan pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dan jumlah responden sebanyak 100 responden pengguna Twitter dewasa awal. Instrumen tipe kepribadian terdiri dari 33 aitem dengan reliabilitas 0,918 dan untuk instrumen *self-disclosure* terdiri dari 31 aitem dengan reliabilitas 0,955. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$) yang memiliki arti terdapat pengaruh tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* dengan besaran pengaruh sebesar 55,7%. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepribadian *extrovert* memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi, sedangkan individu dengan kepribadian *introvert* memiliki tingkat *self-disclosure* yang rendah.

Kata Kunci: Tipe Kepribadian, *Self-disclosure*, Pengguna Twitter.

Pendahuluan

Zaman semakin canggih, internet berkembang secara pesat membuat banyak kegiatan manusia dilakukan dalam jaringan (*online*). Beberapa kegiatan manusia ditunjang akses internet seperti dalam bidang

pekerjaan, pendidikan, bisnis, atau berkomunikasi sekadar untuk bertukar kabar dengan manusia lainnya. Komunikasi menjadi aktivitas yang tidak bisa ditingkirkan dalam keseharian manusia, karena manusia adalah makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial,

manusia tidak lepas dari interaksi dengan manusia lain. Media sosial, salah satu sarana berinteraksi dengan banyak orang. Berbentuk aplikasi dengan bantuan gawai yang terkoneksi internet, dunia terasa dalam genggaman. Selain berfungsi sebagai sarana berinteraksi, media sosial juga menjadi alat untuk mempromosikan bisnis, berdagang, memperoleh informasi terkini, belajar, berkenalan juga mengobrol dengan orang lain, serta sebagai tempat mengungkapkan perasaan. Banyak ragam media sosial, salah satunya adalah *Twitter*.

Menurut Wibowo (2021), *Twitter* menjadi satu media sosial yang masih digunakan hingga saat ini, aplikasi dengan logo ikonik yaitu seekor burung berwarna biru. *Twitter* merupakan sebuah jejaring sosial yang terhubung secara *real-time*, sehingga penggunaannya dapat menjangkau orang lain untuk berinteraksi. Berbeda dengan media sosial Instagram, *Twitter* menjadi jejaring sosial dengan layanan *microblogging*. Unggahan pada *Twitter* disebut sebagai cuitan, pengguna dapat mengirim cuitan berupa ide, opini, berita terbaru atau hal yang menarik sebagai topik bahasan. Media sosial *Twitter* memiliki berbagai macam fitur, di antaranya seperti *quote tweet*, *like*, *retweet*, *direct message* dan daftar *trending topic* setiap hari. Mu'alifah dan Sumardijati (2023), menyatakan bahwa *Twitter* menjadi media sosial yang menarik karena postingan diunggah dalam bentuk teks sebanyak 280 karakter yang dapat didukung oleh video, gif, atau foto juga sebagai sarana interaksi. *Twitter* lebih berfokus pada tulisan bukan bentuk visual, sebagai ungkapan ekspresi tanpa harus menampilkan sesuatu yang "terlihat bagus" dengan mengedepankan nilai estetika, pengungkapan diri yang terbentuk di *Twitter* berupa penyampaian emosi dalam tulisan yang lebih ekspresif (Dewi dan Delliana, 2020).

Dikutip dari *Websiterating* (Ahlgren Matt, 2023), pengguna *Twitter* di seluruh dunia berusia 25-34 tahun 38.5%, diikuti kelompok usia 35-49 tahun 20.7%, usia 18-24 dan 50 tahun sebanyak 17.1% serta sisanya berusia 13-17 tahun sebanyak 6.6%. Berdasarkan data dari *Gadgetiva* (Nisriyana, 2022), usia pengguna *Twitter* di Indonesia didominasi oleh kalangan generasi Z di bawah

25 tahun, dengan rentang usia 18-24 tahun sebesar 43%, 25-55 tahun sebanyak 33%, kemudian pada usia 35-44 tahun sebesar 15% dan 9% untuk usia 45 tahun.

Data menunjukkan bahwa pengguna *Twitter* didominasi usia dewasa. Masa dewasa adalah masa awal seseorang melakukan penyesuaian diri terhadap pola perilaku dan harapan sosial yang tercipta. Pada masa ini, seseorang dituntut melakukan peran ganda sebagai seorang pasangan dan peran profesional dalam dunia kerja. Tugas perkembangan yang tidak diselesaikan dengan maksimal akan menjadi sebuah bumerang di masa selanjutnya (Jahja, 2011).

Berdasarkan teori (Hurlock, 1980), perkembangan masa dewasa dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu: masa dewasa awal, masa dewasa madya dan masa dewasa lanjut. Hurlock memaparkan bahwa masa dewasa merupakan masa peralihan dari masa remaja, masa dewasa awal dimulai sejak usia 18 tahun hingga 40 tahun, masa perkembangan manusia yang memiliki rentang paling panjang dalam kehidupan, ditandai dengan selesainya masa pubertas dan organ kelamin anak telah mampu untuk bereproduksi (Hurlock, 1980).

Dewasa awal sebagai masa keterasingan sosial, seseorang pada masa dewasa awal dituntut untuk mencurahkan sebagian besar tenaganya untuk pekerjaan sehingga dapat bersaing dalam karir. Dengan demikian keramahtamahan masa remaja digantikan dengan persaingan dalam masyarakat dewasa, membuat mereka hanya dapat menyisihkan sedikit waktu untuk bersosial dan menjadikannya individu yang egosentris (Hurlock, 1980). Pada masa dewasa awal terdapat perubahan minat sosial, seperti perubahan dalam peran serta sosial dan perubahan dalam kelompok sosial. Pola kehidupan dan peran individu yang baru dalam kehidupan memaksa mereka mengurangi waktu untuk kegiatan sosial. Teman akrab pada masa dewasa awal bergantung pada keterbukaan mereka dalam berbagai hal seperti masalah, minat, dan aspirasi. Semakin bertambah usia mereka memilih untuk tidak membahas masalah tentang dirinya pada orang terdekat untuk menciptakan kesan baik dan menghindari

masalah yang ada pada dirinya diceritakan pada orang lain (Hurlock, 1980).

Pertukaran informasi, pendapat, ide, dan perasaan yang terjadi antara dua orang atau lebih yang biasanya tidak diatur secara formal adalah bentuk komunikasi antarpribadi. *Self-disclosure* menjadi konsep penting dalam komunikasi antarpribadi, hal ini disebabkan karena pengungkapan diri menjadi jalan bagi manusia dalam membangun pertemanan atau hubungan dengan manusia lain menjadi lebih dekat.

Menurut DeVito, *self-disclosure* atau pengungkapan diri merupakan salah satu bentuk penyampaian informasi tentang diri sendiri yang biasanya disimpan atau disembunyikan pada orang lain. *Self-disclosure* bersifat timbal balik atau dengan kata lain orang yang terlibat komunikasi mengungkapkan informasi yang sifatnya pribadi pada lawan bicaranya (Iriantara, 2017). Proses pengungkapan diri tidak dilakukan secara formal, namun dilakukan dengan cara menumbuhkan rasa kehadiran yang diterima oleh lawan bicara sehingga orang lain dapat membuka dirinya (Hanani, 2017).

Fenomena *self-disclosure* atau pengungkapan diri kerap terjadi di *Twitter*, pada Juli 2020 sempat heboh karena sebuah utas cuitan yang mengungkapkan kasus pelecehan yang menimpa pemilik akun @m_fikris. Dalam akunnya subjek mengaku bahwa subjek telah dilecehkan oleh seorang temannya dengan dalih sebagai riset akademik ternyata digunakan sebagai pemenuhan obsesi seksualnya. utas ini terkenal dengan nama "Fetish Kain Jarik". Subjek mungkin mendapat intervensi dari pelaku hingga muncul rasa takut untuk menceritakan kejadian yang menimpanya pada orang lain. Dengan bercerita di media sosial, subjek dapat menggunakan nama samaran, dan mendapatkan dukungan dari pengguna lain atas apa yang terjadi sehingga mampu bercerita dan mengungkapkan apa yang terjadi. Akun @galihrp5095 membagikan banyak sekali kejadian yang apa yang terjadi di kesehariannya, berupa makanan yang dikonsumsinya, kesukaannya akan tayangan *film-series* Korea (*K-Drama*), kegemarannya berpergian menggunakan kereta api, dan mengemukakan pendapatnya mengenai

kesehatan mental. Subjek senang berbagi mengenai hal kegemaran dan kesukaannya, subjek sering kali membagikan menu-menu makanan juga rangkaian kereta terbaik yang beroperasi dalam suatu rute perjalanannya.

Selain itu, subjek mengungkapkan jika berada dalam media subjek merasakan perasaan yang lega karena dapat bebas bercerita tanpa dihakimi oleh siapapun. Sedangkan akun @heartlessera_ dalam kesehariannya mengunggah cuitan berupa kesukannya pada keindahan seni, keindahan langit dan angkasa, serta kegemarannya dalam dunia fotografi dan videografinya. Seringkali subjek mengunggah hasil dari kemampuan *editing* yang subjek miliki. Selain itu, ia mengungkapkan apa yang dirasakan, baik fisik maupun emosi. Media sosial banyak menjangkau individu dari berbagai lini, tidak mengenal usia, jenis kelamin, suku, dan latar belakang lainnya.

Setiap individu merasa bebas untuk mengungkapkan apapun dalam media sosialnya, tidak terbatas pada hal yang bersifat positif atau negatif, impersonal atau personal. Cherry (dalam DeVito, 2022), memaparkan bahwa *self-disclosure* dilakukan karena berbagai alasan, mungkin karena seseorang membutuhkan katarsis, kebutuhan untuk menghilangkan rasa bersalah, mengakui kesalahan atau membantu pendengar, bahkan mungkin saja untuk menjalin hubungan, memperbaiki hubungan atau bahkan sebagai strategi untuk mengakhiri hubungan. *Self-disclosure* yang dilakukan dalam media sosial banyak menarik interaksi, keterlibatan orang lain dalam menanggapi informasi yang disampaikan. Sejalan dengan penemuan dari penelitian yang dilakukan oleh Levine dan Jonson (dalam DeVito, 2022), bahwa *self-disclosure* mendapatkan timbal balik yang lebih tinggi dan cepat saat dilakukan secara *online* daripada interaksi tatap muka (DeVito, 2022).

Greene, Derlega, & Mathews (dalam DeVito, 2022). memaparkan bahwa *self-disclosure* tidak hanya terbatas hanya pada informasi diri yang disembunyikan, namun ini merujuk pada informasi yang dibagikan kepada publik. Pada *Twitter*, *Facebook*, *Pinterest*, dan *Instagram*, *self-disclosure* bisa berupa cuitan singkat mengenai perasaan, musik kesukaan, buku favorit dan apa yang

diungkapkan saat mengunggguh. Menurut DeVito (2022), terdapat 6 faktor yang memengaruhi *self-disclosure*, kepribadian menjadi salah satu faktanya adalah kepribadian.

Menurut Eysenck, kepribadian merupakan gabungan dari pola tingkah laku baik aktual atau potensial dari individu, sebagaimana ditentukan keturunan dan lingkungan (Fatwikiningsih, 2023). Eysenck menjelaskan mengenai perbedaan struktural sistem saraf pusat, struktur otak, hormon, serta neurotransmitter, dipengaruhi faktor genetik dalam proses terbentuknya kepribadian. Selain itu, terdapat faktor lingkungan yang turut memengaruhi tipe kepribadian. Lingkungan dianggap memengaruhi karena lingkungan menekan individu untuk berperilaku sesuai dengan kondisi lingkungan secara konsisten (Feist et al., 2021).

Eysenck membagi tipe kepribadian menjadi *extrovert* dan *introvert*. Individu yang cenderung memiliki tipe kepribadian *extrovert* akan menjalani aktivitasnya dengan energik dan akan menyukai aktivitas fisik. Sangat baik dalam kegiatan sosial, dapat berinteraksi dan berada dalam situasi yang ramai. Individu yang cenderung *extrovert* menyukai tantangan sehingga mudah mengambil risiko atas tindakannya, namun individu dengan tipe kepribadian *extrovert* akan cenderung mengambil keputusan dengan terburu-buru. Tipe kepribadian ini terkesan gegabah karena lebih menyukai aksi daripada berpikir untuk mempertimbangkan sesuatu. Kepribadian *extrovert* sukar dalam menepati janji dan memegang tanggung jawab, sisi lain dari kepribadian ini adalah keterbukaan dalam mengekspresikan perasaannya. Namun, beberapa individu yang memiliki tipe kepribadian *extrovert* memiliki *self-disclosure* rendah, individu dengan tingkat *self-disclosure* yang rendah tidak akan terlalu ekspresif dalam menyampaikan perasaan dan informasi diri, *self-disclosure* yang dilakukan berupa informasi umum.

Sedangkan, individu yang memiliki kecenderungan tipe kepribadian *introvert* akan menjalani hari dengan lebih santai dan kurang menyukai aktivitas fisik berat. Individu kurang baik dalam kegiatan sosial karena cenderung menyukai melakukan kegiatan

menyendiri, melakukan interaksi dengan orang tertentu. Tipe kepribadian *introvert* kurang menyukai tantangan, sehingga dalam pengambilan keputusan mereka akan menghindari risiko. Individu akan mengambil keputusan dengan hati-hati dan teguh pendirian. Menyukai ide, sebelum melakukan sesuatu, individu akan mempertimbangkannya untuk memastikan tindakannya aman. Individu *introvert* lebih teliti dibandingkan dengan *extrovert*, sehingga mereka akan mengingat janji, individu lebih hati-hati sehingga akan bertanggung jawab atas tindakannya dan cenderung mengontrol diri dalam menyampaikan perasaannya. Namun, beberapa tipe kepribadian *introvert* dapat memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi. Individu dengan kepribadian *introvert* dapat melakukan *self-disclosure* pada orang tertentu yang dipercaya dan memberikan rasa nyaman serta aman ketika melakukan *self-disclosure*.

Extrovert lebih terbuka daripada tipe kepribadian *introvert*, seseorang dengan tipe kepribadian *introvert* akan berhati-hati dalam mengungkapkan perasaan. Selain itu, tipe kepribadian *extrovert* dapat menyatakan apa yang sedang dirasakannya karena mereka mudah menjalin komunikasi dan membangun relasi, sedangkan tipe kepribadian *introvert* akan memilih pada siapa mereka bicara atau berinteraksi sehingga dapat menyampaikan perasaannya dengan nyaman.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Beck, orang *extrovert* mengalami emosi, lebih kompeten dalam mengekspresikan emosi apa adanya daripada mereka yang lebih tertutup. Beberapa orang memiliki sedikit ketakutan atau kecemasan dalam mengekspresikan emsoi mereka (DeVito, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Widiyastuti (2016), memaparkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan tipe kepribadian terhadap *self-disclosure*. Berdasarkan hipotesis yang diajukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa pengguna Facebook dengan tipe kepribadian *extrovert* cenderung memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi dibandingkan pengguna Facebook dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung memiliki tingkat *self-disclosure* yang rendah. Pada penelitian Waasi et al., (2020), menjelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* pengguna

Instagram, dapat disimpulkan bahwa pengguna Instagram yang memiliki tipe kepribadian *extrovert* memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi. Sedangkan pengguna Instagram yang memiliki tipe kepribadian *introvert* memiliki tingkat *self-disclosure* yang rendah. Sedangkan penelitian Jingga (2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh tipe kepribadian *extrovert-introvert* terhadap *self-disclosure*. Dapat disimpulkan bahwa sebagian pengguna Tinder memiliki tipe kepribadian *extrovert* dengan tingkat *self-disclosure* tinggi, sedangkan pengguna Tinder dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki tingkat *self-disclosure* rendah.

Urgensi penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* pada dewasa awal pengguna *Twitter*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu perbedaan subjek yang diteliti, dilakukan pada waktu yang berbeda, serta perbedaan media sosial yang diteliti.

Sosial media *Twitter* berbasis layanan *microblogging* yang berfokus pada unggahan-unggahan bentuk teks menjadi pilihan yang menarik, media sosial bernama *Twitter* mengalami kenaikan jumlah pengguna, dipilih karena unggahan bentuk teks dianggap lebih dapat mengekspresikan isi hati pengguna. Banyak di antara pengguna merasa perasaannya lega setelah mencurahkan isi hati mereka di *Twitter*, mereka juga mendapatkan dukungan melalui *reply* dari pengguna lain atas unggahan mereka. *Self-disclosure* atau pengungkapan diri merupakan komunikasi untuk mengungkapkan informasi diri pada orang lain, dari *self-disclosure* di sosial media dapat memperluas relasi dan menjalin hubungan dengan orang baru melalui jejaring internet. Namun, hal ini tidak menghilangkan risiko. Risiko yang dapat timbul akibat *self-disclosure* di sosial media berupa tindak kejahatan, seperti yang dipaparkan bahwa *self-disclosure* bentuk penyingkapan informasi diri pada orang lain baik yang sifatnya umum bahkan sangat pribadi. *Self-disclosure* yang dilakukan melalui internet memungkinkan seseorang akan jarang terlibat interaksi langsung dengan orang-orang di sekitarnya.

Metode Penelitian

Creswell & Creswell (2023), penelitian kuantitatif merupakan pendekatan untuk menguji teori objektif dengan meneliti hubungan antar variabel atau perbandingan variabel antar kelompok. Variabel dapat diukur, menggunakan instrumen dengan data angka dan dianalisis menggunakan prosedur statistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui kausalitas komparatif. Tidak dapat diketahui secara pasti berapa banyak dewasa awal pengguna *Twitter* di Indonesia, sehingga populasi pada penelitian ini tidak diketahui.

Menurut Sugiyono (2019), teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *non-probability sampling*, teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi anggota populasi. Teknik *non-probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini berjenis *purposive sampling*, sebuah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini menggunakan skala Likert, Sugiyono memaparkan bahwa skala Likert untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Skala Likert yang akan digunakan untuk alat ukur *self-disclosure* dalam penelitian ini terdiri dari 4 (empat) kategori pilihan jawaban yaitu "Sangat Sesuai" (SS), "Sesuai" (S), "Tidak Sesuai (TS)", "Sangat Tidak Sesuai" (STS). Skala *self-disclosure* merupakan alat ukur yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian Waasi et al., (2020), dilakukan uji coba pada 40 aitem. Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh 32 aitem valid dan 8 aitem gugur, rentang nilai (r) = 0,382 – 0,829 dengan nilai reliabilitas sebesar (α) = 0,955.

Karsono melakukan alih bahasa dari skala *extrovert* dan *introvert*, data dari variabel ini diperoleh melalui skor total pada skala *extrovert* dan *introvert*. Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek maka semakin *extrovert*. Sedangkan, semakin rendah skor total yang diperoleh maka semakin *introvert*. Skala alat ukur tipe kepribadian penelitian ini terdiri atas dua pernyataan yaitu pernyataan a untuk tipe kepribadian *extrovert* bernilai 1 dan

pernyataan b untuk tipe kepribadian *introvert* bernilai 0 (Kristiyani, 2009; Pamuncak, 2011; Ramadhani, 2020a; Retnowati & Haryanthi, 2001).

Tabel 1
Kriteria Penilaian Kategori Pilihan Jawaban
Kuesioner Tipe Kepribadian

Respon Subjek	Extrovert	Introvert
Pernyataan 1	1	0
Pernyataan 2	0	1

Alat ukur yang digunakan yaitu bentuk dari modifikasi skala *Eysenck Personality Questionnaire* atau EPQ yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Ramadhani (2020) disusun berdasarkan tujuh karakteristik komponen aspek extrovert dan introvert dari Eysenck dan Wilson (1975). Berdasarkan hasil uji validitas pada 47 aitem diperoleh 33 aitem valid dan 14 aitem gugur, rentang nilai (r) = 0,317-0,842 dengan nilai reliabilitas sebesar (α) = 0,918.

Alat ukur pada penelitian ini memiliki ketentuan identifikasi kategori tipe kepribadian subjek yaitu, jika jumlah nilai total subjek ≥ 17 , maka subjek termasuk ke dalam kategori extrovert. Sedangkan jika jumlah nilai total subjek < 17 , maka subjek termasuk dalam kategori introvert. Penelitian ini menggunakan teknik uji reliabilitas *internal consistency*, dengan cara mencobakan instrumen sekali saja dan data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu, alat ukur dinyatakan reliabel jika ($\alpha \geq 0.70$) (Sugiyono, 2019).

Untuk menjawab tujuan penelitian mengenai pengaruh tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* pada dewasa awal pengguna *Twitter*, maka dilakukan uji *Two Way Analysis of Variance* (ANOVA). Jikahasil uji *two way* menunjukkan nilai sig. $p < 0,05$, Pada penelitian ini, diketahui bahwa nilai sig. $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Maka, hipotesis diterima. Artinya, terdapat pengaruh tipe kepribadian terhadap *self-disclosure*. Sedangkan, uji kategorisasi dilakukan untuk melihat tingkat tingkat *self-disclosure* dewasa awal pengguna *Twitter* dan melihat kecenderungan tipe kepribadian yang dimiliki dewasa awal pengguna *Twitter*.

Hasil dan Pembahasan

DeVito (2022), memaparkan bahwa tipe kepribadian sebagai salah satu faktor yang memengaruhi *self-disclosure*.

Tabel 2

Gambaran Kategorisasi Tipe Kepribadian

Interval	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$0 \leq \bar{X} < 17$	Introvert	37	37%
$17 \leq \bar{X} < 33$	Extrovert	63	63%

Berdasarkan kategorisasi tipe kepribadian dewasa awal pengguna *Twitter*, didominasi oleh individu yang memiliki tipe kepribadian *extrovert* sebanyak 63 orang (63%). Sedangkan dewasa awal pengguna *Twitter* dengan tipe kepribadian *introvert* sebanyak 37 orang (37%). Menurut Eysenck kepribadian merupakan gabungan pola perilaku baik aktual maupun potensial individu, sebagaimana yang terbentuk oleh keturunan dan lingkungan (Fatwikingasih, 2023). Eysenck membagi tipe kepribadian menjadi dua, *extrovert* dan *introvert*. Individu dengan kecenderungan *introvert* lebih santai dalam melakukan kegiatan sehari-hari, kurang menyukai aktivitas fisik, tenang, berhati-hati, lebih nyaman berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal. Sedangkan, *extrovert* akan bersemangat dan energik dalam melakukan kegiatan sehari-hari, menyukai aktivitas fisik, mudah bergaul sehingga akan lebih terbuka dengan orang baru (Suryabrata, 2013).

Pengguna *Twitter* yang memiliki tingkat *self-disclosure* yang rendah akan lebih sedikit mengungkapkan cuitan mengenai informasi tentang dirinya, mereka lebih banyak menyimak berita terbaru daripada melakukan *self-disclosure*. Sedangkan, pengguna *Twitter* yang memiliki tingkat *self-disclosure* tinggi akan banyak melakukan *self-disclosure*, banyak menyampaikan informasi dan mengungkapkannya pada orang lain. *Self-disclosure* dapat berupa penyampaian apa yang sedang dirasakan, kegembiraan, berbagai hal *favorite*, pendapat, bahkan kejadian buruk. Individu akan merasa nyaman dan aman dalam menceritakan berbagai peristiwa yang terjadi dalam hidupnya di dunia maya.

Tabel 3
Kategorisasi *Self-disclosure* dua jenjang

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X \geq 88,39$	Tinggi	51	51%
$X < 88,39$	Rendah	49	49%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 3, ditunjukkan bahwa dewasa awal pengguna *Twitter* memiliki tingkat *self-disclosure* tinggi sebanyak 51 orang (51%). Sedangkan, dewasa awal pengguna *Twitter* memiliki tingkat *self-disclosure* rendah sebanyak 49 orang (49%). BenZeev (dalam Waasi et al., 2020), memaparkan bahwa *self-disclosure* yang dilakukan dalam komunikasi lewat medium komputer atau internet biasanya akan lebih berkualitas dan luas. Menurut Derlega, individu yang pandai bergaul (*sociable*) dan *extrovert* yang memiliki sifat terbuka akan lebih banyak melakukan *self-disclosure* daripada mereka yang kurang pandai bergaul dan *introvert* (Ramadhani, 2020). Hal yang mereka bagikan melalui cuitan mendapatkan banyak perhatian, ketika seseorang membagikan suatu hal yang menggembirakan, pengguna lain turut bersuka cita. Begitu pun dengan hal yang sifatnya buruk, mereka yang mengalami hal buruk tersebut akan mendapatkan dukungan berupa semangat, saran dan doa dari pengguna lain.

Tabel 4
Cross tabulation *self-disclosure* berdasarkan Tipe Kepribadian

Tipe Kepribadian	Self-disclosure		Total
	Rendah	Tinggi	
Introvert	36	1	37
Extrovert	13	50	63
Total	49	51	100

Berdasarkan hasil uji *crosstabulation* tipe kepribadian terhadap *self-disclosure*, diketahui bahwa tipe *extrovert* dengan *self-*

disclosure tinggi sebanyak 50%. Sedangkan, tipe kepribadian dengan *self-disclosure* rendah sebanyak 36%. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tipe kepribadian *extrovert* memiliki kemampuan *self-disclosure* yang tinggi. Sebaliknya, individu dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki kemampuan *self-disclosure* yang rendah. Hall dan Lindzey (dalam Fauzia et al., 2019), memaparkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *extrovert* memiliki karakteristik banyak teman, *sociable*, suka bergaul, responsif, dan membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi. Sedangkan tipe kepribadian *introvert* cenderung rendah dalam sosiabilitas, ditandai dengan kurang pandainya bergaul, menyukai aktivitas sendiri, serta menjaga jarak dari orang lain. Menurut DeVito (2011), ras dan kebangsaan, jenis kelamin, usia, topik bahasan turut menjadi faktor yang memengaruhi *self-disclosure*.

Tabel 5
Gambaran Umum Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
18-25	50	50%
26-30	39	39%
31-35	7	7%
36-40	4	4%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa penelitian ini didominasi oleh rentang usia 18-25 tahun. Sejalan dengan Nisriyana (2022), mengatakan bahwa mayoritas pengguna *Twitter* berusia di bawah 25 tahun. Widiyastuti (2016), dalam penelitiannya mendapatkan temuan bahwa usia tidak berkaitan dengan tinggi rendahnya *self-disclosure*. Karena semakin berkembangnya internet sehingga hampir semua mahasiswa memiliki akun *facebook* yang dapat digunakan sebagai sarana mengungkapkan diri kapan saja dan dimana saja, laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda.

Tabel 6
Two Way ANOVA Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Self-disclosure

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	12575,995 ^a	1	12575,995	123,445	,000
Intercept	679543,595	1	679543,595	6670,337	,000
Tipe Kepribadian	12575,995	1	12575,995	123,445	,000
Error	9983,795	98	101,875		
Total	803839,000	100			
Corrected Total	22559,790	99			

a. R Squared = ,557 (Adjusted R Squared = ,553)

Pengolahan data menggunakan uji hipotesis dengan teknik *Two Way Analysis of Variance* (ANOVA) pada tabel 4.9 menunjukkan nilai Sig. (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh signifikan dari tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* dewasa awal pengguna *Twitter*. Dalam penelitian ini diketahui bahwa nilai R square sebesar 0,557 yang berarti bahwa sumbangan efektif tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* sebesar 55,7%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Waasi et al., (2020), "Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap *Self-disclosure* Pada Pengguna Instagram", bahwa pengguna Instagram yang berkepribadian *introvert* cenderung memiliki *self-disclosure* rendah, mereka tidak banyak mengungkapkan dirinya kepada orang lain di Instagram, masih merasa curiga sehingga sulit untuk terbuka, dan hanya mengemukakan hal-hal yang bersifat impersonal saja. Impersonal artinya hanya "basa-basi" saja dan tidak menceritakan lebih mendalam mengenai diri sendiri.

Tabel 7
Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	55	55%
Perempuan	45	45%
Total	100	100%

Penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin laki-laki sebesar 55%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Waasi et al., (2020), tidak ada hubungan signifikan dari jenis kelamin terhadap *self-disclosure*. Seiring berjalannya waktu, Perkembangan zaman menciptakan peluang terjadinya perubahan antara laki-laki dan perempuan dalam

melakukan *self-disclosure*. Hal tersebut karena semakin berkembangnya jejaring sosial sehingga semua kalangan baik laki-laki atau perempuan dapat saja menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mengungkapkan diri kapan saja dan dimana saja melalui akun media sosialnya terutama instagram (Fauzia et al., 2019).

Tabel 8
Topik Bahasan Responden

Topik Bahasan	Frekuensi	Persentase
Asmara	27	27%
Pendidikan	19	19%
Hobi	23	23%
Politik	11	11%
Kuliner	14	14%
Lainnya	6	6%

Diketahui bahwa topik bahasan asmara menjadi bahasan yang banyak diperbincangkan sebanyak 27%. Terkait dengan dominasi rentang usia 18-25 tahun pada tabel 4.3. Menurut Hurlock (1980), salah satu tugas perkembangan pada dewasa awal adalah memilihh teman hidup. Sehingga dapam proses pemenuhan tugas perkembangannya mencari pasangan atau teman hidup, seseorang akan menghapi beberapa masalah, sehingga melakukan *self-disclosure* dengan banyak bahasan kisah asamaranya baik untuk bercerita, atau berbagi pengalaman.

Tabel 9
Intensitas Cuitan Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
1-5 Cuitan	36	36%
5-10 Cuitan	44	44%
Lebih dari 10 Cuitan	20	20%
Total	100	100%

Diketahui bahwa dewasa awal pengguna *Twitter* didominasi oleh pengguna yang mengunggah cuitan sebanyak 5-10 cuitan. Intensitas mengunggah cuitan menunjukkan seberapa seseorang melakukan *self-disclosure*, semakin banyak mengunggah cuitan semakin lama ia mengakses *Twitter*. Tamaraya dan Ubaedullah (2021), intensitas penggunaan *Twitter* menunjukkan bahwa pengguna saat mengakses media sosial tersebut mencurahkan dalam bentuk perhatian, emosional, minat maupun ketertarikan di media sosial tersebut. Hal ini dapat dilihat secara kuantitas intensitasnya dengan perhatian, penghayatan, banyaknya dan durasi kegiatan dalam mengakses *Twitter* sebagai media sosial.

Tabel 10
Suku Responden

Topik Bahasan	Frekuensi	Persentase
Jawa	59	59%
Sunda	18	18%
Batak	26	26%
Aceh	2	2%
Betawi	8	8%
Lainnya	7	7%
Total	100	100%

Diketahui bahwa suku Jawa mendominasi sebesar 59% dibandingkan suku lainnya. Suseno dan Reksusilo (dalam Gainau, 2009), memaparkan bahwa dalam budaya Jawa seorang anak kecil telah dilatih untuk berafiliasi dan konformis, terlebih pada anak perempuan yang dituntut untuk bersikap pasif, menerima apa adanya dan pasrah. Tarigan (dalam Gainau, 2009), memaparkan bahwa faktor budaya dalam *self-disclosure* yang dilakukan dalam jejaring sosial tidak berpengaruh, karena dari latar belakang budaya manapun, pengaruh teknologi membuat individu bebas mengutarakan apa saja dalam media *online*.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil uji *Two Way Analysis of Variance* (ANOVA) diperoleh nilai Sig. (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima, Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari tipe kepribadian

terhadap *self-disclosure* dewasa awal pengguna *Twitter* sebesar 55,7%. Dalam penelitian ini dewasa awal pengguna *Twitter* lebih banyak yang memiliki tipe kepribadian *extrovert* dengan tingkat *self-disclosure* tinggi sebanyak 50%. Sedangkan dewasa awal pengguna *Twitter* lebih banyak yang memiliki tingkat *self-disclosure* rendah sebanyak 36%.

Dalam penelitian ini hanya menguji pengaruh tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* pada pengguna *Twitter*. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya dapat melihat variabel lain yang pengaruh berterhadap *self-disclosure* dan menggunakan subjek yang lebih luas.

Saran praktis

- Berdasarkan hasil temuan, subjek dengan tingkat *self-disclosure* rendah sebaiknya dapat mengekspresikan perasaannya dan memberikan informasi diri untuk membangun dan menjalin hubungan dengan orang lain.
- Subjek dengan tingkat *self-disclosure* tinggi sebaiknya lebih berhati-hati dalam memberikan informasi pribadi kepada khalayak umum terutama pada media sosial karena dapat dengan mudah menyebar.
- Dewasa awal pengguna *Twitter* sebaiknya dapat lebih bijak menggunakan *Twitter*, seperti berbagi informasi positif, tidak mengunggah cuitan yang mengandung unsur SARA dan tidak mempergunakannya untuk menyerang orang lain.

Daftar Pustaka

- Ahlgren Matt. (2023, July 3). 55+ *Statistik Twitter, Fakta & Tren untuk 2023*. Websiterating.
<https://www.websiterating.com/id/research/twitter-statistics/#chapter-2>
- Creswell, W. J., & Creswell, D. J. (2023). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- DeVito, A. J. (2011). *Komunikasi Antarmanusia*. Karisma.
- DeVito, J. A. (2022). *The Interpersonal Communication Book*.
- Dewi, A. P., & Delliana, S. (2020). *Self-disclosure Generasi Z di Twitter*. <http://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/JEP>

- /index
- Fatwikiningsih, N. (2023). *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Andi.
- Fauzia, Z. A., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Self-disclosure pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Bandung. *Journal Psychology of Science and Profession*, 3(3), 151–160.
- Feist, G. J., Roberts, T.-A., & Feist, J. (2021). *Theories of Personality*.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1), 95–112.
- Hanani, S. (2017). *Komunikasi Antarpribadi*. Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, B. E. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Iriantara, Y. (2017). *Komunikasi Antarpribadi*. Universitas Terbuka.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Kencana.
- Jingga, N. P. B. R. X. (2020). Pengaruh Tipe Kepribadian Extrovert Introvert terhadap Self-disclosure Pengguna Tinder.
- Kristiyani, Y. M. (2009). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dengan Orientasi Keterampilan Komunikasi Interpersonal pada Distributor Multi Level Marketing Tianshi. *Repository.Usd.Ac.Id*, 1–85. https://repository.usd.ac.id/25510/2/084114001_Full%5B1%5D.pdf
- Mu'alifah, I. A., & Sumardjijati. (2023). *Self-disclosure pada Pengguna Media Sosial Twitter (Studi Kualitatif Self Disclosure Pada Pengguna Media Sosial Twitter)* (Vol. 11, Issue 1).
- Nisriyana, A. N. (2022, October 26). *Twitter Ungkap Pengguna Twitter di Indonesia Paling Banyak Gen Z*. Gadgetdiva.Id. <https://gadgetdiva.id/aplikasi/39225-pengguna-twitter-indonesia-terbanyak-gen-z/>
- Pamuncak, D. (2011). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self Disclosure Pengguna Facebook (Skripsi). *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/6084%0Ahttp://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/6084/1/DIMAS_PAMUNCAK-FPS.PDF
- Ramadhani, R. A. (2020a). *Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Pengungkapan Diri Pengguna TikTok* [Universitas Mercu Buana]. repository.mercubuana.ac.id
- Ramadhani, R. A. (2020b). *Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Pengungkapan Diri Pengguna TikTok* [Universitas Mercu Buana]. <https://repository.mercubuana.ac.id/57760/>
- Retnowati, S., & Haryanthi, L. P. S. (2001). Kecenderungan Kecanduan Cybersex ditinjau dari Tipe Kepribadian. *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2013). *Psikologi Kepribadian*. RajaGrafindo.
- Tamaraya, A., & Ubaedullah, D. (2021). Dampak Penggunaan Twitter Terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa. *INTERAKSI PERADABAN: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.15408/interaksi.v1i1.20878>
- Waasi, I., Widiastuti, M., & Safitri. (2020). *Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Self-disclosure pada Pengguna Instagram*. 2.
- Wibowo, S. H. (2021). *Panduan Literasi Internet untuk Mahasiswa*. Tiramedia.
- Widiyastuti, A. (2016). *Pengaruh Tipe Kperibadian Terhadap Self Disclosure pada Pengguna Facebook* [Universitas Esa Unggul]. <https://digilib.esaunggul.ac.id/UEU-Undergraduate-201171049/7640/widiyastuti>