

Istiana Kuswardani

Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta

Abstract

This article was aimed to identify the “Mawas Diri Method in Suryometaraman” as alternative psychoterapy approach to reduce outraged behavior (Ngamuk) in Javanese community. In Javanese culture, Ngamuk perceived as a non-specific behavior which characterized with hostile, threatening and dangerous for others. Using content analysis, this reseach then identified that Ngamuk as a common behavior-self-control problem in Javanese people inherrited within as well as influenced by Javanese Culture. The basic asumpsions for this approach was: when the abnormalities come out from a cultural character, then the best way to reduce the occurance of the symptoms was the approach inherrited within the culture itself. The method proposed was Mawas Diri which has 4 steps in its approach: (1) Re-evaluating the “like-dislike” responses (2) Understanding oneself and empathizing the feeling of others (3) Taking actions with “here and now” perspectives (4) Generating the sense of adequateness in responding to life demand. The therapists willing to use this cultural approach to treat Javanese clients with outraged problems, need to take extra precautions regarding to their cultural value, identity and background as Javanese people due to excessive acculturation in Javenese Community.

Keywords: *ngamuk, javanese culture, mawas diri, suryomentaraman*

Ngamuk merupakan kondisi distres, cermin kecemasan sosial tentang gangguan mental, agresi, kehilangan kontrol dan perasaan sensitif. *Ngamuk* juga merupakan idiom distres. Istilah yang berasal dari bahasa Melayu ini diadopsi ke dalam bahasa Inggris menjadi amuk dengan makna yang mengacu pada kondisi kehilangan kontrol. Istilah *ngamuk* adalah perpaduan antara agresivitas, perilaku mengancam, gangguan mental terkait kecemasan kultural, dan aksi memaksa. Di Jawa, *ngamuk* dipercaya sebagai bagian (episode) dari gangguan jiwa. *Ngamuk* merupakan psikopatologi dan distres sosial (Browne, 2001).

Ketika ilmu pengetahuan mengenai psikiatri dan psikologi belum berkembang di

Jawa dan di Indonesia, orang Jawa menamakan perilaku yang mengganggu kenyamanan orang lain sebagai perilaku *ngamuk*. Tidak ada batasan yang jelas mengenai konsep *ngamuk* ini. Sebagai gangguan psikiatrik, serangan amuk merupakan ungkapan rasa sakit hati. DSM IV memasukkan *ngamuk* sebagai sindrom yang terkait budaya, masih diperdebatkan apakah termasuk kategori psikotik atau gangguan disosiatif, dan hanya terjadi pada pria (APA, 1987). Peneliti lain mengatakan bahwa *ngamuk* merupakan reaksi singkat psikosis atau gangguan kontrol diri (Browne, 2001). Gangguan kontrol diri yang disebutkan dalam DSM IV dan PPDGJ di Indonesia menyebutkan secara spesifik

seperti gangguan makan, gangguan perilaku seperti mencuri, membakar, dan perilaku lain yang membahayakan diri dan orang lain.

Di Jawa (Jawa Tengah), *ngamuk* dipersepsi terhadap perilaku yang berbahaya, perilaku mengancam atau kekerasan, tetapi tidak semua perilaku spesifik. Istilah *ngamuk* biasa digunakan dalam setting klinis maupun non-klinis. Istilah *ngamuk* yang terjadi dalam setting klinis, yaitu bersuara keras, berteriak. Sedangkan *ngamuk* menurut umum adalah reaksi marah dan mengancam orang lain (Browne, 2001). Ekspresi emosi orang Jawa adalah untuk memelihara rasa ikhlas dan tentram (Geertz, 1960). Inti pandangan dunia Jawa terdiri dalam pandangan bahwa di belakang gejala lahiriah terdapat kekuatan kosmis numinus sebagai realita sebenarnya, dan bahwa realitas sebenarnya manusia adalah batinnya yang berakar dalam alam numinus itu. Hidup manusia akan berhasil sejauh dia berhasil menyesuaikan diri dengan realitas itu, atau sejauh dia dapat m e n e m b u s s a m p a i p a d a n y a .

Keberhasilannya adalah suatu keadaan psikologis, yaitu keadaan *slamet*, atau ketentraman batin yang tenang. Sikap batin yang tepat adalah bagaimana mengontrol *nepsu* (hawa nafsu) dan pamrih (berharap sesuatu dari orang lain atas perbuatan yang dilakukannya). Oleh karena itu manusia harus dapat mengontrol nafsunya dan melepaskan pamrihnya (Magnis-Suseno, 2001). Orang Jawa berusaha menghindari kejutan (sesuatu yang tidak terkendali atau tidak dapat diprediksi) dan perasaan tidak enak dengan cara

memelihara pengendalian diri. Kultur yang menuntut orang Jawa untuk selalu mengelola hawa nafsu, melepaskan pamrih, serta memelihara rasa ikhlas dan tentram ini tidak selamanya berjalan mulus. Jika seseorang tidak mampu untuk mengendalikan dirinya, maka dapat muncul konflik. Konflik yang muncul karena kesenjangan antara keinginan kultur dan pengalaman hidup dapat memunculkan kecemasan sosial yang diekspresikan dengan cara *ngamuk*. *Ngamuk* berasosiasi dengan 'gila' atau '*edan*' (bahasa Jawa). Dalam budaya Jawa, istilah *ngamuk* digunakan untuk berbagai perilaku yang muncul karena perasaan marah, sakit hati, kesal, kecewa, dan perasaan negatif lain. Manifestasi perilakunya adalah berteriak, marah, berkata pada dirinya sendiri tanpa tujuan, membakar bajunya sendiri, curiga, gampang marah, gampang terprovokasi, dan lain-lain. *Ngamuk* merupakan gejala umum dan alasan untuk memasukkan seseorang ke RSJ. Dalam suatu kasus *ngamuk* (Budi, 26 tahun), ditemukan bahwa penyebabnya adalah perasaan kecewa (*gela*) karena pernah diancam teman sekolahnya. Subjek memiliki karakter pendiam, tidak punya teman, mudah tersinggung, dan mudah terprovokasi.

Jika seseorang memprovokasi subjek pada saat subjek membawa senjata, maka dia akan mengamuk. Perilaku *ngamuk* ini dilakukan tanpa disadari subjek. Kasus lain (Reni, 24 tahun), *ngamuk* muncul setelah subjek diperkosa oleh sepupunya di usia 18 tahun dan dianiaya oleh pamannya (dipukul hingga pusing). Penganiayaan disebabkan pamannya menyebut subjek sebagai orang bodoh, pelacur, gembel. Manifestasi

ngamuknya adalah berbicara kotor, marah pada diri sendiri, tertawa sendiri, dan memukul orang lain. Subjek merasa bahwa perilaku ngamuknya disebabkan oleh pengalaman diperkosa tersebut.

Ngamuk merupakan idiom kemarahan, kehilangan kontrol, distress sosial, gila. Orang awam mengaitkan perilaku ngamuk dengan santet, kesurupan, dan stres. Contoh *ngamuk* adalah seseorang yang keinginannya tidak dituruti kemudian marah, bertengkar, minggat dari rumah. *Ngamuk* kadang disertai gejala somatik, seperti pusing, gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, dan rasa sakit di leher.

TERAPI UNTUK NGAMUK

Istilah dan pemahaman terhadap *ngamuk* terkait faktor budaya. Indonesia termasuk budaya dengan ciri vertikal kolektivis (Hofstede dalam Thomas & Pekerti, 2003). Ciri ini mengindikasikan individu merupakan bagian dari kelompok (meskipun status dan dalam banyak hal berbeda), karakter individu dibentuk oleh lingkungan sosial, budaya paternalistik yang kuat.

Sebagai suatu bentuk psikopatologi yang muncul dari budaya tertentu, maka pendekatan untuk mengatasi psikopatologi ini lebih disarankan menggunakan teori yang berdasarkan pada budaya setempat. Beberapa penelitian membuktikan bahwa pendekatan yang sesuai dengan budaya setempat akan lebih tepat diaplikasikan (Lemelson, 2003; Peter, 2008, Schmidt, 1969; Littlewood, 1996; Maria, 2005; Sendiony, 1977). Psikoterapi dengan konsep

filosofi Jawa atau Indonesia, yaitu *Kawruh Jiwa* dari Suryomentaram. Suryomentaram lahir pada 20 Mei 1892, putra dari Sultan Hamengku Buwana VII, seorang raja di Keraton Yogyakarta dengan mayoritas masyarakat beretnis Jawa, sehingga filosofi konsep psikoterapi Suryomentaram berakar pada suatu keyakinan dan etika yang dijalankan oleh masyarakat Jawa. Inti pandangan dunia Jawa terdiri atas pandangan bahwa di belakang gejala lahiriah terdapat kekuatan kosmis numinus sebagai realita sebenarnya, dan bahwa realitas sebenarnya bagi manusia adalah batinnya yang berakar dalam alam numinus itu. Hidup manusia akan berhasil sejauh ia berhasil menyesuaikan diri dengan realitas itu, atau sejauh ia dapat menembus sampai padanya. Hakikat keberhasilan dalam capaian hidup bagi masyarakat Jawa adalah tercapainya *slamet* atau ketentraman batin yang tenang. Sikap batin yang tepat adalah bagaimana mengontrol *nepsu* (hawa nafsu) dan pamrih (berharap sesuatu dari orang lain atas perbuatan yang dilakukannya). Oleh karena itu manusia harus dapat mengontrol nafsunya dan melepaskan pamrihnya (Magnis-Suseno, 2001).

Dengan memahami pandangan masyarakat Jawa pada jamannya, Suryomentaram menemukan konsep sehat jiwa 'manusia tanpa ciri', bagaimana manusia mengelola hawa nafsu dan keinginannya untuk mendapatkan sesuatu dari orang lain atas perbuatannya (pamrih) melalui suatu latihan mawas diri. Dengan mawas diri, seseorang mampu melihat kekurangan/cacat/cela pada dirinya sehingga tidak

mudah menyalahkan orang lain sebagai penyebab munculnya masalah. Dalam melihat suatu permasalahan, manusia diharapkan untuk memulai dengan melihat kekurangan yang ada pada dirinya dan segera mengoreksinya sehingga tidak muncul perasaan diri selalu benar dan menyalahkan orang lain. Sikap mawas diri yang terus menerus dilatihkan pada seseorang, menurut Suryomentaram, akan membawanya pada jiwa sehat (Prihartanti, 2004).

Pemikiran Suryomentaram tentang kehidupan yang dirumuskannya dalam tulisan '*Kawruh Jiwa*' berasal dari pengalaman hidupnya sebagai pangeran yang gelisah dengan dinamika kehidupan di lingkungan keraton. Suryomentaram merasa bahwa perlakuan yang diterimanya seperti dipuji, disembah, dan dihormati adalah hal yang semu. Dalam proses mencari jati diri, Suryomentaram remaja keluar dari lingkungan kraton dan menjadi rakyat biasa untuk dapat menemukan kesejatan dalam hidup (Suryomentaram, 2003; Sarwiyono, 2008).

Catatan-catatan mengenai pengalaman hidupnya sebagai rakyat biasa inilah yang membuat Suryomentaram mampu melakukan pemikiran-pemikiran reflektif dan merumuskannya menjadi suatu konsep kepribadian. Mawas Diri merupakan cara untuk mencegah dan mengatasi gangguan kontrol diri yang muncul dalam perilaku '*ngamuk*'. Mawas Diri merupakan usaha untuk mencapai kebahagiaan sejati.

TEKNIK TERAPI SURYOMENTARAM

Untuk mencapai sehat jiwa, Suryomentaram (Sumanto, 2009), menawarkan teknik terapi berupa empat langkah kesejahteraan sejati, yaitu:

Meneliti tanggapan rasa suka-benci pada diri.

Ketika berhubungan dengan dunia luar, individu cenderung menanggapi dengan rasa suka (karena diuntungkan) dan benci (karena dirugikan). Pengertian diuntungkan dan dirugikan di sini berkaitan dengan kekayaan (*semat*), kehormatan (*drajat*), dan kekuasaan (*kramat*). Jika individu hanya mengerti rasa saja, tetapi tidak mengenali rasa yang berganti rupa maka ia akan tidak dapat melihat apakah perilakunya itu baik atau buruk. Ketika individu bertemu dengan teman yang sering membantunya, omongan, dan tindakannya tentu yang membuat teman tersebut senang. Seringkali, rasa ingin menyenangkan tersebut pada hakekatnya adalah untuk membujuk agar teman kita itu terus mau membantu, tidak peduli apakah sebenarnya dia senang atau tidak. Meskipun secara lahiriah perilaku individu tersebut tampak berorientasi pada orang lain, namun pada dasarnya perilaku tersebut justru berorientasi pada dirinya sendiri.

Tindakan tersebut didorong oleh kesewenang-wenangan rasa dalam diri individu. Kecenderungan menuntut terhadap orang lain, adanya kepentingan dan egoisme menghalang-halangi

individu untuk memberikan tanggapan yang objektif. Ketika anak menangis, jika diselidiki orangtua hanya terarah pada anak, maka akan menimbulkan rasa jengkel dan perselisihan. Kalau anak terus menangis, kejengkelan akan meningkat menjadi kemarahan yang mungkin akan mengarah pada kekerasan. Sementara, jika individu mau menyelidiki dirinya sendiri, boleh jadi rasa jengkel itu muncul karena ia merasa terganggu. Dikarenakan kepentingan terganggu, maka tidak mudah bagi individu untuk memahami bahwa anak tersebut masih kecil dan membutuhkan kasih sayang. Jadi, kepentingan itu sifatnya sewenang-wenang, mementingkan diri sendiri tanpa peduli kepentingan orang lain mungkin akan mengarah pada kekerasan. Sementara, jika individu mau menyelidiki dirinya sendiri, boleh jadi rasa jengkel itu muncul karena ia merasa terganggu. Dikarenakan kepentingan terganggu, maka tidak mudah bagi individu untuk memahami bahwa anak tersebut masih kecil dan membutuhkan kasih sayang. Jadi, kepentingan itu sifatnya sewenang-wenang, mementingkan diri sendiri tanpa peduli kepentingan orang lain.

Mencari persamaan rasa orang lain dengan rasa yang ada pada diri.

Jika individu hanya mengetahui rasa orang lain, tetapi tidak tahu persamaannya dengan rasa diri sendiri, hal tersebut berarti belum mengetahui rasa orang lain. Jika anak menangis dapat dicari persamaannya dengan rasa kita

sendiri. Anak yang menangis karena kecewa sementara itu orang dewasa juga sering mengalami kekecewaan dan menangis (dengan cara lain). Dengan mengerti dan melihat persamaan rasa dengan orang lain akan muncul rasa damai, artinya tidak mencela atau memuji orang lain dan diri sendiri.

Bertindak menurut penglihatan kini dan di sini.

Pada langkah ini, individu dituntut untuk berpikir kritis. Misalnya individu melangkah dan melihat meja di depannya, pasti ia tidak akan menabraknya. Aktivitas melihat akan melahirkan tindakan yang benar dan tepat. Dalam melihat suatu hal, individu harus melihat pula hal-hal lain yang ada di sekitarnya. Pada saat individu melihat anak menangis karena kecewa, ia harus pula melihat rasa dan hal yang menyebabkannya. Pada langkah ini, individu sendiri yang menentukan kehidupannya akan bahagia atau tidak. Jika individu telah bertindak halus dan menghiburnya tetapi anak tetap menangis, ia tidak perlu kecewa. Jika individu bertindak mengejar hasil yang berupa idam-idaman, pasti akan gagal karena meskipun berhasil mencapai hal atau bendanya tetapi cita-cita akan terus berkembang sehingga dalam hal mengejar cita-cita tersebut, dapat membahayakan orang lain. Tindakan yang berdasar atas penglihatan dan pengertian keadaan yang ada sekarang, di sini tentu berhasil tepat dan benar karena ia tidak perlu berpegangan pada

pedoman kejiwaan. Keinginan individu itu terus bertambah (*mulur*), tetapi juga dapat menyusut (*mungkrat*) jika tidak tercapai, sehingga individu dapat merasakan damai dan tenang. Pedoman individu seorang diri tentang kejiwaan, jika digunakan sebagai ukuran benar-salah akan dapat menimbulkan pertengkaran karena tiap orang memiliki ukuran yang berbeda. Dalam situasi individu dapat menerima hasil kerja apa adanya, dan apa yang dikehendaki tercapai karena yang kita inginkan adalah hal yang wajar dan seperlunya, maka tindakan ini tidak akan meninggalkan bekas dalam batin yang berupa perasaan dendam atau perasaan yang mengganjal dalam pikiran.

4. Menghilangkan keinginan untuk terus *mulur* (bertambah).

Keinginan akan terus bertambah dan hal ini harus dikendalikan. Kekecewaan akibat tidak terpenuhinya suatu keinginan harus dihilangkan. Orang dewasa sering menyukai suatu hal hingga pikiran dan perbuatannya selalu diarahkan untuk memenuhi kegemarannya tersebut. Kegemaran terhadap sesuatu itu karena tidak tahu sifat barang permainannya. Jika individu mengerti bahwa sifatnya terhadap sesuatu tersebut cenderung *mulur*, dan ia paham bahwa perasaan dapat dikelola agar tidak selalu *mulur*, maka ia tidak akan terobsesi pada keinginan yang tidak akan pernah berhenti.

Untuk mengetahui kecenderungan atau potensi seseorang untuk *ngamuk*,

berdasarkan pemahaman teori nilai Jawa dan pendekatan mawas diri Suryomentaram, maka dapat dilakukan asesmen sebagai berikut:

Mengukur rasa ikhlas dan tenteram. Hidup manusia akan berhasil sejauh ia berhasil menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan dan realitas yang dihadapinya. Keberhasilannya adalah suatu keadaan psikologis, yaitu keadaan *slamet*, atau ketenteraman batin yang tenang. Sikap batin yang tepat adalah bagaimana mengontrol *nepsu* (hawa nafsu) dan pamrih (berharap sesuatu dari orang lain atas perbuatan yang dilakukannya). Dalam keseharian, rasa ikhlas dan tenteram ini muncul dalam perilaku dan perkataan ketika seseorang tidak lagi menghitung-hitung apa yang telah dilakukannya pada orang lain dan mengharapkan imbalan atas apa yang telah dilakukannya. Ketika seseorang masih berharap orang lain melakukan hal yang sepadan dengan apa yang telah dilakukannya, maka potensi untuk munculnya *ngamuk* akan menjadi lebih besar.

2. Mengukur cara mengendalikan diri. Dalam menghadapi tuntutan hidup dan kenyataan, seringkali seseorang dihadapkan pada hal yang tidak sesuai dengan yang diinginkan. Ketika perasaan negatif seperti kecewa karena keinginannya tidak terpenuhi, maka bagaimana cara seseorang mengekspresikan kekecewaan itulah yang merupakan cara pengendalian diri seseorang. Pengendalian diri dapat

bersifat konstruktif dan dapat destruktif. Pengendalian diri yang konstruktif dapat diekspresikan melalui kegiatan-kegiatan katarsis yang tidak merugikan orang lain. Sebaliknya, pengendalian diri yang destruktif adalah ekspresi perasaan yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada orang lain. Perilaku seperti mengumpat, menghina, memukul orang lain, merusak barang, atau menyalahkan orang lain merupakan contoh perilaku tidak mawas diri, perilaku kramadangsa. Bagaimana seseorang biasa mengekspresikan dirinya merupakan suatu gambaran mengenai kemungkinan munculnya potensi ngamuk di masa selanjutnya.

Berdasarkan filosofi Jawa yang banyak menggunakan rasa (emosi) daripada pikir (kognisi), maka alat ukur asesmen ini tidak dikuantifikasi, dihitung secara matematis, tetapi dilihat dan dirasakan oleh orang yang berada di sekitarnya. Ngamuk itu sendiri adalah istilah untuk perilaku yang sangat luas batasannya, tetapi dapat dirasakan sebagai awal atau proses gangguan jiwa, sehingga alat ukurnya pun batasannya pada rasa. Berbeda dengan konsep Barat atau teori ilmu pengetahuan Barat yang selalu menuntut kuantifikasi dan rasionalisasi, perilaku ngamuk ini akan lebih tepat dipahami dalam konsep rasa, seperti filosofi mawas diri Suryomentaram.

E F E K T I V I T A S T E R A P I S U R Y O M E N T A R A M A N U N T U K P E R I L A K U N G A M U K

Ngamuk adalah istilah yang muncul dari perspektif budaya Jawa dan Indonesia

secara lebih luas. Istilah *ngamuk* ditujukan pada seseorang yang tidak mampu mengendalikan keinginannya. Orang Jawa dikondisikan untuk berusaha menghindari kejutan (sesuatu yang tidak terkendali atau tidak dapat diprediksi) dan perasaan tidak enak dengan cara memelihara pengendalian diri. Kultur yang menuntut orang Jawa untuk selalu mengelola hawa nafsu, melepaskan pamrih, serta memelihara rasa ikhlas dan tenteram ini bukan perkara yang mudah. Jaman sekarang yang menuntut orang untuk berkompetisi, meraih materi sebanyak-banyaknya, menjalani kehidupan rumah tangga harmonis, bekerja secara profesional, membuat sebagian orang sulit untuk mengendalikan diri. Jika seseorang tidak mampu untuk mengendalikan dirinya, maka dapat muncul konflik. Konflik yang muncul karena kesenjangan antara keinginan kultur dan pengalaman hidup dapat memunculkan kecemasan sosial yang diekspresikan dengan cara *ngamuk*.

Sebagai bentuk gangguan kontrol diri yang khas di masyarakat Jawa, maka pendekatan yang dianggap paling efektif adalah psikoterapi yang berasal dari Jawa. Hofstede dalam tulisannya mengenai bagaimana mengelola penelitian lintas budaya, mengajukan delapan cara untuk mengatasi kesenjangan teori yang berbasis budaya (Peterson, 2007):

1. Mengklarifikasi hubungan individu dengan budaya sosialnya. Untuk memahami perilaku seseorang, perlu untuk memahami identitas kultural yang menjadi pandangan seseorang.

2. Meningkatkan pemahaman mengenai kultur apa yang diwakili oleh seseorang. Nilai seseorang biasanya dipengaruhi oleh kultur yang dominan dalam dirinya. Tidak selalu seseorang yang lahir dari daerah tertentu mewakili budaya orang dari daerah tersebut. tetapi budaya apa yang paling berpengaruh pada seseorang perlu diketahui lebih mendalam.
3. Alternatif untuk menilai. Penilaian tidak diberikan secara tunggal, perlu diberikan alternatif penilaian dengan beberapa teori yang ada.
4. Keluar dari teori yang sudah ada, gunakan pendekatan etnografi kualitatif. Teori yang sudah ada barangkali tidak mampu untuk menjawab permasalahan yang muncul. Oleh karena itu perlu pengembangan penelitian yang bersifat etnografi kualitatif.
5. Keluar dari batasan kultural. Perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa kultur, sehingga sulit untuk membatasi identitas kultural seseorang.
6. Model dinamika interkultural. Budaya itu sendiri berkembang secara dinamis, sehingga perlu dipelajari bagaimana perkembangan budaya tersebut dalam interaksinya dengan budaya lain.
7. Lebih baik menerapkan hasil penelitian di budaya yang memiliki kemiripan dengan budaya tempat penelitian dilakukan.
8. Gunakan lebih banyak pendekatan yang bersifat lokal. Peneliti cenderung lebih familier dan memahami budayanya sendiri daripada budaya orang lain serta lebih mudah dipahami ketika

didiskusikan dengan peneliti dari budaya yang sama.

Penelitian lain menghasilkan hal serupa, yaitu bahwa pemahaman terhadap klien akan lebih mendalam jika peneliti memahami budaya apa yang eksis pada diri klien. Psikoterapis perlu berdialog dengan klien untuk lebih memahami pola pemikiran dan pola perilaku klien berdasarkan budaya yang dianutnya (James, 2006). Penelitian ini meyakini bahwa pendekatan psikoterapi yang paling tepat adalah pendekatan yang berasal dari budaya yang sama dengan klien maupun bentuk gangguannya.

Berdasarkan uraian mengenai hasil-hasil penelitian tersebut, maka penulis beranggapan bahwa *ngamuk* sebagai bentuk gangguan kontrol diri yang banyak muncul di Jawa, dipahami oleh orang Jawa, dan hanya muncul di Jawa (dan beberapa daerah di Indonesia maupun Asia) karena pengaruh budaya Jawa, maka pendekatan psikoterapi yang paling tepat adalah psikoterapi yang dikembangkan oleh seorang filosof Jawa dengan pemikirannya mengenai konsep mawas diri.

Seperti diuraikan Hofstede (Peterson 2007), pendekatan yang berbasis budaya ini tidak serta merta dapat diterapkan ketika seorang terapis menghadapi klien yang berasal dari Jawa. Terapis harus lebih teliti untuk mengetahui latar belakang budaya atau identitas budaya klien, mengingat bahwa saat ini banyak orang Jawa yang perilakunya tidak mencerminkan kultur Jawa (*wong Jawa ning ora nJawani*) akibat pengaruh globalisasi dan akulturasi budaya yang terus menggerus nilai-nilai Jawa pada orang Jawa.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington DC: American Psychiatric Press.
- Browne, K. (2001). (Ngamuk) Revisited: Emotional Expression and Mental Illness in Central Java, Indonesia. *Journal Transcultural Psychiatry*, 38 (2), 147-165.
- James, S., & Foster, G. (2006). Reconciling Rules with Context. An Ethical Framework for Cultural Psychotherapy. *Theory & Psychology*, 16(6), 803-823.
- Lemelson, R. (2003). Obsessive-Compulsive Disorder in Bali: The Cultural Shaping of a Neuropsychiatric Disorder. *Journal Transcultural Psychiatry*, 40 (3), 377-408.
- Littlewood, R. (1996), Psychiatry Culture. *International Journal of Social Psychiatry*, 42 (4), 245-268.
- Magnis-Suseno, F. (2001). *Etika Jawa. Sebuah Analisa Falsafi tentang Kebijaksanaan Hidup Jawa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Maria, A. (2005). Some Origins of Cross-Cultural Psychiatry. *History of Psychiatry*, 16 (2). 155-169.
- Nilan, P. (2002). 'Dangerous fieldwork' re-examined: the question of researcher subject position. *Journal Qualitative Research*, 2 (3), 363-386.
- Peter, S. V. (2008). *The Experience of Mental Trauma and Its Transcultural Application*. *Journal of Transcultural Psychiatry*, 45 (4), 639-651.
- Peterson, M. F. (2007). The Heritage of Cross Cultural Management Research. Implications of the Hofstede Chair in Cultural Diversity. *International Journal of Cross Cultural Management*, 7(3). 359-377.
- Prihartanti, N. (2004). *Kepribadian Sehat Menurut Konsep Suryomentaram*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sarwiyono, R. (2008). *Ki Ageng Suryomentaram. Sang Plato dari Jawa*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Schmidt, K. E. (1969). Some Concepts of Mental Illness in the Murut. *Transcultural Psychiatry*, 6 (1). 43-49. Sagepub online. Diunduh Mei 2009.
- Sendiony, M. F. M. E. (1977). The Problem of Cultural Specificity of Mental Illness: A Survey of Comparative Psychiatry. *Journal of Social Psychiatry*, 23 (3). 223-230.
- Sumanto. (2009). *Kesejahteraan Subyektif menurut Ki Ageng Suryomentaram (KASM) dalam Perspektif Psikologi Kontemporer*. Makalah International Seminar on Psychological Wellbeing. Yogyakarta, 23 Maret 2009.
- Suryomentaram, K. A. (2002). *Falsafah Hidup Bahagia*. Jilid 1. Jakarta: PT Grasindo.
- Suryomentaram, K. A. (2003). *Falsafah Hidup Bahagia*. Jilid 2. Jakarta: PT Grasindo.
- Thomas, D. C. & Pekerti, A. A. (2003). Effect of Culture on Situational Determinants of Exchange Behavior in Organizations. A Comparison of New Zealand and Indonesia. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 34 (3), 269-281.

KEPUASAN KERJA KARYAWAN DITINJAU DARI PERSEPSI KARYAWAN TERHADAP *NEGATIVE EXPRESSED EMOTION* PIMPINAN

Meirizki Indah Wulan Ningrum
Sus Budiharto

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Abstract

This reseach was aimed to examine the relation between employee's perceptions on leaders' negative expressed emotion and work satisfaction. The hypothesis was the more negative employee's perception on leader's expressed emotion, the lower work satisfaction would be and vice versa. The respondents in this reseach were government officials in Yogyakarta. Data collected using questionnaires then analyzed by Spearman Rho technique. The results support the reseach hypothesis which the more positive employee's perception on leader's expressed emotion, the higher employee's work satisfaction and vice versa ($R = -0,227$ $p = 0,039$).

Keywords: *perception on negative expressed emotion of leader, Job satisfaction*

Karyawan memiliki peran signifikan dalam perubahan yang dilakukan organisasi. Selain itu, karyawan juga merupakan penggerak utama organisasi agar dapat memenuhi tujuan yang telah ditetapkan (Winardi, 1992). Hubungan saling menguntungkan antara karyawan dan organisasi perlu mendapatkan perhatian secara terus-menerus. Dalam relasi kerja di organisasi, apa yang dirasakan karyawan ketika bekerja patut mendapatkan perhatian dari pihak manajemen. Memahami perasaan karyawan ketika bekerja akan sangat membantu pihak manajemen organisasi dalam menentukan langkah-langkah yang harus ditempuh guna mempertahankan karyawan.

Apa yang dirasakan karyawan ketika bekerja merupakan indikator primer kepuasan kerja. Hal ini sebagaimana disampaikan Spector (Adriansyah, 2004) yang menyatakan bahwa kepuasan kerja berhubungan dengan perasaan seseorang terhadap pekerjaannya dan berkaitan dengan

berbagai aspek pekerjaan tersebut. Davis (Mangkunegara, 2002) juga mengungkapkan bahwa kepuasan kerja merupakan perasaan menyokong atau tidak menyokong yang dialami karyawan ketika bekerja. Robbins (Johan, 2002) menyatakan bahwa kepuasan kerja merupakan sikap umum pekerja tentang pekerjaan yang dilakukannya, karena pada umumnya apabila orang membahas tentang sikap pegawai, yang dimaksudkan adalah kepuasan kerja.

Kepuasan kerja yang diperoleh karyawan akan mendatangkan keuntungan baik bagi karyawan tersebut secara pribadi, maupun bagi organisasi. Bagi karyawan, kepuasan yang diperolehnya dalam bekerja akan memberikan implikasi berupa perasaan nyaman ketika bekerja. Kepuasan kerja karyawan akan membawa organisasi pada penghematan biaya produksi karena organisasi tidak perlu mengeluarkan biaya ekstra guna mempertahankan karyawannya.

Rosa dan Himam (2004) menjelaskan bahwa kepuasan kerja yang tinggi merupakan tanda suatu organisasi dikelola dengan baik dan pada dasarnya merupakan hasil manajemen perilaku yang efektif.

Rendahnya tingkat kepuasan kerja pada karyawan akan memberikan implikasi negatif bagi organisasi. Rosa dan Himam (2004) mengatakan bahwa rendahnya kepuasan kerja merupakan salah satu gejala paling meyakinkan dari rusaknya kondisi organisasi. Rendahnya kepuasan kerja yang terjadi pada karyawan biasanya tersembunyi di belakang aksi-aksi pemogokan liar, pelambanan kerja, mangkir dan terjadinya pergantian pegawai. Gejala-gejala ini merupakan bagian dari keluhan, rendahnya prestasi, rendahnya kualitas produk, penerimaan yang dilakukan pegawai, serta masalah indisipliner (Rosa & Himam, 2004). Borg dan Riding (Dhanasamsilp dkk, 2006) berpendapat bahwa rendahnya kepuasan kerja karyawan sangat berhubungan dengan perilaku *turnover* dan kemangkiran kerja. Sedangkan Wexley (As'ad, 1999) mengatakan bahwa salah satu bentuk ketidakpuasan kerja adalah munculnya perasaan frustrasi yang dapat melahirkan perilaku agresif.

Kepuasan kerja merupakan hal yang sangat penting untuk dipertahankan guna menunjang kehidupan organisasi. Oleh karenanya, seluruh faktor penunjang kepuasan haruslah memberikan stimulus positif terhadap meningkatnya kepuasan kerja karyawan. Pada dasarnya terdapat dua faktor yang menunjang kepuasan kerja karyawan. Faktor tersebut terdiri dari faktor

intrinsik atau berasal dari diri karyawan dan faktor ekstrinsik atau faktor yang berasal dari luar diri karyawan. Kedua faktor ini akan selalu berdampingan dan memengaruhi kepuasan kerja karyawan.

Salah satu faktor intrinsik yang berasal dari karyawan adalah persepsi. Karyawan akan memperoleh kepuasan kerja dengan mempersepsi apakah ekspektasinya dapat terpenuhi atau tidak dalam organisasi tempatnya bekerja. Salah satu faktor ekstrinsik penunjang kepuasan kerja adalah pimpinan atau atasan karyawan. Survei majalah Fortune (Marketing Magazine, 2006) menyebutkan bahwa 75% karyawan menderita karena berada di bawah atasan yang menyebalkan. Junius Lee (Marketing Magazine, 2006) juga mengatakan bahwa atasan yang menyebalkan berpengaruh pada tingkat *turnover* karyawan. Atasan merupakan alasan utama karyawan untuk tetap bekerja dan berkembang namun atasan jugalah yang menjadi alasan utama karyawan berhenti dari pekerjaannya, membawa pergi pengetahuan, pengalaman, bahkan kliennya.

Seseorang yang menyandang jabatan sebagai pemimpin pada dasarnya memang diberikan kekuasaan yang lebih dibandingkan anggota organisasi lainnya, seperti karyawan (Thoha, 2003). Namun kekuasaan inilah yang seringkali membuat jurang pemisah antara pimpinan dan karyawan. Dipucuk pimpinannya, para *leader* ini seringkali memaksakan setiap keinginan, pendapat, ataupun pemikirannya tanpa mendengarkan masukan dari bawahannya. Jika ada bawahan yang menolak untuk mengikuti

keinginannya, para pimpinan cenderung untuk bersikap negatif terhadap karyawan tersebut.

Lee (Marketing Magazine, 2006) mengatakan bahwa para manajer dapat menekan bawahannya lewat berbagai cara. Misalnya dengan mengontrol bawahan secara berlebihan, curiga, terlalu kritis, dan sebagainya. Perlakuan pimpinan terhadap karyawan di atas dengan jelas memberitahukan bahwa pimpinan menolak kehadiran karyawan dalam lingkungan kerjanya, setidaknya para karyawan dapat mempersepsi bahwa kehadirannya ditolak walaupun belum tentu demikian yang dimaksudkan oleh pimpinan.

Goleman, Boyatzis, dan McKee (2004) juga mengatakan bahwa pimpinan yang senang memberikan kritik tanpa solusi dapat menurunkan kepuasan kerja karyawan yang dikritiknya. Gaya kepemimpinan yang demikian dikenal dengan *disonan*. Gaya ini dapat diterapkan, hanya saja harus diikuti dengan empati yang tinggi terhadap karyawan, meskipun pimpinan tidak sanggup memberikan solusi berdasarkan kritiknya. Sikap spontan yang ditunjukkan pimpinan sering kali menjadi satu sumber tekanan tersendiri bagi karyawan karena disampaikan dengan cara yang tidak tepat. Sikap spontan pimpinan yang penuh tekanan dan cenderung membahayakan kondisi psikis karyawan dalam bekerja inilah yang secara konseptual dikenal sebagai *negative negative expressed emotion* pimpinan. Sikap pimpinan yang terlalu memproteksi dan terlalu kritis terhadap bawahan menjadi contoh dari *negative negative expressed*

emotion. *Negative expressed emotion* pimpinan terhadap karyawannya akan memunculkan suatu perasaan tidak nyaman (*insecure*) dan tidak aman bagi karyawan dalam bekerja jika karyawan tersebut mempersepsi bahwa pimpinannya memang melakukan suatu tindakan yang mencerminkan *negative expressed emotion* dalam memimpin organisasi.

Karyawan swasta yang tertekan oleh sikap dan perilaku pimpinan memiliki pilihan untuk keluar dari perusahaan atau tidak memperpanjang kontrak kerja demi mengakiri tekanan akibat *negative expressed emotion* pimpinan tersebut. Namun para karyawan berstatus PNS akan sulit untuk keluar begitu saja dari pekerjaannya karena biasanya status sebagai PNS dipilih oleh sebagian orang sebagai pekerjaan jangka panjang. Sebagian orang biasanya memilih menjadi PNS karena persepsi kerja yang tidak terlalu berat dan kesejahteraan yang cukup terjamin. Namun di luar fasilitas yang diberikan tadi, profesi PNS tidak memiliki banyak pilihan ketika harus berhadapan dengan pimpinan yang memberikan tekanan selama bekerja. Pimpinan yang memberikan tekanan lewat sikap, cara bicara, maupun tingkah laku ini menjadi salah satu sumber hambatan bagi tercapainya kepuasan kerja. Pada akhirnya, PNS yang tidak memperoleh kepuasan kerja menunjukkan kinerja lamban dan acuh tak acuh terhadap tugas yang menjadi tanggung jawabnya.

Uraian dan beberapa fakta yang diungkapkan di atas, menjadi dasar bagi peneliti untuk memformulasikan hipotesis penelitian bahwa ada hubungan antara

persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan dan tingkat kepuasan kerja karyawan tersebut, dalam hal ini karyawan yang bertatus sebagai PNS.

METODE PENELITIAN

Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah PNS Dinas KIMPRASWIL propinsi D.I. Yogyakarta dengan karakteristik pendidikan minimal SMU/SMK sederajat dan memiliki atasan langsung.

Metode Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian dibuat sendiri oleh peneliti dan terdiri atas dua jenis, yaitu skala kepuasan kerja dan skala persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan. Skala Kepuasan Kerja dibuat berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Smith, Kendall, dan Hulin (Prabowo, 2004), Rosa dan Himam (2004), dan Kusuma (1999). Skala ini terdiri atas 40 butir pernyataan. Setiap pernyataan mempunyai alternatif jawaban yang bergerak dari “Sangat Puas” sampai “Tidak Pernah merasakan Puas”. Pemberian skor bergerak dari 5 untuk sangat puas sampai pada 1 untuk skor tidak pernah merasa puas. Skala persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan disusun berdasarkan aspek-aspek *expressed emotion* yang diadaptasi dalam konteks hubungan atasan dan bawahan. Adapun aspek *expressed emotion* yang digunakan diambil dari hasil penelitian Leff dan Vaugh (Hasanat, 2004). Jumlah aitem dalam skala

ini adalah sebanyak 34 aitem. Setiap pernyataan mempunyai alternatif jawaban dari tidak pernah mengalami hingga sering mengalami. Pemberian skor pada setiap pertanyaan atau pernyataan bergerak dari 1 hingga 5 untuk jawaban tidak pernah mengalami hingga sering mengalami.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Spearman. Tujuan analisis ini adalah untuk mengetahui signifikansi hubungan antara variabel persepsi terhadap *negative expressed emotion* pimpinan dan kepuasan kerja karyawan.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Asumsi

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *one sample kolmogorov smirnov test*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien $K-SZ = 0,894$ dengan $p = 0,402$ ($p > 0,05$) untuk variabel kepuasan kerja dan $K-SZ = 1,346$ dengan $p = 0,053$ ($p > 0,05$) untuk variabel persepsi terhadap *negative expressed emotion* pada karyawan. Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa data kepuasan kerja dan persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan memiliki distribusi yang normal. Berdasarkan uji linieritas diperoleh nilai $F = 2,894$ dengan $p = 0,099$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kepuasan kerja dan persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan, bersifat tidak linier.

Hasil Uji Hipotesis

Mengacu pada hasil uji normalitas dan linieritas data penelitian, maka digunakan teknik analisis *spearman rho* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian. Berdasarkan pengujian dengan menggunakan analisis *Spearman's rho* diperoleh hasil koefisien korelasi (R) = -0,227 dengan $p = 0,039$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan dan kepuasan kerja.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis tentang adanya hubungan negatif antara persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan dan kepuasan kerja. Berdasarkan analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata skor kepuasan kerja (mean empirik = 128,4918) lebih tinggi dari rata-rata skor hipotetiknya (mean hipotetik = 120). Data tersebut menunjukkan bahwa karyawan memiliki kepuasan kerja lebih besar dari rata-rata yang diperkirakan. Secara lebih spesifik, kepuasan kerja yang dimunculkan oleh responden sebagian besar berada pada tingkatan tinggi (42,622%) dan sedang (40,983%).

Pada data persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan, karyawan memiliki rata-rata skor (mean empirik = 53,9180) yang lebih rendah dari rata-rata skor hipotetik (mean hipotetik = 102). Hal tersebut menunjukkan bahwa persepsi terhadap *negative expressed*

emotion pimpinan pada responden berada di bawah rata-rata yang diperkirakan. Lebih dari setengah (67,213%) dari responden memiliki persepsi terhadap *negative expressed emotion* pimpinan yang sangat rendah, sedangkan 24,590% karyawan responden memiliki tingkat persepsi terhadap *negative expressed emotion* pimpinan yang rendah.

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis tersebut terbukti secara signifikan. Hasil ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh ($r = -0,277$ dan $p = 0,039$). Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan hubungan negatif antara persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan dan kepuasan kerja, dan nilai p sebesar 0,039 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan tersebut signifikan.

Hasil riset *Bavendam Research Incorporated* pada tahun 2000 (Prabowo, 2004) menjelaskan bahwa kepemimpinan (*leadership*) merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kepuasan kerja karyawan disamping faktor lain seperti *opportunity*, tingkat stress, *work standard*, *fair reward*, dan *adequate authority*. Hasil penelitian ini relevan dengan temuan *Bavendam Research Incorporated*. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kepuasan kerja karyawan akan dipengaruhi oleh bagaimana karyawan tersebut memandang dan menginterpretasikan sikap dan tingkah laku pemimpinnya dalam mengarahkan dan memimpin selama proses kerja di organisasi.

Hubungan buruk antara pimpinan

dan karyawan akan memengaruhi kepuasan kerja karyawan. Cara pandang karyawan terhadap sikap dan tingkah laku pimpinannya akan memengaruhi perasaannya ketika bekerja dan berinteraksi dengan banyak pihak, termasuk dengan atasannya itu sendiri, rekan kerja bahkan partner kerja lainnya. Caugemi dan Claypool (Rosa & Himam, 2004) menjelaskan bahwa kepuasan kerja akan menyangkut cara kerja karyawan dalam menyesuaikan diri dengan kondisi dan situasi kerja.

Penyesuaian diri tersebut akan berhubungan dengan interaksi sosial, baik antar sesama karyawan, dengan atasan, maupun antar karyawan yang berbeda jenis pekerjaannya. Oleh karena itu, *negative expressed emotion* yang ditunjukkan pimpinan dan dipersepsi oleh karyawan merupakan suatu sumber tekanan yang menimbulkan stres tersendiri bagi karyawan dan dapat memberikan dampak negatif pada kepuasan kerja karyawan. Namun, jika karyawan mempersepsi *negative expressed emotion* yang ditunjukkan pimpinannya seminimal mungkin, maka tingkat kepuasan kerja yang tinggi akan menjadi lebih mudah untuk diperoleh.

Hadi (Anorga, 2001) menyatakan bahwa kepuasan kerja pada dasarnya merupakan *security feeling* (rasa aman) dalam bekerja yang memiliki dua segi yaitu segi sosial ekonomi serta segi sosial psikologi. *Negative expressed emotion* pimpinan yang dipersepsi oleh karyawan termasuk dalam segi sosial psikologi yang akan memengaruhi kepuasan kerjanya. Sebagai seorang pegawai negeri sipil,

responden boleh jadi telah merasa cukup aman dengan gaji perbulan dan berbagai tunjangan yang diperolehnya. Namun berdasarkan penelitian kali ini, peran segi sosial-ekonomi juga didukung oleh peran sosial-psikologis dalam menciptakan kepuasan kerja pada PNS.

Dari sisi sosial-ekonomi, gaji tetap dan jenjang promosi serta tunjangan pensiun tentu saja memberikan rasa aman (*secure*) bagi PNS tersebut. Rasa aman dalam bekerja yang diperoleh para karyawan melalui serangkaian tunjangan dari segi sosial-ekonomi ini yang menentukan tingkat kepuasan kerja yang dirasakan. Sedangkan dari sisi sosial-psikologis, menurut penelitian ini sejumlah 67,213% responden memiliki tingkat persepsi terhadap *negative expressed emotion* pimpinan pada kategori sangat rendah. Hal ini dapat memberikan gambaran bahwa praktik *negative expressed emotion* pimpinan hampir tidak dirasakan oleh sebagian besar karyawan. Beberapa sifat pimpinan dalam berinteraksi dengan karyawan yang tercakup dalam istilah *negative expressed emotion* dapat dikatakan terbukti berpengaruh atau dipersepsi secara negatif oleh responden. Hal ini berarti dari sisi pengawasan dan hubungan antar karyawan dan atasan dalam lingkup interaksi kerja ditubuh Dinas KIMPRASWIL propinsi D.I. Yogyakarta tidak terjadi suatu hubungan buruk yang memberikan dampak tidak tercapainya kepuasan kerja karyawannya.

Analisis kepuasan kerja karyawan melalui teori model dari Howell dan Dipboye (Munandar, 2001) menunjukkan bahwa kepuasan kerja karyawan sangat dipengaruhi

oleh kondisi kerjanya. Kondisi kerja karyawan yang mempersepsi *negative expressed emotion* pimpinan pada kontinum rendah mengindikasikan kondisi kerja yang baik dan tidak menimbulkan tekanan yang mengganggu, sehingga para karyawan merasa puas dengan pekerjaannya.

Salah satu faktor yang menyebabkan ketidakpuasan dalam bekerja adalah hubungan pribadi (*personal relation*) antara atasan dan bawahan (Sigit, 2003). Rendahnya persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan (67,213%) yang terungkap pada penelitian ini juga membuktikan bahwa pada responden, sudah terjalin hubungan yang baik antara pimpinan dan karyawan sehingga kepuasan kerja yang cenderung tinggi dapat diperoleh karyawan.

Analisis tentang kepuasan kerja tidak akan berhenti pada satu titik saja. Seperti yang diketahui, kepuasan kerja merupakan masalah dinamis yang membutuhkan perhatian terus-menerus dari organisasi, baik organisasi publik maupun swasta. Banyak hal yang perlu ditelaah untuk membahas kepuasan kerja secara lebih dalam dan mendetail. Beberapa faktor seperti latar belakang budaya, jenis kelamin, usia dan orientasi kerja yang cenderung diabaikan pada penelitian ini menjadi satu kelemahan tersendiri.

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan kali ini menyimpulkan beberapa hal penting yang patut untuk diperhatikan, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan berkorelasi negatif secara signifikan terhadap kepuasan kerja responden, yaitu dengan nilai koefisien korelasi (R) = -0,277 dan taraf signifikansi (p) = 0,039 ($p < 0,05$). Dapat dikatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan dan kepuasan kerja responden.
2. Sumbangan efektif yang diberikan variabel persepsi karyawan terhadap *negative expressed emotion* pimpinan terhadap kepuasan kerja karyawan tergolong kecil yaitu sekitar 7,67%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, A. (2004). *Peran Budaya Organisasi dalam Peningkatan Unjuk Kerja Perusahaan: Persepsi Dua Suku Bangsa Terhadap Gaya Kepemimpinan Atasan Dalam Rangka Kepuasan Kerja*. Jakarta: Bagian Psikologi Industri dan Organisasi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Anoraga, P. (2005). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta
- As'ad, M. (1999). *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia: Psikologi Industri*. Yogyakarta: Liberty
- Dhanasamsilp, P; Johnson, H; Chaipopirutana, S. (2006). An Investigation of Work Values and Resulting Job satisfaction in Relationship to Two Work Roles in Thailand. *The Buisness Review*, 5, 161-171

- Goleman, D; Boyatzis, R; & Mckee, A. (2 0 0 4) . *P r i m a l Leadership: Kepemimpinan Berdasarkan Kecerdasan Emosi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hasanat, N.U. (2004). Negative expressed emotion pada Keluarga Penderita Gangguan Jiwa. *Buletin Psikologi (Fakultas Psikologi UGM)*, 2, 85-91
- Johan, R. (2002). Kepuasan Kerja Karyawan dalam Lingkungan Institusi Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 1,6-31
- Kusuma, H. (1999). The Impact Of Etichal Climate On Job Satisfaction Of Academic Staff. *Sinergi*, 2(2), 217-228
- Mangkunegara, A. (2002). *Manajemen Sumber Daya Perusahaan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Munandar, A. S. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI-Press
- Prabowo, S. (2004). *Pengaruh Kepuasan Kerja Dan Komitmen Organisasi Terhadap Keaktifan gugus Kendali Mutu Pada Karyawan Pabrik*. Jakarta: Bagian Psikologi Industri dan Organisasi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Rosa, M. & Himam, F. (2004). Hubungan Antara Persepsi terhadap Sense Of Humor Pemimpin dan Kepuasan Kerja Karyawan. *Jurnal Psikologi (Fakultas Psikologi UGM)*, 2, 116-129.
- Sigit, S. (2003). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Bagian Penerbitan Fakultas Ekonomi Universitas Sarjanawiyata Taman Siswa
- Thoha, M. (2003). *Kepemimpinan dalam Manajemen: Suatu Pendekatan Perilaku*. Jakarta: Rajawali Press
- Winardi, S.E. (1992). *Manajemen Perilaku Organisasi*. Bandung: Penerbit PT. Citra Aditya Bakti.

PERILAKU MEMAAFKAN PADA ANAK DENGAN *CONDUCT DISORDER*

Resnia Novitasari

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Amitya Kumara

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract

This research was aimed to explore the behavior changes, especially the forgiving behavior in children with conduct disorder. It was assumed that forgiving behavior played as predisposition in reducing destructive behavior. A training module was created and implemented to facilitate the occurrence of behavioral changes. Data was collected using Triangulation method and then analyzed with successive approximation (Neuman, 2000). There are significant changes in most of the respondents in understanding and re-experiencing the targeted behavior even though the mode of changes was vary for each subject. Forgiving behavior in children with conduct disorder would emerge after expressing the same destructive behavior that other did to the respondent and with full support from peers.

Keywords: Children with *conduct disorder*, *forgiving behavior*

Masa kanak-kanak merupakan masa yang merupakan tahapan penting dalam perkembangan setiap individu. Di dalam perkembangannya, individu diharapkan tumbuh dan berkembang secara matang dalam berbagai aspek kehidupan baik fisik, psikis, sosial, maupun spiritual. Dengan demikian, setiap generasi penerus dapat diharapkan mencapai kematangan secara optimal dan berfungsi sebagai peletak dasar bagi kemajuan pribadi.

Namun demikian, terdapat beberapa hal yang dapat menghambat optimalisasi pertumbuhan tersebut. Beberapa gangguan perkembangan tersebut dapat berasal dari dalam maupun dari luar diri anak. Salah satu gangguan yang terdapat pada diri anak adalah *conduct disorder*. *Conduct disorder* dapat diartikan sebagai suatu gangguan perilaku yang termasuk dalam perilaku antisosial yang seringkali ditandai dengan

perilaku menyakiti orang lain. Walaupun demikian, perilaku yang muncul lebih tereksternalisasi dan dibedakan dari perilaku menyakiti diri sendiri (Dodge & Pettit, 2003). *Conduct disorder* dalam DSM IV memiliki beberapa gejala antara lain sering mengintimidasi orang lain, memulai perkelahian yang mengakibatkan cedera fisik, menyakiti orang lain maupun hewan, serta tindakan yang melanggar aturan baik di institusi pendidikan, sosial, maupun hukum (Wenar, 1994).

Gangguan perilaku ini memiliki berbagai dampak yang merugikan bagi anak yang dapat menghambat perkembangan di masa selanjutnya. Dampak yang ditimbulkan dari *conduct disorder* antara lain adanya kesulitan untuk mempertahankan pola interaksi hubungan dengan teman sebaya, kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, kecenderungan untuk

sekitarnya, kecenderungan untuk berhenti sekolah (*school drop out*), serta munculnya perilaku antisosial pada masa remaja maupun sesudahnya (Cairns, Cairns & Neckerman, 1989; Campbell & Ewing, 1990; Ladd & Price, 1987; Parker & Asher, 1987; Pope, Bierman, & Mumma, 1991; Taylor, 1989; dalam Stormshak & Webster-Stratton, 1999).

Dalam permasalahan tersebut, dapat dilihat bahwa anak dengan *conduct disorder* kurang memiliki kemampuan yang positif untuk dapat memberikan kepedulian terhadap orang lain. Oleh sebab itu, dibutuhkan pembentukan sikap lebih peduli kepada orang lain yang berfungsi sebagai faktor protektif yang bersifat eksternal. Sikap untuk mampu berempati terhadap orang lain dapat mencegah tindakan yang agresif terhadap orang lain dan lebih mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain (Hastings, Zahn-Waxler, Usher, Robinson, & Bridges, 2000).

Salah satu bentuk dan manifestasi dari kepedulian terhadap orang lain adalah perilaku memaafkan. Perilaku memaafkan sendiri merupakan suatu bentuk akomodasi konflik yang berupa keinginan untuk menghambat timbulnya perilaku destruktif dan menyakiti orang lain yang kemudian digantikan oleh keinginan untuk berperilaku secara lebih konstruktif (McCullough, Rachal, & Worthington, 1997). Perilaku memaafkan ini dapat dikembangkan oleh setiap individu mulai dari anak hingga dewasa. Kelebihan dari memaafkan bagi individu menurut Enright (2001) antara lain adalah memberikan kesehatan baik fisik

maupun psikis, memperbaiki hubungan dan memberi perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, serta merupakan suatu bentuk tindak moralitas.

Responden penelitian ini adalah anak berusia 9-12 tahun. Pada usia tersebut anak telah mulai mengembangkan kepekaan terhadap teman sebaya dan menjalin hubungan yang lebih positif (Hetherington, Locke, & Parke, 1999). Diharapkan melalui masa peka tersebut, perilaku memaafkan menjadi salah satu upaya untuk dapat meminimalkan perilaku destruktif pada anak dengan *conduct disorder*.

METODE PENELITIAN

Responden

Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 3 orang anak berusia antara 9-12 tahun dan semuanya berjenis kelamin laki-laki. Ketiga anak tersebut memiliki karakteristik anak *conduct disorder* dengan tipe *undersocialized conduct disorder* dan *solitary aggressive type*. Selain itu, responden mendapatkan izin dari orangtua atau walinya untuk menjadi subjek dalam penelitian ini dan mengikuti pelatihan selama dua hari. Kriteria tersebut peneliti dapatkan dengan berdasarkan pada karakteristik anak dengan *conduct disorder* di DSM IV. Peneliti merumuskan ciri-ciri anak dengan *conduct disorder* ke dalam lembar observasi (untuk mengamati perilaku anak di sekolah) dan panduan wawancara bagi orangtua dan guru. Responden penelitian di tengah-tengah pelaksanaan penelitian berkurang satu karena tidak

bersedia mengikuti pelatihan. Dengan demikian, hingga akhir penelitian responden hanya berjumlah dua orang saja.

Metode Pendekatan Masalah

Penelitian ini menggunakan pelatihan sebagai salah satu bentuk pendekatan triangulasi. Menurut Patton (1990), salah satu metode dalam triangulasi adalah dengan *Pure Qualitative Strategy* yang meliputi *naturalistic inquiry*, data kualitatif serta *content analysis* sebagai metode pembahasannya. Dalam metode ini sebelum program dilakukan (dalam hal ini pelatihan "*Sahabatku Bintang*") terlebih dahulu terdapat pengambilan data untuk mengetahui kondisi yang dialami oleh responden. Selanjutnya, disusunlah sebuah program yang melibatkan responden dan dilihat bagaimana proses yang dialami responden selama program berlangsung. Sesudah program selesai dilaksanakan, wawancara dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan aplikasi responden setelah program tersebut. Selanjutnya, data tersebut dianalisis untuk memperdalam pemahaman peneliti terhadap perilaku responden.

Pelatihan "*Sahabatku Bintang*" ini tidak bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas dari pelatihan tersebut. Pelatihan ini bertujuan untuk dapat lebih memahami proses yang terjadi selama pelatihan berlangsung dan proses perubahan yang terjadi sesudah pelatihan.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dengan

menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi semi sistematis. Berikut ini adalah metode pengumpulan data oleh peneliti:

Tabel 1. Pengambilan Data

| No. | Metode Pengambilan Data | Alat Pengambilan Data |
|-----|---|------------------------------------|
| 1 | Wawancara dengan Guru | Pedoman Wawancara semi terstruktur |
| 2 | Wawancara dengan Orang tua | Pedoman Wawancara semi terstruktur |
| 3 | Observasi di Sekolah | Observasi semi sistematis |
| 4 | Penempatan Responden Penelitian | Analisis data temuan dengan DSM IV |
| 5 | Penelitian " <i>Sahabatku Bintang</i> " | Observasi semi sistematis |
| 6 | Wawancara dengan anak | Pedoman Wawancara semi terstruktur |
| 7 | Wawancara dengan Guru | Pedoman Wawancara semi terstruktur |
| 8 | Wawancara dengan Orang tua | Pedoman Wawancara semi terstruktur |

Prosedur Intervensi:

Modul Pelatihan "*Sahabatku Bintang*"

Modul pelatihan ini, disusun berdasarkan aspek dari perilaku memaafkan yakni pemahaman emosi pada diri sendiri ataupun orang lain, empati, pemahaman akan alternatif penyelesaian konflik, serta pemahaman akan kelebihan dari perilaku memaafkan (Enright, 2001).

Metode ini banyak menggunakan permainan dan interaksi aktif. Menurut Poerwandari (1998), metode permainan dapat digunakan untuk mengambil data dalam penelitian kualitatif. Terlebih lagi, apabila responden penelitian adalah anak-anak.

Dari semua aspek tersebut, maka peneliti merumuskan tahapan-tahapan dari pelatihan yang akan diberikan kepada responden sebagai berikut:

1. Tahap I ("Pahami Emosiku")

Pada tahapan ini, pelatihan dilakukan untuk mengajak anak memahami emosi-emosi yang mereka rasakan, baik emosi negatif maupun positif.

2. Tahap II (“Empati untuk Semua”)

Di dalam tahapan ini, anak mulai difasilitasi untuk menunjukkan sejauh mana sikap empati yang mereka miliki terhadap orang lain.
3. Tahap III (“Berdamai Yuk!”)

Setelah diminta untuk mengembangkan pemahaman tentang emosi mereka sendiri dan empati bagi orang lain, anak-anak diminta untuk mengembangkan resolusi konflik.
4. Tahap IV (“Memaafkan: Untukku dan Untukmu”)

Pelatihan ini ditutup dengan mengembangkan ketrampilan anak untuk mengatasi konflik dengan cara memaafkan.

Teknik Analisis Data

Analisis data akan menggunakan metode kualitatif *successive approximation* (Neuman, 2000). Metode ini sejalan dengan tahapan penelitian yang hendak dilakukan. Analisis data dengan metode ini terdiri dari:

1. *Sort and Classify* adalah upaya awal untuk mengklasifikasikan data yang masih mentah
2. *Open Coding*. Pada tahapan ini data mulai dikelompokkan dalam tema-tema besar
3. *Axial Coding*. Data mulai diorganisasikan ke dalam tema dan dalam konsep-konsep inti yang terkait dengan penelitian.
4. *Selective Coding*. Peneliti mulai membuat perbandingan antar data yang ditemukan dan ditunjang pula oleh

konsep teoretis yang telah tersusun dengan baik. Dengan demikian akan dapat dilakukan analisis dengan generalisasi dalam berbagai tema pokok yang hendak diangkat.

5. Interpretasi dan Elaborasi. Peneliti mulai menggabungkan berbagai temuan yang didapat sehingga pada akhirnya dapat membuat hasil dan kesimpulan dan data di lapangan.

Untuk memudahkan membaca data penelitian, maka setiap hasil temuan disertai dengan kutipan-kutipan dari responden. Kutipan-kutipan ini berasal dari wawancara, observasi dan catatan lapangan. Di akhir kutipan dicantumkan nama responden dan darimana data diambil. Kode angka di bagian paling akhir, menunjukkan letak data tersebut dalam penulisan verbatim.

Tabel 2. Keterangan Kode Klasifikasi Data

| Kode | Keterangan |
|------|---------------------------------|
| WK | Wawancara dengan responden Koko |
| WOTK | Wawancara dengan orangtua Koko |
| WGK | Wawancara dengan guru Koko |
| OK | Observasi dengan Koko |
| WA | Wawancara dengan responden Anto |
| WOTA | Wawancara dengan orangtua Anto |
| WGA | Wawancara dengan guru Anto |
| OA | Observasi dengan Anto |
| CL | Catatan Lapangan |

HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah deskripsi *conduct disorder* pada diri anak melalui hasil wawancara pada penelitian awal dan sesudah pelatihan berlangsung. Wawancara dan observasi dilakukan setelah satu minggu pelatihan dan berlangsung selama satu kali.

Tabel 3. Identifikasi *Conduct Disorder* pada Responden Koko

| Sebelum Pelatihan | Jenis Perilaku | Sesudah Pelatihan |
|---|---|--|
| Mendorong teman perempuan, mengganggu teman saat sedang menulis, mencolek pipi teman dengan kapur | Melakukan intimidasi terhadap teman | Melakukan ancaman terhadap teman |
| Mendorong teman sambil menantang berkelahi | Memulai perkelahian dengan teman | Menantang teman berkelahi dan akhirnya saling memukul (O.K. 06) |
| Memukul teman, mencubit, menusuk tengkuk teman dengan penggaris | Menyakiti teman secara fisik | Menggigit teman, menyenggol teman perempuan dengan tiang bendera hingga menangis (O.K.06) |
| Mengambil penggaris milik teman, mengambil mainan milik saudara sepupu, mengambil buku milik perpustakaan | Mengambil barang milik orang lain | Mengambil botol milik teman dan membuangnya di tempat sampah (O.K.06) |
| Mengambil uang milik kakak dan ibu untuk bermain playstation, mengambil uang untuk membayar iuran sekolah | Mengambil uang milik orang lain | Tidak ditemukan Tidak ditemukan |
| Melempar teman dengan memakai sabit, melindas kaki teman dengan sepeda | Menyakiti orang lain dengan menggunakan senjata | Tidak ditemukan |
| Mengatai temannya "monyet!" | Mengumpat terhadap orang lain | Mengatai temannya "Ngisruh!" |
| Jalan-jalan ketika berada di kelas, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, ramai ketika guru tengah menjelaskan, mengganggu teman di kelas | Melanggar peraturan di sekolah | Jalan-jalan ketika berada di kelas, mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru namun tidak selesai, ramai ketika guru tengah menjelaskan, mengganggu teman di kelas (O.K. 05-06) |

Tabel 4. Identifikasi *Conduct Disorder* pada Responden Anto

| Sebelum Pelatihan | Jenis Perilaku | Sesudah Pelatihan |
|---|---|--|
| Meminta uang dan makanan kepada teman, merebut makanan milik teman | Melakukan intimidasi terhadap teman | Tidak ditemukan |
| Tidak ditemukan | Memulai perkelahian dengan teman | Tidak ditemukan |
| Memukul kepala teman perempuan dari belakang, menendang dan menampar teman | Menyakiti teman secara fisik | Memukul dan mencakar teman yang mentertawakannya (O.A.06). memukul dan menendang teman (W.G.A 02: 1195-1198) |
| Mengambil spidol dan buku dari tas teman tanpa izin | Mengambil barang milik orang lain | Mengambil buku milik teman (O.A.06) |
| Tidak ditemukan | Mengambil uang milik orang lain | Tidak ditemukan |
| Menusuk teman dengan menggunakan bolpoin pada bagian punggung | Menyakiti orang lain dengan menggunakan senjata | Tidak ditemukan |
| Berkata "asu, bajingan!" kepada teman | Mengumpat terhadap orang lain | Tidak ditemukan |
| Jalan-jalan ketika di kelas, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, ramai ketika guru menjelaskan, mengganggu teman di kelas, tidak membawa pekerjaan rumah yang diperintahkan oleh guru, mengebrak meja ketika diperingatkan oleh guru | Melanggar peraturan di sekolah | Jalan-jalan ketika di kelas, ramai ketika guru tengah menjelaskan (O.A.06) |

PEMBAHASAN

Ada beberapa perbedaan latar belakang keluarga antara Koko dan Anto. Namun, terdapat pula kesamaan antara keduanya. Latar belakang keluarga yang menonjol adalah adanya pola hukuman yang dilakukan oleh orangtua terhadap anak. Kedua anak sama-sama mengalami hukuman fisik dari orang tua misalnya memukul ataupun menjewer telinga.

Walaupun pada orang tua Koko hal tersebut sudah tidak dilakukan lagi, namun hukuman fisik masih seringkali menjadi ancaman agar anak mau menuruti orangtua. Lingkungan sosiokultural juga memungkinkan anak untuk mengadaptasi perilaku-perilaku maladaptif yakni perkelahian antar teman menjadi bagian dalam keseharian anak.

Menurut Snyder dan Patterson (Dodge & Pettit, 2003), ada pola hubungan antar orangtua dan anak yang berpotensi menyebabkan anak mengalami *conduct disorder*. Pola tersebut adalah adanya inkonsistensi dalam menerapkan disiplin bagi anak. Jika orangtua telah mulai memberikan nasihat atau peringatan namun reaksi anak bersifat aversif (misalnya berteriak atau *temper tantrum*), orangtua kemudian mengalah dan mendiamkan anak sampai reaksinya berkurang. Pada akhirnya transfer nilai menjadi terhambat sebab anak mulai paham kalau pola aversif yang ia kembangkan adalah “senjata” baginya. Efektivitas dari hukuman fisik juga dipertanyakan. Hal ini disebabkan seringkali anak tidak menerima penjelasan lebih lanjut mengapa perbuatan tersebut dilarang oleh orang tua. Melainkan, anak langsung dihukum dan harus menerima begitu saja. Ancaman kemudian menjadi andalan bagi orangtua untuk dapat mengontrol perilaku anak.

Pada kasus Koko dan Anto hal tersebut juga terjadi. Oleh sebab itu, transfer nilai yang diharapkan dapat terlaksana dengan baik menjadi terhambat. Ketika orangtua dan guru dapat menyampaikan nasehat maupun peringatan kepada anak,

situasi yang terjadi sangat tidak mendukung. Anak lebih cenderung melampiaskan kemarahan melalui cara-cara destruktif, seperti mengamuk di kamar maupun menggebrak meja di sekolah. Selain itu, jika orangtua dan guru sudah merasa kewalahan mereka cenderung akan mendiamkan anak. Pengertian anak terhadap perilaku yang adaptif dan maladaptif menjadi rancu. Mereka merasa bahwa apa yang mereka lakukan saat melampiaskan rasa marah sudah mewakili apa yang mereka inginkan. Padahal cara yang mereka lakukan lebih condong ke arah destruktif dan agresif terhadap orang lain.

Proses yang dialami oleh responden selama pelatihan berlangsung menunjukkan suatu hal yang menarik untuk dikaji. Kedua responden tergolong anak yang tidak patuh terhadap peraturan khususnya selama berada di kelas. Akan tetapi, dalam pelaksanaan pelatihan mereka menunjukkan sikap kooperatif dan mau melakukan apa yang diinstruksikan oleh fasilitator dari awal sampai akhir. Berdasarkan pendapat dari Erikson (Monks, Knoers, & Haditono, 2001) diketahui bahwa anak-anak pada usia sekolah dasar cenderung mengembangkan *industry vs inferiority*. Harga diri anak dapat dikembangkan melalui kerja keras dan penghargaan atas apa yang pernah mereka lakukan. Oleh sebab itu, adanya penghargaan (berupa *reward* dan pujian) yang diberikan selama proses pelatihan berlangsung memungkinkan adanya reaksi positif dari kedua responden.

Pada saat pelatihan berlangsung, responden Anto lambat laun mulai bersedia

bercerita tentang pengalaman emosi yang dirasakannya. Di sisi lain, responden Koko tampak mengalami kesulitan untuk mengungkapkan emosi apa yang ia rasakan. Ia seringkali melontarkan jawaban yang sama dengan Anto, namun tidak memberikan alasan yang tepat atau bahkan mengganti jawaban. Menurut Koustik dan Fouts (2003), anak memiliki pola identifikasi yang lekat dengan *significant other*. Apabila orangtua sebagai salah satu *significant other* tidak dapat memberikan pola identifikasi emosi yang adekuat, maka anak akan cenderung menirunya. Terlebih lagi, jika terdapat kekerasan yang dilakukan baik sesama orangtua maupun orangtua terhadap anak. Padahal dalam mengembangkan perilaku memaafkan dasar yang harus dicapai adalah kemampuan untuk identifikasi emosi terutama pada emosi marah.

Selanjutnya, kemampuan anak untuk dapat melakukan empati dapat semakin mengembangkan kemampuannya dalam memaafkan. Pemahaman terhadap empati mereka kontraposisikan dengan apa yang mereka rasakan. Anak beranggapan bahwa mereka melakukan perilaku destruktif karena telah disakiti lebih dahulu. Padahal pembalasan yang mereka lakukan biasanya lebih menyakiti orang lain daripada apa yang mereka terima. Selain itu, mereka juga cenderung memiliki kontrol diri yang rendah sehingga tidak terdapat tenggat waktu antara perlakuan teman dengan balasan yang mereka berikan. Hal tersebut tidaklah berdiri sendiri melainkan bentukan dari sistem yang ada baik dari keluarga, maupun lingkungan sosiokultural lainnya. Walaupun demikian,

dalam pelatihan, ketika merasa senang karena berhasil menang Anto bersedia membagi makanan miliknya dengan Koko. Hal ini dapat dilihat, bahwa sebenarnya potensi empati anak masih dapat dikembangkan.

Perilaku memaafkan dalam pelatihan yang dipersepsi oleh para responden adalah pembalasan yang setimpal atas perbuatan teman tersebut. Hal ini senada dengan perilaku memaafkan dilihat dari perkembangan anak. Menurut Enright dan Huang (2000), ciri yang mendasari perilaku memaafkan pada anak adalah apabila mereka telah mendapatkan hak mereka kembali, yakni dengan cara membalas perbuatan orang lain. Selain itu, mereka dapat memaafkan perbuatan orang lain apabila terdapat tekanan berupa perasaan bersalah jika mereka tidak melakukannya. Begitu pula menurut penjelasan Piaget (Santrock, 1999) bahwa anak yang tengah berada dalam transisi tahapan egosentrisme dan realisme memiliki pandangan yang berbeda dengan orang dewasa. Mereka cenderung memandang perbuatan yang dilakukan oleh seseorang hendaklah mendapat balasan secara langsung tanpa melihat konteks maupun situasi dan kondisi pada saat itu.

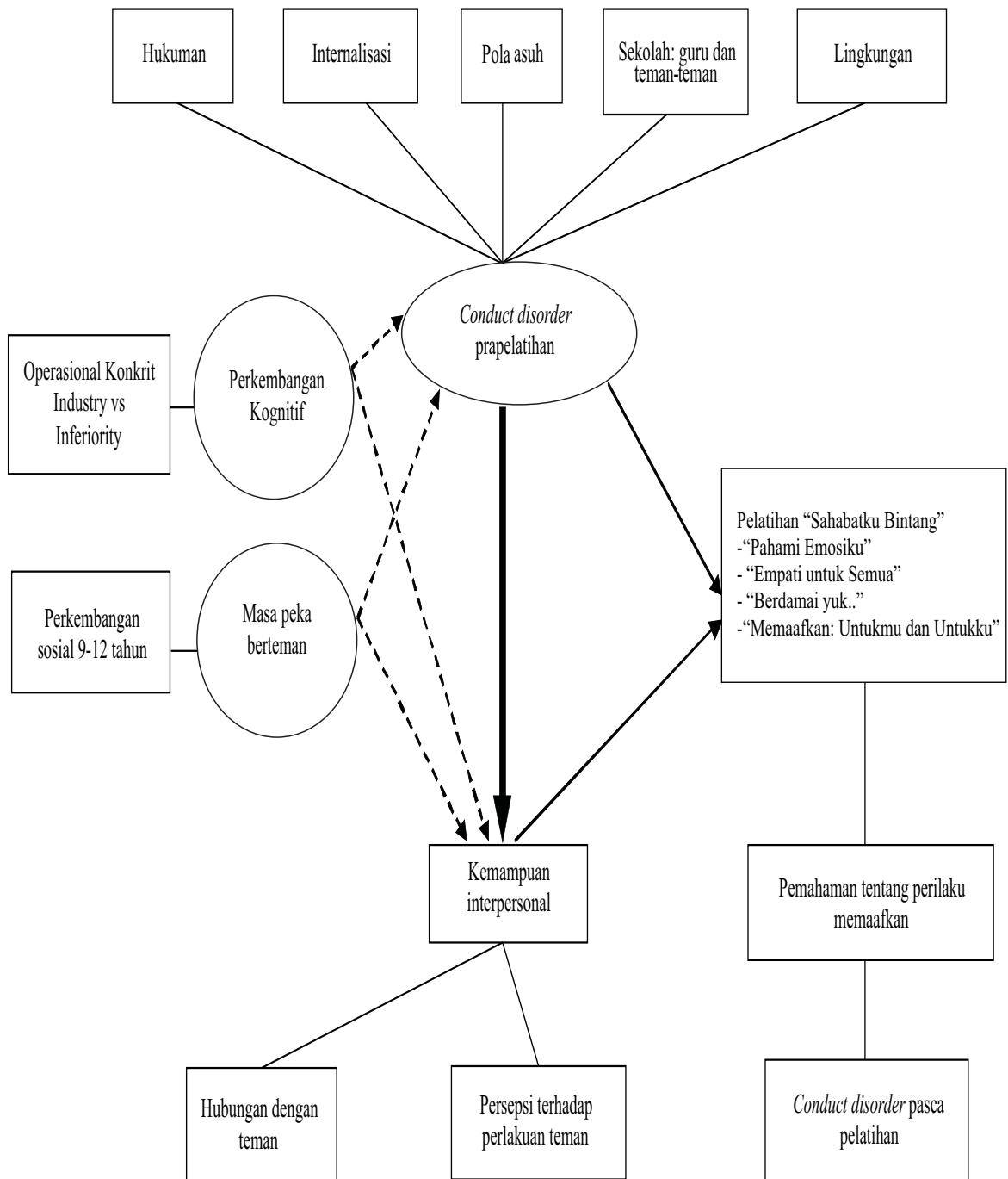
Perubahan perilaku pascapelatihan tampak muncul di responden Anto. Responden Anto menyatakan bahwa ia mendapatkan pengetahuan tentang perilaku memaafkan selama pelatihan langsung. Akan tetapi, aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari terutama ketika berada di sekolah tidak selalu ia lakukan. Jika memang merasa m a r a h , m a k a i a b e n a r - b e n a r

akan membalas perbuatan teman tersebut. Namun demikian, Anto juga menunjukkan sikap empati pada temannya. Ketika ada teman laki-lakinya yang menangis, ia mendekati dan bertanya mengapa temannya tersebut menangis. Perilaku lain yang juga muncul adalah kemauannya untuk lebih mematuhi peraturan sekolah, misalnya mau menulis dan mengerjakan tugas di sekolah. Hal ini disinyalir karena guru juga bersedia untuk berpartisipasi. Sesudah pelatihan berlangsung, guru meminta saran untuk menghadapi anak tersebut. Hasil yang tampak adalah penurunan intonasi guru ketika menasehati Anto, bahkan guru bersedia membimbing anak secara langsung saat istirahat. Hal ini berkontribusi positif pada responden Anto, sebab sedikit demi sedikit ada perhatian yang ia dapatkan di sekolah. Sedangkan reaksi dari orangtua pascapelatihan tidak berhasil peneliti dapat, sebab orangtua Anto menolak untuk diwawancarai atau mengisi angket seputar perilaku Anto.

Perubahan perilaku responden Koko belum terlalu nampak. Hal ini terkait dengan aspek intrapsikis maupun interpersonal. Pola asuh keluarga yang bersifat ambigu, yakni Koko mendapatkan apa yang ia inginkan namun juga mendapat hukuman fisik jika dianggap “nakal”, mempengaruhi hubungan interpersonal dengan temannya. Koko lebih berinisiatif untuk mengganggu teman sebayanya. Orangtua Koko juga mengaku heran sebab Koko dapat bersikap kooperatif selama pelatihan berlangsung. Peneliti kemudian berbagai informasi pendekatan yang dilakukan kepada anak. Namun

demikian, sayangnya peneliti tidak melakukan konfirmasi lebih lanjut apakah orangtua juga mengikuti pendekatan yang sama. Guru Koko lebih cenderung bersikap apriori ketika peneliti menjelaskan pendekatan yang digunakan selama pelatihan. Guru tersebut menyatakan kalau Koko bersikap kooperatif karena belum kenal terlalu dekat dengan peneliti dan rekan-rekan yang lain.

Berikut ini adalah gambar rangkuman dari dinamika yang terjadi pada diri responden secara menyeluruh:



Gambar 1. Dinamika Temuan Penelitian

SIMPULAN

Perilaku memaafkan pada anak dengan *conduct disorder* dipengaruhi oleh dimensi intrapsikis maupun interpersonal. Dimensi intrapsikis meliputi aspek kognitif dan emosi sedangkan dimensi interpersonal meliputi hubungan pertemanan anak. Aspek kognitif dan emosi ditunjukkan melalui persepsi responden terhadap perlakuan teman pada dirinya. Responden juga memaafkan teman apabila mereka telah dapat melakukan pembalasan yang bersifat destruktif. Hal tersebut sesuai dengan tingkat perkembangan responden dan pemahamannya akan perilaku memaafkan.

Pelatihan "*Sahabatku Bintang*" dapat menjadi salah satu alternatif dalam upaya penanganan anak dengan *conduct disorder*. Selama pelatihan berlangsung, anak menunjukkan sikap yang adaptif serta mau menuruti instruksi sejak awal sampai akhir. Sikap positif dan penghargaan yang diberikan oleh fasilitator maupun peneliti kepada para responden ditanggapi dengan perilaku yang positif pula. Metode yang dipergunakan selama pelatihan berlangsung dapat membantu responden untuk dapat memahami materi.

Perubahan yang terjadi selama pelatihan berlangsung dan sesudahnya, lebih pada kemampuan dan keterbukaan responden untuk memahami serta merasakan kembali pengalamannya. Perubahan pada tiap responden tidaklah sama satu sama lain. Hal tersebut didukung pula oleh kemampuan tiap responden untuk mengembangkan jalinan pertemanan dengan orang lain. Perubahan perilaku anak juga ditunjang oleh penerimaan dari lingkungan terutama teman

sebayu. Guru dan orangtua juga memiliki peranan penting dalam proses perubahan tersebut, yakni dalam membantu anak mengembangkan perilaku adaptifnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnew, C.R, Van Lange, P.A.M, Rusbult, C.E. & Lanston, C.A.(1998). *Cognitive Interdependence: Commitment and The Mental Representation of Close Relationships. Journal of Personality and Social Psychology*.74 (4), 939-954.
- Belsky, J.(1991). *Infancy, Child and Adolescence*. Boston: Allyn&Bacon
- Collin, W. A. & Laursen, B. (1992). *Conflict and Relationship during Adolescence*. Dalam Shantz dan Santrup (editor). *Conflict in Child and Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Denzin, N. K, Lincoln, Y.S (ed.). (1994). *Handbook of Qualitative Research*. London: Sage Publication.
- Dodge, K. A, Pettit, G. S. (2003). *A Biopsychosocial Model of The Development of Chronic Conduct Problems in Adolescence. Journal of Developmental Psychology*. 39 (2), 349-371.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness as A Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington DC: APA Life Tools.
- Fisher, J. (2000). *Mengelola Konflik: Ketrampilan dan Strategi untuk Bertindak*. Penyunting: Kartikasari, S. N. Jakarta: The British Council.
- Hastings, P. D, Zahn-Waxler, C., Usher, B., Robinson, J. A., Bridges, D. (2000). *The Development of Concern for*

- Others in Children with Behavior Problems. *Journal of Developmental Psychology*. 36 (5), 531-546.
- Hetherington, E. M., Parke, B. D, Locke, V. O. (1999). *Child Psychology: A Contemporary Viewpoint*. 5th Ed. Boston: McGraw-Hill College.
- Huang, S.T & Enright, R. D. (2000). Forgiveness and Anger-Related Emotions in Taiwan: Implications for Therapy. *Psychotherapy*. 37 (1), 71-79.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerk, J. W. & Kluwer, E. S. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-being: The Role of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84 (5), 1011-1026.
- Kostiuk, L. M., Fouts, G. T. (2002). Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis. *The Quality Report*. 7 (1).
- Mc. Cullough, M. E., Worthington Jr, E. L, Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*. 76 (2), 321-336.
- Mc. Cullough, M. E., Worthington Jr, E. L, Rachal, K. C., Sandage, S. J, Brown, S. W., High, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationship II: Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 75 (6), 1586-1603.
- Monks, F. J, Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Moleong, L. J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya.
- Neuman, L. W. (2000). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. 4th Ed. Boston: Allyn&Bacon.
- Poerwandari, E. K. (1998). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Universitas Indonesia.
- Patton, M. Q. (1991). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. 2nd Ed. Newburry Park: Sage Publications.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A, Slovik, L. F., Lipkus, I. (1991). Accommodation Processes in Close Relationships: Theory and Preliminary Empirical Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 60 (1), 3-78.
- Santrock, J. W. (1999). *Life-Span Development*. 7th Ed. Boston: Allyn&Bacon.
- Stormshak, E. A & Webster-Stratton, J. (1999). The Qualitative Interaction of Children with Conduct Problems and Their Peers: Differential Correlates with Self-Report Measures, Home Behavior and School Behavior Problems. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 20 (2), 295-317.
- Wenar, C. (1994). *Developmental Psychopathology: From Infancy through Adolescence*. 3rd Ed. New York: McGraw-Hill Company.
- Zechmeister, J. S. & Romero, C. (2002). Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict: Autobiographical Narratives of Forgiveness and Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82 (4), 675-686.

RESILIENSI REMAJA “HIGH-RISK” DITINJAU DARI FAKTOR PROTEKTIF

Rina Mulyati

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Abstract

The main purposes of this study were to identify resiliency level within high-risk adolescence and to examine the influence of protective factors (social skills, problem solving skills, autonomy, internal locus of control, sense of purpose, participation in group activities, supportive environment and community aspiration) for resilience level within respondents. Respondents were selected with purposive sampling technique and 38 “high-risk” adolescence, 44.74% boys and 55.26% girls were then participating in this research and none of them were ever associated nor involved in criminal conduct. Data then collected using questionnaires and also interview for selected respondents, as additional method. The results demonstrated the high level of resilience within respondents and identified 3 contributing factors toward adolescence resiliency level : Social skills (= .880); Sense of purpose (= .442); Community aspiration (= .511).

Keywords : *resilience, high-risk adolescence*

Setiap saat individu dihadapkan pada pengalaman dan tantangan hidup yang positif maupun negatif. Saat menyikapi situasi hidup yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, masing-masing individu memiliki respon yang berbeda. Contohnya dalam menghadapi musibah pasca gempa bumi yang mengguncang Yogyakarta di tahun 2006, sebagian korban yang kehilangan semua aset dan meninggalnya anggota keluarga mampu bertahan dan kembali melanjutkan kehidupannya sementara sebagian lain mengalami depresi yang berkepanjangan yang bisa berakhir di rumah sakit jiwa (Reivich & Shatte, 2002). Contoh lain dalam scope yang lebih kecil adalah kasus perceraian yang dari tahun ke tahun jumlahnya mengalami peningkatan (Data PA, 2006). Respon yang ditunjukkan oleh individu yang mengalami peristiwa ini tidak sama. Sebagian dari mereka

memandang perceraian sebagai kemalangan dalam hidup dan sebagian lain menganggapnya sebagai salah satu cara untuk mencegah terjadinya kerusakan yang lebih parah dalam interaksi antar anggota keluarga (Grotberg, 2000).

Cara individu dalam merespon kesulitan hidup yang dialami tidak selalu sama. Sebagian dari mereka mengembangkan pola-pola perilaku bermasalah sementara sebagian lainnya bisa bertahan dan mengembangkan perilaku yang adaptif bahkan lebih baik lagi bila mereka bisa berhasil keluar dari kesulitan dan menjalani kehidupan yang sehat (Winfield, 2004). Munculnya perbedaan respon individu saat dihadapkan pada tantangan hidup diperkuat oleh hasil penelitian Werner di Kauai, Garmezy di Minnesota dan Rutter di Inggris (Glick, 2004). Asumsi awal adalah anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga

yang miskin atau orang tua yang mengalami gangguan mental atau orang tua yang alkoholik akan terpengaruh secara negatif oleh kondisi tersebut dan bisa mengembangkan perilaku bermasalah, minimal sama dengan perilaku yang ditunjukkan orang tuanya (orang tua yang alkoholik akan memiliki anak yang alkoholik juga), ternyata tidak terbukti. Hasil penelitian tersebut menunjukkan kondisi yang berlawanan di mana respon anak-anak tersebut tidak sama. Sebanyak 66.7% anak-anak tersebut memang teridentifikasi mengalami gangguan emosi, gangguan perilaku dan peminum tetapi 33.3% dari mereka mampu beradaptasi, bahagia dengan hidup mereka dan bisa memiliki teman-teman (Grotberg, 2000).

Hasil penelitian di atas menimbulkan pertanyaan apa sebenarnya yang menyebabkan 33.3% anak-anak tersebut mampu bertahan dan bisa berkembang secara sehat, tanpa munculnya indikator penyimpangan perilaku. Werner (Davis, 1999) menyebutkan bahwa ternyata mereka memiliki suatu kapasitas yang dikenal dengan istilah resiliensi. Individu yang berhasil melakukan *coping* terhadap situasi yang penuh tekanan, memiliki tingkat resiliensi yang tinggi (Garmezy & Michael, 1983). Resiliensi inilah faktor yang menjadi modal bagi individu yang hidup dalam kondisi yang kurang menguntungkan untuk bisa tetap berkarya dan berguna bagi dirinya maupun lingkungannya.

Resiliensi merupakan kapasitas untuk mengikuti naluri kebenaran (*self-righting*) yang dimiliki individu sejak lahir

(*inborn capacity*) serta untuk melakukan transformasi dan perubahan (Grotberg, 2000; Werner & Smith, 1992; Lifton, dalam Benard, 1995). Resiliensi secara lebih khusus dimaknai sebagai kemampuan untuk menumbuhkan kembali kekuatan jiwa dan raga saat ditimpa kemalangan, baik kemalangan yang berasal dari faktor internal (*self*) ataupun yang berasal faktor eksternal (keluarga, sekolah dan masyarakat) di mana kemampuan tersebut dapat mendorong proses perkembangan yang positif seperti kemampuan penyesuaian diri yang adaptif dan proses transformasi yang mulus kendati individu tersebut berada pada kondisi beresiko dan atau situasi yang tidak menguntungkan (Cristle, Jolivet & Nelson, 2000; Benard, 1995).

Individu yang resilien memiliki karakteristik khusus, yaitu bisa bekerja, bermain dan belajar secara efektif, memiliki harapan yang realistis, harga diri yang positif, memiliki *locus of control* internal, disiplin dan memiliki kemampuan menyelesaikan masalah serta kemampuan berfikir kritis, memiliki keterampilan sosial yang baik, interaksi dengan teman sebaya yang positif, sensitif atas kondisi yang dialami orang lain, mampu berempati, memiliki *sense of humor*, mandiri, dan memiliki *sense of purpose* yang jelas serta memiliki orang tua yang peduli dengan masalah pendidikan sekaligus berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pendidikan, dan memiliki sekurang-kurangnya satu orang (*significant others*) yang dipercaya (Garmezy & Michael, 1983; Garmezy, dalam Winfield, 2004; Clark, Fine & Schrubel,

dalam Winfield, 2004).

Karakteristik khusus individu yang resilien disebut juga sebagai faktor protektif (*protective factors*) dengan sumber dari dalam diri (internal) dan dari luar diri (eksternal). Faktor internal adalah keterampilan dan kemampuan sehat yang dikuasai oleh individu sedangkan yang eksternal adalah karakteristik tertentu dari lingkungan yang bisa berpengaruh bahkan membalikkan pengaruh negatif yang mungkin muncul dan menjadikan individu mampu menghindar dari tekanan hidup dan mampu bertahan kendati mereka berada dalam kondisi beresiko tinggi (Benard, 1995; Rutter, Dyer & McGuinness, dalam Davis, 1999).

Remaja yang hidup dan tumbuh di lingkungan kumuh perkotaan (*slums*) memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami penyimpangan perkembangan dan atau gangguan perilaku. *Slums* sendiri lingkungan yang padat dan kumuh dengan karakteristik penduduknya rata-rata miskin, angka kriminalitas tinggi serta akses yang terbatas untuk kesehatan, pendidikan dan pekerjaan yang layak (Grob, Jaschinski & Winkler, 2004). Salah satu lingkungan *slums* di Jakarta ternyata memiliki sekelompok remaja yang bisa bertahan dengan tantangan hidup bahkan berhasil melewatinya. Asumsinya, mereka memiliki tingkat resiliensi yang mampu menjadi *buffer* saat mereka menghadapi ketidakberuntungan sosial (*social disadvantage*) dalam kehidupan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat resiliensi remaja responden yang tergolong *high-risk* serta

mengungkap faktor protektif yang dimiliki responden dalam memengaruhi tingkat tingkat resiliensinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan resiliensi sebagai variabel terikat dan variabel bebasnya adalah faktor protektif yang terdiri dari 8 faktor, yaitu (1) Kompetensi sosial, (2) Keterampilan menyelesaikan masalah, (3) Kemandirian, (4) *Sense of purpose*, (5) *Locus of control* internal, (6) Partisipasi dalam suatu aktivitas kelompok, (7) Hubungan hangat dengan lingkungan dan (8) Harapan yang tinggi dari lingkungan. Variabel yang dikendalikan pada penelitian ini adalah usia dan faktor resiko.

Responden Penelitian

Responden dipilih dengan menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu cara pengambilan sampel penelitian dengan cara memilih secara seksama sampel-sampel yang benar-benar sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dalam variabel kontrol (Sudjana, 1992).

Responden penelitian yang terjaring sebanyak 38 orang remaja yang telah tinggal di tanah tinggi sekurang-kurangnya 5 tahun pada saat penelitian dilakukan dengan pertimbangan bahwa remaja tersebut telah menerima pengaruh yang cukup panjang dari lingkungan sekitar tempat tinggalnya. Mereka tergolong remaja dengan resiko tinggi (berasal dari keluarga dengan SES rendah, hidup di lingkungan padat dan kumuh dan atau memiliki orang tua/anggota

keluarga yang pengguna obat-obatan terlarang dan atau mengalami gangguan mental) dan tidak ada riwayat terlibat dalam aktivitas yang melanggar hukum.

Metode Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang dipakai pada penelitian ini adalah Skala Resiliensi, Skala Keterampilan Sosial, Skala *Autonomy*, Skala *Sense of Purpose* dan Skala *Locus of control*. Sedangkan untuk mengukur keterampilan menyelesaikan masalah, digunakan dua kasus. Responden harus melakukan analisis kasus dan menemukan solusi dari kasus tersebut. Untuk mengukur faktor ada tidaknya kesempatan berpartisipasi dalam suatu aktivitas kelompok, dukungan dan harapan yang tinggi dari lingkungan digunakan skala dengan nama yang sama ditambah dengan informasi dari formulir data pribadi.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat resiliensi responden dan teknik analisis regresi untuk mengetahui pengaruh masing-masing faktor protektif terhadap tingkat resiliensi yang dimiliki responden.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, memiliki keterampilan sosial yang baik, memiliki tujuan yang jelas dan kemandirian yang tinggi. Tingkat keaktifan berpartisipasi

dalam aktivitas kelompok dan tingkat harapan dari lingkungan juga tergolong tinggi. Data deskriptif untuk tingkat resiliensi dan faktor protektif yang dimiliki responden secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Data Deskriptif Penelitian

| Variabel | Mean | sd | Mean Min | Mean Max | Inter-quartile Range | Batas Kategori | | |
|------------------------|-------|------|----------|----------|----------------------|----------------|--------------|--------|
| | | | | | | Rendah | Sedang | Tinggi |
| Resiliensi | 24.55 | 0.32 | 23.45 | 24.93 | 0.45 | <23.89 | 23.90 -24.35 | >24.36 |
| Social Skill | 38.28 | 0.14 | 37.10 | 38.76 | 0.58 | <37.67 | 37.68 -38.26 | >38.27 |
| Problem Solving Skills | 1.93 | 0.10 | 1.68 | 2.00 | 0.07 | <1.74 | 1.75 - 1.82 | >1.83 |
| Autonomy | 15.74 | 0.17 | 15.27 | 15.96 | 0.22 | <15.49 | 15.50 -15.72 | >15.73 |
| Sense of Purpose | 6.82 | 0.15 | 6.34 | 6.99 | 0.22 | <6.55 | 6.56 - 6.78 | >6.79 |
| Aktivitas Kelompok | 5.76 | 0.34 | 5.05 | 6.00 | 0.32 | <5.36 | 5.37 - 5.69 | >5.70 |
| Harapa | 2.92 | 0.08 | 2.68 | 3.00 | 0.16 | <2.67 | 2.68 - 2.84 | >2.85 |
| Hubungan Hangat | 3.86 | 0.13 | 352 | 4.00 | 0.19 | <3.71 | 3.72 - 3.91 | >3.92 |
| LoC Internal | 7.37 | | | | | <6. | | |

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa keterampilan sosial, keterampilan menyelesaikan masalah, *autonomy*, *sense of purpose*, kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas kelompok, hubungan yang hangat dan harapan yang tinggi dari lingkungan secara keseluruhan memberikan pengaruh sebesar 29,3% ($R^2 = 0.293$) pada tingkat resiliensi yang dimiliki responden (lihat Tabel 2).

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Faktor Protektif Terhadap Resiliensi

| Model | Change Statistics | | | | | | | | |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-----------------|----------|-----|-----|---------------|
| | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | R Square Change | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1 | .668 | .446 | .293 | .27095 | .446 | 2,918 | 8 | 29 | .016 |

a Predictors: (Constant), Ket Sos, PS, Auto, Sense P, LoC, Aktivitas, Hubungan, Harapan.

Tahap selanjutnya adalah melihat koefisien regresi yaitu di mana nilai dapat menunjukkan efek dari *Independent Variabel* (IV) terhadap *Dependent Variable* (DV) di mana setiap unit perubahan pada IV akan memberikan pengaruh sebesar skor pada DV (Pedhazur, 1982). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang dimiliki responden saat ini disumbang secara signifikan oleh tingkat keterampilan sosial (sebesar 88.8%), kejelasan sense of purpose (sebesar 44.2%) dan harapan yang tinggi dari lingkungan (sebesar 51.1%).

Hasil selengkapnya ada di Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Variabel Penyumbang Resiliensi

| | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|---------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|-------------|
| | B | Std. Error | Beta | | |
| (Constant) | 11,091 | 4,917 | | 2,256 | ,032 |
| SenseP | ,926 | ,422 | ,442 | 2,193 | ,036 |
| LoC | ,113 | ,099 | ,201 | 1,148 | ,260 |
| Auto | -,778 | ,390 | -,416 | -1,998 | ,055 |
| SosS | ,691 | ,207 | ,880 | 3,330 | ,002 |
| Prob. Solving | ,370 | ,451 | ,119 | ,820 | ,419 |
| Aktivitas | ,110 | ,147 | ,118 | ,747 | ,461 |
| Harapan | 1,959 | ,656 | ,511 | 2,984 | ,006 |
| Hubungan | -,581 | ,383 | -,237 | -1,518 | ,140 |

Cat: yang ditebalkan adalah variabel yang signifikan berpengaruh terhadap resiliensi.

Analisis data tambahan akhirnya dilakukan dengan pertimbangan, yaitu ada faktor yang dapat memengaruhi resiliensi tetapi tidak diikutsertakan sebagai variabel penelitian, yaitu jenis kelamin. Analisis dengan menggunakan t-test menunjukkan

hasil tidak ada perbedaan tingkat resiliensi pada remaja laki-laki dan remaja perempuan dan hasil yang sama juga berlaku untuk factor *Sense of Purpose*, Keterampilan Menyelesaikan Masalah dan Hubungan yang Hangat dari Lingkungan. Perbedaan yang signifikan antara remaja laki-laki dan remaja perempuan hanya pada faktor Keterampilan Sosial, *Autonomy*, Kesempatan untuk Berpartisipasi dalam Aktivitas Kelompok dan Harapan yang Tinggi dari Lingkungan. Remaja perempuan memiliki keterampilan sosial dan *autonomy* yang lebih baik dibandingkan remaja laki-laki. Lingkungan juga meletakkan harapan yang lebih tinggi pada perempuan. Sedangkan kesempatan untuk beraktivitas dalam kegiatan kelompok, laki-laki memiliki kesempatan yang lebih banyak dibandingkan perempuan (lihat Tabel 4).

Tabel 4. Resiliensi dan Faktor Protektif Pada Responden Laki-laki dan Perempuan

| | Sex | N | Mean | Std. Deviation | t-value | Sig (2 tailed) |
|----------------------|-----------|----|----------------|----------------|---------|----------------|
| Res | Perempuan | 17 | 24,6528 | ,18694 | 1.833 | 0.075 |
| | Laki-laki | 21 | 24,4659 | ,38442 | | |
| SenseP | Perempuan | 17 | 6,8606 | ,10412 | 1.479 | 0.148 |
| | Laki-laki | 21 | 6,7875 | ,18063 | | |
| SosSkill | Perempuan | 17 | 38,4525 | ,22157 | 2.433 | 0.020 |
| | Laki-laki | 21 | 38,1463 | ,47807 | | |
| Auto | Perempuan | 17 | 15,8154 | ,09304 | 2.460 | 0.019 |
| | Laki-laki | 21 | 15,6858 | ,20012 | | |
| Kegiatan | Perempuan | 17 | 5,6229 | ,43902 | -2.398 | 0.022 |
| | Laki-laki | 21 | 5,8778 | ,19227 | | |
| Harapan | Perempuan | 17 | 2,9614 | ,06294 | 2.597 | 0.014 |
| | Laki-laki | 21 | 2,8951 | ,08862 | | |
| Hubungan yang hangat | Perempuan | 17 | 3,8864 | ,10704 | 0.902 | 0.373 |
| | Laki-laki | 21 | 3,8477 | ,14823 | | |
| ProbSolving | Perempuan | 17 | 1,9262 | ,10497 | -0.309 | 0.759 |
| | Laki-laki | 21 | 1,9368 | ,10498 | | |

Cat: Yang ditebalkan adalah faktor yang memiliki perbedaan secara signifikan

PEMBAHASAN

Remaja yang tinggal di Tanah Tinggi yang menjadi responden dalam penelitian ini merupakan kelompok yang beresiko tinggi (*high-risk*). Hal ini sesuai dengan indikator *high-risk*, yaitu mereka berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang rendah, tinggal di pemukiman yang padat dan kumuh, tingkat kriminalitas tinggi, orang tua yang mengalami gangguan mental, konflik keluarga dan anggota keluarga sebagai pengguna obat terlarang.

Hill dan Madhere (Davis, 1995) menyebutkan bahwa anak-anak dari keluarga miskin umumnya mengalami banyak masalah dalam hal penyesuaian diri. Garmezy (Davis, 1995) dan juga Ricking (Grob, Jaschinski, & Winkler, 2004) menyebutkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga miskin dan tinggal di lingkungan yang kumuh akan memunculkan perilaku yang menyimpang, seperti penggunaan obat-obatan terlarang, perilaku agresif dan kenakalan remaja. Responden

yang menjadi sampel penelitian ini merupakan kelompok remaja yang *high-risk* tetapi tidak menunjukkan gejala penyimpangan perilaku. Sebanyak 99.2% responden tidak pernah terlibat dalam tindak kriminal dan kenakalan remaja. Sebanyak 100% responden bukan peminum dan pengguna obat-obatan terlarang. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang menjadi responden dalam penelitian termasuk remaja yang resilien. Hasil penelitian sesuai dengan temuan Werner, Garmezy dan Rutter (Glick, 2004) bahwa individu yang mampu bertahan dianggap memiliki suatu kapasitas yang dinamakan resiliensi.

Resiliensi dan Faktor Protektif

Salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi remaja adalah adanya faktor protektif, yaitu keterampilan dan kemampuan yang sehat yang dikuasai oleh individu di mana kompetensi ini menjadi pendorong terbentuknya resiliensi (Dyer & Mc.Guinness, dalam Davis, 1999). Remaja

dalam penelitian ini memiliki “aset” pribadi yang mampu membuat mereka bertahan dalam situasi yang secara sosial kurang menguntungkan buat mereka. Mereka memiliki keterampilan sosial, keterampilan menyelesaikan masalah, *autonomy*, *sense of purpose* dan *locus of control* internal yang berperan sebagai sebagai faktor protektif internal (Benard, 1996) sehingga mampu menjadi *buffer* saat mereka dihadapkan dengan berbagai tekanan dalam hidup. Mereka juga memiliki figur dan aktivitas di luar sekolah yang mampu membalikkan pengaruh negatif yang mungkin muncul dan menjadikan individu mampu menghindar dari tekanan hidup dan mampu bertahan kendati mereka berada dalam kondisi beresiko tinggi (faktor protektif eksternal) berupa partisipasi dalam aktivitas kelompok, dan harapan yang tinggi dari lingkungan.

Faktor Protektif sebagai Prediktor

Remaja peserta penelitian ini saat diukur untuk setiap faktor protektif terbukti memiliki tingkat yang tinggi untuk masing-masing faktor protektif (keterampilan sosial, keterampilan menyelesaikan masalah, *autonomy*, *sense of purpose*, kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas kelompok dan harapan yang tinggi dari lingkungan), memiliki *locus of control* internal dan secara moderat masih memiliki hubungan yang hangat dengan lingkungan. Akan tetapi, kalau dilihat secara keseluruhan, sumbangan faktor protektif saat dihitung secara statistik ternyata hanya dua faktor yang memberikan sumbangan secara signifikan untuk resiliensi, yaitu faktor

keterampilan sosial dan harapan yang tinggi dari lingkungan.

Temuan penelitian ini tampaknya agak sedikit berbeda dengan pendapat Rutter (Davis, 1999) yang menegaskan bahwa faktor protektif merupakan prediktor yang sangat kuat (*highly robust*) untuk resiliensi dan memiliki peran penting bagi individu dalam proses merespon kondisi yang beresiko. Mengapa berbeda? Ada dua pendekatan yang bisa menjelaskan perbedaan hasil penelitian ini dengan pendapat Rutter (Davis, 1999). Yang pertama, Rutter yang menyatakan bahwa faktor protektif merupakan prediktor yang kuat secara implisit bisa diartikan sebagai faktor yang berpengaruh. Yang kedua, perlu dilihat lagi bagaimana Rutter “menghitung” dan menganalisis faktor protektif sehingga ia sampai pada kesimpulan bahwa faktor protektif merupakan prediktor yang kuat untuk resiliensi.

Keterampilan Sosial Vs Kemiskinan

Remaja yang tinggal di Tanah Tinggi dalam penelitian ini berasal dari keluarga dengan tingkat income yang rendah dan memiliki keterampilan sosial yang baik. Kondisi ini berbeda dengan temuan Hill dan Madhere (Davis, 1999) yang menyebutkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga dengan pendapatan yang rendah umumnya memiliki keterampilan sosial yang rendah. Mengapa berbeda? Beberapa pakar berpendapat bahwa yang berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan sosial bukan hanya faktor keluarga tetapi juga faktor (1) Teman sebaya (Freud, dalam

Santrock, 1998); (2) Sekolah (Ross, 1981) dan (3) Gender (Crombie, dalam Cartledge & Milburn, 1999).

Responden remaja dalam penelitian ini memiliki jaringan teman yang sangat luas dan membangun hubungan yang berlangsung dalam rentang waktu yang cukup panjang. Bisa diprediksikan bahwa interaksi dengan teman secara intensif dapat menstimulasi kemampuan mereka dalam bersosialisasi dengan orang lain. Seperti yang dikatakan Freud (Santrock, 1998) bahwa teman sebaya memiliki peran yang penting perkembangan sosial yang normal bagi remaja. Walaupun remaja dalam penelitian ini berasal dari keluarga miskin, jika mereka memiliki teman dan sahabat serta hubungan terbangun dalam rentang waktu yang panjang, maka diprediksikan mereka mampu memiliki keterampilan sosial yang baik.

Faktor lain yang memengaruhi perkembangan keterampilan sosial adalah sekolah (Ross, 1981). Responden penelitian ini sebanyak 68% memiliki status sebagai siswa dan 31.2% pernah mengikuti pendidikan minimal sampai lulus SD dan lulus SMP. Status ini bisa menjelaskan bahwa walaupun berasal dari keluarga miskin, mereka bisa mengembangkan keterampilan sosialnya karena sebagai siswa mereka menghabiskan minimal 6-7 jam perhari di sekolah. Sesuai dengan pendapat Ross (1981) bahwa semakin tinggi frekuensi interaksi dengan individu lain maka kesempatan untuk memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang cara berhubungan dengan orang lain akan

semakin banyak. Individu lain tersebut termasuk figur-figur di sekolah termasuk guru, kepala sekolah, staf administrasi, teman sekelas, teman lain kelas dan lain-lain.

Temuan Ross (1981) yang juga diperkuat oleh Santrock (1998) menunjukkan bahwa remaja menghabiskan waktu sekitar 40 jam per minggu di sekolah, dan waktu tersebut cukup signifikan untuk mendorong terjadinya perubahan, khususnya dalam memengaruhi keterampilan sosial remaja.

Keterampilan sosial remaja dipengaruhi juga oleh *gender*. Ada perbedaan keterampilan sosial antara remaja perempuan dan laki-laki di Tanah Tinggi yang menjadi sampel penelitian. Lebih jauh, diketahui remaja perempuan memiliki keterampilan sosial yang lebih baik dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan Crombie (Cartledge & Milburn, 1999), yaitu keterampilan sosial remaja laki-laki berbeda dengan dengan remaja perempuan. Hanya saja Crombie secara lebih spesifik menjelaskan bahwa remaja perempuan lebih baik pada keterampilan interpersonal sedangkan remaja laki-laki pada *group entry skills*. Hasil penelitian ini tidak mengukur aspek keterampilan sosial yang dikemukakan Crombie karena dalam konstruk keterampilan sosial yang dikemukakan oleh Simon (Hayes, 1994) sifatnya lebih umum, sedangkan penemuan Crombie (Cartledge & Milburn, 1999) tentang *group entry skills* merupakan keterampilan sosial yang sifatnya spesifik, sehingga tidak dikutsertakan sebagai salah

Jadi kemiskinan tidak selalu menyebabkan rendahnya keterampilan sosial remaja sepanjang remaja tersebut memiliki jaringan teman yang luas dan hubungan terbangun secara positif (tidak mengarah pada perilaku yang menyimpang) dalam rentang waktu yang panjang serta mereka mendapatkan kesempatan untuk mengikuti pendidikan formal (bersekolah).

Keterampilan Menyelesaikan Masalah Vs Kemiskinan

Remaja dalam penelitian ini berasal dari kelompok *high-risk* yang hidup dalam kondisi kurang menguntungkan di mana banyak hal yang seringkali menimbulkan konflik. Sumber masalah bagi remaja diantaranya adalah perubahan pada aspek fisik (Steinberg, 1993), penerimaan dari *peers* (Santrock, 1998) dan masalah yang terkait dengan ketidakberuntungan.

Masalah-masalah yang dialami remaja bisa membuat mereka tertekan dan berada dalam kondisi psikologis yang tidak seimbang. Untuk menyeimbangkan kembali kondisi psikologis, mereka perlu menyelesaikan masalah tersebut. Efektif tidaknya penyelesaian masalah, membutuhkan satu kompetensi khusus, yaitu keterampilan menyelesaikan masalah (Keller & Concannon, 1998).

Garnezy (Davis, 1999) menjelaskan bahwa remaja yang berasal dari keluarga dengan pendapatan yang kecil memiliki kapasitas inteligensi yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja dari keluarga dengan status sosial ekonomi menengah dan atas. Padahal Keller dan Concannon (1998)

menyebutkan bahwa kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah sangat dipengaruhi oleh kapasitas dan kemampuan kognitifnya.

Sampel penelitian ini berasal dari keluarga miskin tetapi memiliki keterampilan menyelesaikan masalah yang baik. Saat dihadapkan pada kasus yang membutuhkan solusi, hampir 80% mereka mampu mengenali bahwa masalah tersebut memang ada dan harus dicari cara-cara untuk menyelesaikannya. Mereka membuat beberapa alternatif penyelesaian masalah dan menentukan satu alternatif solusi yang dianggap paling tepat. Menurut D'Zurilla dan Goldfried (Cartledge & Milburn, 1995), langkah-langkah tersebut merupakan parameter untuk keterampilan menyelesaikan masalah.

Jadi walaupun peneliti tidak melakukan pengukuran kemampuan inteligensi secara umum (IQ) pada responden, bisa dipastikan kapasitas kognitif mereka berkembang cukup optimal walaupun mereka berasal dari keluarga dengan SES rendah. Aktualisasi kapasitas pikir yang optimal dapat menjadi modal responden dalam proses penyelesaian masalah, .

Responden remaja yang tinggal di Tanah Tinggi memiliki pola penyelesaian masalah yang cukup efektif. Salah satu cara yang dilakukan adalah *cooling down*, yaitu mereka mendatangi figur-figur yang mereka percaya. Mereka bercerita dan mengeluarkan perasaan yang tidak nyaman akibat adanya konflik. Mereka menemukan bahwa cara tersebut menjadikan mereka lebih tenang

sehingga mereka bisa berfikir lebih jernih dalam melihat masalah mereka. Seperti yang dikatakan Keller & Concannon (1998) bahwa kondisi emosi sangat terkait erat dengan efektivitas seseorang saat menyelesaikan masalah.

Faktor lain yang memengaruhi keterampilan menyelesaikan masalah adalah peran *gender*. Kimura (Keller, 1998) menegaskan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam keterampilan menyelesaikan masalah. Tetapi responden perempuan dan responden laki-laki di Tanah Tinggi tidak memiliki perbedaan dalam keterampilan menyelesaikan masalah. Mengapa?

Kimura (Keller, 1998) melihat keterampilan menyelesaikan masalah untuk aspek yang lebih spesifik, yaitu pada perbedaan cara berfikir pada laki-laki dan perempuan. Sedangkan penelitian ini terfokus pada masalah yang lebih umum (seperti konflik yang terjadi dengan pacar, konflik karena masalah ekonomi) sehingga aspek-aspek khusus seperti perbedaan cara pandang terhadap masalah tidak dijadikan sebagai variabel yang ingin diketahui pengaruhnya.

Sense of Purpose Vs Keterbatasan Sumber Daya

Remaja Tanah Tinggi yang menjadi sampel penelitian ini memiliki *sense of purpose*. Mereka memiliki cita-cita yang ingin mereka raih di masa depan. Di sisi lain, karena berasal dari keluarga miskin, mereka menyadari keterbatasan yang mereka miliki. Mereka tidak memandang keterbatasan

tersebut secara negatif tetapi menganggapnya sebagai realita hidup yang harus dijalani. Cara pandang ini mendorong mereka untuk melakukan penyesuaian antara cita-cita yang ingin mereka raih dengan keterbatasan yang mereka miliki.

Data lapangan menunjukkan bahwa salah seorang responden yang awalnya memiliki cita-cita ingin menjadi karyawan kantor, tetapi karena tidak mampu melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, ia memodifikasi dengan mereduksi cita-citanya menjadi karyawan toko. Keinginan kuat responden lain untuk menjadi kasir mendorongnya untuk belajar komputer tanpa mengeluarkan biaya. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugrohoningtyas (2004) bahwa individu yang memiliki *sense of purpose* adalah individu yang mampu memaknai secara positif hidup yang telah dan sedang dijalani, memiliki keyakinan, tujuan dan sasaran hidup yang jelas.

Autonomy Vs Kemiskinan

Remaja yang menjadi responden penelitian ini berasal dari keluarga miskin dengan jumlah saudara sekandung antara 4-5 orang, tetapi memiliki *autonomy* yang tinggi. Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Peterson (Louth, 2004) yang menjelaskan bahwa keluarga dengan tingkat sosial ekonomi rendah dan memiliki jumlah anak yang banyak, umumnya tingkat ketergantungannya pada orangtua cukup tinggi. Mengapa berbeda?

Beberapa penelitian lain menemukan bahwa ada faktor lain yang bisa

memengaruhi *autonomy*, yaitu (1) Dorongan untuk otonom (2) Gender (3) Usia (Peterson & Wigley, dalam Louth, 2004). Data di lapangan menunjukkan 80% responden terpaksa mengambil alih sebagian tugas yang seharusnya menjadi tanggung jawab orang tua karena keterbatasan sumber daya, seperti menjaga dan merawat anggota keluarga lebih kecil, mengerjakan tugas kerumahtanggaan sekaligus mengambil keputusan-keputusan sederhana terkait dengan tugas tersebut. Pengambilalihan tugas dilakukan bahkan sejak mereka masih kanak-kanak walaupun tugas yang dilakukan bentuknya masih sederhana seperti menjaga adik dan menjaga warung. Sebagian bahkan harus otonom secara ekonomi karena orang tua tidak bekerja. Jadi walaupun remaja di Tanah Tinggi berasal dari keluarga miskin, karena mereka terlatih untuk otonom, maka bisa diasumsikan bahwa pengalaman mengelola tugas tanpa bantuan orangtua dapat mendorong *autonomy* responden.

Remaja perempuan yang menjadi responden penelitian ini lebih otonom dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hasil ini memperkuat temuan Peterson (Louth, 2004) yang menjelaskan bahwa remaja perempuan lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan harapan orang tua dibandingkan dengan remaja laki-laki. Jika orang tua mengharapkan mereka untuk otonom, remaja perempuan lebih mudah diarahkan dan distimulasi dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Kelompok remaja tengah yang menjadi responden penelitian ini memiliki *autonomy* yang paling tinggi dibandingkan

dengan remaja awal maupun akhir. Padahal Peterson (Louth, 2004) menyebutkan bahwa semakin matang seseorang berarti semakin tinggi kebutuhannya untuk otonom. Mengapa responden penelitian ini justru remaja tengah yang memiliki *autonomy* yang lebih tinggi?

Mengacu pada pendapat Santrock (2001) bahwa ada perbedaan tugas perkembangan masa remaja tengah dan remaja akhir di mana remaja tengah sedang terjadi eksplorasi identitas diri yang intensif sedangkan remaja akhir orientasi pada karir dan hal yang terkait dengan ekonomi yang lebih kuat. Penelitian ini menggunakan konstruk *autonomy* dari Douvan dan Adelson (Steinberg, 2002) yang tidak memasukkan aspek *autonomy* ekonomi sebagai salah satu aspek yang diukur. Orientasi pada karir dan ekonomi terkait erat dengan *autonomy* ekonomi sedangkan eksplorasi identitas diri tidak terkait dengan *autonomy* ekonomi. Jadi tidak dimasukkannya aspek *autonomy* ekonomi diasumsikan menjadi penyebab remaja tengah lebih otonom dibandingkan remaja akhir.

Locus of Control Internal Vs Kemiskinan

Remaja sampel penelitian berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah dan memiliki *locus of control* internal. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian London dan Exner (Hapsari, 2000) yang menyatakan bahwa remaja yang berasal dari keluarga miskin cenderung memiliki *locus of control* yang eksternal. Temuan London dan Exner diperkuat oleh Mc Donald (Hapsari, 2000) yang

menjelaskan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan *locus of control* internal adalah pola asuh demokratis (hangat, suportif dan sikap positif). Sedangkan Lewis (Grob, Jaschinski & Winkler, 2004) menjelaskan bahwa orangtua yang berasal dari status sosial ekonomi rendah memiliki karakter otoriter dan rendahnya *privacy* untuk anggota keluarga. Mengapa sampel pada penelitian ini memiliki *locus of control* yang internal walaupun mereka berasal dari keluarga miskin?

Beberapa pakar menjelaskan tentang faktor lain yang berpengaruh terhadap perkembangan *locus of control*, yaitu (1) Peran *significant others*; (2) Pengalaman gagal dan berhasil (McDonald dalam Hapsari, 2000). Pendapat London dan Exner (Hapsari, 2000) nampaknya tidak bisa digeneralisasikan untuk semua remaja yang berasal dari keluarga miskin karena data lain menunjukkan bahwa sikap hangat, suportif dan sikap positif saat berinteraksi dengan anak tidak hanya bisa dilakukan orang tua. Responden penelitian ini memiliki *significant others* yang mampu bersikap hangat, suportif dan memiliki pandangan positif terhadap anak. Figur tersebut antara lain guru dan orang dewasa lain (kakak, tetangga, tokoh masyarakat). Sebanyak 60% responden menyebutkan guru dan kakak sebagai figur yang mampu memunculkan perasaan bahwa mereka adalah pribadi yang memiliki potensi dan berharga. Dari temuan ini bisa diasumsikan figur-figur inilah yang menstimulasi berkembangnya *locus of control* internal pada mereka.

Faktor lain yang berpengaruh pada pembentukan *locus of control* adalah pengalaman gagal dan berhasil (McDonald, dalam Hapsari, 2000). Responden remaja awal memiliki intensitas *locus of control* internal yang paling kuat, kemudian melemah pada masa remaja tengah dan semakin melemah pada masa remaja akhir. Perbedaan ini cukup signifikan walaupun dalam status yang kritis.

Responden dari kelompok remaja akhir memiliki rentang hidup yang lebih panjang sehingga tantangan yang dihadapi lebih banyak. Pengaruh kemiskinan menyebabkan akses mereka untuk mendapatkan pendidikan dan pekerjaan yang layak menjadi terbatas. Diasumsikan mereka mengalami cukup sering kegagalan karena keterbatasan sumber daya.

Kegagalan yang beruntun dapat mengakibatkan munculnya penilaian ulang atas kemampuan dan usahanya sehingga memunculkan anggapan bahwa usaha yang mereka lakukan tidak menghasilkan sesuatu (prestasi) yang memuaskan. Jika pengalaman gagal ini bertambah terus pada remaja, maka bisa memunculkan keyakinan bahwa keberhasilan itu ditentukan oleh hal-hal yang ada di luar dirinya. Temuan ini bisa dijadikan sebagai “warning” untuk remaja akhir yang berasal dari kelompok *high-risk* mengingat tekanan hidup yang mereka alami.

Partisipasi dalam Aktivitas Kelompok Vs Keterampilan Sosial

Partisipasi responden dalam aktivitas kelompok termasuk tinggi. Saat beraktivitas dalam kelompok, remaja berinteraksi dengan teman sesama jenis maupun dengan lawan jenis. Temuan ini menunjukkan bahwa responden berhasil melampaui tiga tahap dari tugas perkembangan yang harus diselesaikannya yaitu (1) mengembangkan hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya baik dari jenis kelamin sama maupun berbeda dengan dirinya, (2) menguasai peran sosial secara maskulin ataupun feminin, (3) meraih *autonomy* emosi (Havighurst, dalam Turner & Helms, 1990).

Keberhasilan responden dalam menyelesaikan sebagian dari tugas perkembangan tidak terlepas dari adanya kesempatan dan modal. Mereka memiliki keterampilan sosial dan dengan keterampilan ini responden bisa diterima oleh kelompoknya sehingga hubungan yang terjalin memuaskan. Hubungan sosial yang memuaskan dengan teman sebaya dapat meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri (Usher dkk., dalam Santrock, 2002). Dengan modal rasa percaya diri, responden semakin yakin dengan kemampuan dirinya sehingga berdampak pada pengembangan jaringan teman yang lebih luas.

Hubungan yang Hangat Vs Kemiskinan

Responden yang berasal dari keluarga miskin ternyata mampu memiliki hubungan yang hangat dengan lingkungan. Akan tetapi temuan penelitian ini berbeda

dengan pendapat Lewis (Grob, Jaschinski & Winkler, 2004) yang menyebutkan bahwa keluarga miskin umumnya memiliki pola-pola yang otoriter saat berinteraksi dengan anak-anaknya. Dalam pola otoriter, secara implisit tercermin adanya ketidakpercayaan orang tua selaku figur otoritas terhadap anak-anaknya. Mengapa berbeda?

Pakar lain menyebutkan bahwa hubungan yang hangat dengan lingkungan bisa terjalin antara remaja dengan lingkungan karena lingkungan tersebut tidak harus orang tua tetapi bisa figur lain yang berperan dalam kehidupan remaja, seperti misalnya guru (Garmezy, dalam Davis, 1999).

Jadi walaupun orang tua mereka otoriter, responden bisa memiliki hubungan yang hangat dengan lingkungannya karena 73.3% responden memiliki figur-figur dewasa yang bisa mereka percayai dan dari figur inilah kemungkinan besar mereka mendapatkan dukungan (*support*) dan arahan (*guidance*).

Harapan yang Tinggi dari Lingkungan Vs Kemiskinan

Harapan lingkungan terhadap remaja yang menjadi responden penelitian ini termasuk tinggi walaupun mereka berasal dari keluarga miskin. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penemuan Lewis (Grob, Jaschinski & Winkler, 2004) yang menyebutkan bahwa remaja dengan kondisi SES rendah umumnya ditandai dengan longgarnya aturan dalam keluarga dan sering mengalami perlakuan yang salah (terlantar dan disiksa). Data menunjukkan bahwa 1,6% responden sering dipukul oleh

ayahnya, tetapi mereka menilai bahwa mereka mendapatkan *support* dan rasa aman dari lingkungan.

Harapan yang tinggi dari lingkungan ternyata tidak hanya bisa diberikan orang tua. Pakar lain menyebutkan bahwa ada figur lain yang mampu memberikan harapan yang tinggi pada remaja, yaitu figur-figur yang ada di sekolah (Rutter, dalam Davis, 1999). Sebanyak 68% responden remaja masih sekolah. Jadi bisa diasumsikan figur guru memiliki peran yang penting dalam kehidupan mereka dalam memunculkan perasaan berharga dan perasaan mampu mengendalikan hal-hal yang terjadi dalam hidup mereka.

Faktor Protektif Lain sebagai Contributing Factors

Penelitian ini menjelaskan bahwa faktor protektif yang berpengaruh terhadap resiliensi hanya faktor keterampilan sosial dan faktor harapan yang tinggi dari lingkungan. Kedua faktor tersebut memberikan sumbangan sebesar 29,3%. Mengingat faktor protektif lain bukan *contributing factors*, maka 70.7% resiliensi responden yang tinggal di Kelurahan Tanah Tinggi diasumsikan ditentukan oleh faktor lain.

Mengingat banyaknya faktor protektif di luar faktor yang dikemukakan Benard (1995, 2004a), maka bisa diasumsikan ada faktor protektif lain yang diprediksikan lebih berpengaruh untuk menstimulasi munculnya resiliensi pada remaja yang menjadi responden yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Temuan di lapangan berhasil mengidentifikasi beberapa faktor protektif yang diprediksikan mampu memberi pengaruh pada resiliensi responden penelitian. Faktor protektif tersebut di antaranya adalah jaringan teman, memiliki *role model*, sekolah, memiliki sejumlah orang yang memberikan bimbingan dan arahan serta aktivitas keagamaan.

Faktor protektif lain yang berhasil diidentifikasi dari data lapangan pada penelitian ini ternyata sesuai dengan temuan Frieman (2001), yang menyebutkan bahwa remaja yang resilien memiliki karakteristik yang berperan sebagai *buffer* dari pengaruh tekanan hidup, di antaranya adalah jaringan teman, memiliki *role model*, sekolah, memiliki sejumlah orang yang memberikan bimbingan dan arahan serta keterikatan pada aktivitas keagamaan.

Bagi responden, jaringan teman terbukti memiliki peran yang penting karena teman mampu berfungsi sebagai peredam saat responden dihadapkan dengan masalah. Mereka merasa diterima dan dimengerti sehingga mereka bisa berdiskusi secara bebas dan terbuka. Dalam kondisi demikian, mereka lebih mudah dalam menemukan solusi atas masalah yang mereka hadapi tanpa perlu mengambil jalan pintas, seperti mencuri, mabuk-mabukan. Hal ini sesuai dengan salah satu fungsi persahabatan pada remaja, yaitu sebagai pemberi dukungan untuk “ke-aku-an” remaja (*ego support*) (Gottman & Parker, dalam Santrock 2001).

Remaja dalam penelitian ini memiliki *role model*. Mereka menyebutkan bahwa keinginan untuk bisa menjadi seperti

figur yang dianggap berhasil dari kalangan mereka sendiri, memotivasi mereka untuk tetap berada di jalur yang mereka anggap baik. Mereka menggunakan berbagai cara, seperti menghindar, melibatkan diri pada kegiatan keagamaan secara intensif dan secara serius melakukan aktivitas kelompok seperti olah raga, musik dan belajar kelompok dengan tujuan ingin berhasil seperti figur model mereka.

Keikutsertaan mereka dalam aktivitas kelompok awalnya bisa saja merupakan salah satu cara *coping* mereka untuk bertahan dari pengaruh buruk lingkungan. Hanya saja setelah terlibat secara intensif dalam aktivitas kelompok, mereka merasakan kepuasan. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (2001) bahwa alasan remaja bergabung dalam aktivitas kelompok karena mereka merasa kebutuhan pribadi mereka terpenuhi seperti misalnya akses informasi, memberikan identitas (*sense of identity*), perasaan senang, banyaknya teman serta mereka bisa belajar hal-hal baru yang tidak mereka dapatkan di lingkungan asalnya.

Faktor protektif lainnya adalah sekolah. Sebanyak 68% responden adalah siswa di mana mereka menghabiskan sebagian besar waktu aktifnya di sekolah. Responden menyebutkan bahwa prestasi akademis mereka tidak semua menonjol. Tetapi mereka menilai bahwa sekolah merupakan salah satu faktor penting dalam hidup mereka. Responden menilai sekolah merupakan tempat alternatif untuk mendapatkan hubungan yang hangat dan dukungan emosional dari guru. Atau sekolah

berfungsi sebagai tempat “transit” supaya mereka tidak perlu terlalu banyak berinteraksi dengan teman yang bermasalah (suka mabuk, pengguna obat-obatan, terlibat kegiatan kriminal) di lingkungan rumah.

Bagi responden dengan prestasi akademis yang baik, sekolah merupakan tempat mereka mendapatkan pengakuan dan rasa aman. Dengan prestasinya mereka memperoleh perhatian personal dari guru sebagai figur otoritas di sekolah sehingga mereka termotivasi untuk mempertahankan prestasinya sekaligus menjaga agar dirinya tidak melakukan perilaku yang dianggap bisa menghilangkan atensi dari guru. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Werner (1996), yaitu bagi remaja yang resilien, guru bukan hanya berperan sebagai pendidik akademik tetapi juga sebagai figur untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan menjadi model untuk proses identifikasi pribadi.

Faktor lainnya yang diprediksikan mampu berperan sebagai faktor protektif adalah aktivitas keagamaan. Responden memiliki aspek spiritual yang cukup kuat. Ritual keagamaan cukup kental mewarnai kehidupan responden di Tanah Tinggi. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa dengan mengikuti pengajian perasaan mereka menjadi tenang sehingga mereka ikut majlis ta'lim hampir setiap hari. Mereka mengatakan bahwa ada perasaan tidak nyaman kalau tidak hadir dalam pengajian. Selain itu tadarus (membaca Al Qur'an dengan suara yang agak keras) di rumah bagi responden merupakan aktivitas yang tidak boleh ditinggalkan. Dengan melakukan

aktivitas tersebut, responden merasa bahwa semua beban terasa lebih ringan. Hal ini sesuai dengan penemuan Height (Frieman, 2001) yang meneliti tentang remaja yang memiliki keterikatan yang kuat dengan gereja dan menemukan bahwa aspek spiritualitas mampu berperan sebagai pelindung untuk remaja Amerika berkulit hitam.

Jadi bisa disimpulkan bahwa faktor protektif lain seperti jaringan teman, memiliki *role model*, sekolah diprediksikan memiliki pengaruh dalam pembentukan resiliensi pada responden penelitian ini.

Faktor Perhitungan Secara Statistik

Untuk penelitian kuantitatif, alat ukur memiliki peran yang sangat signifikan dalam mengungkap data yang ingin diketahui pengaruhnya pada responden penelitian. Alat ukur yang ideal adalah yang memiliki koefisien reliabilitas yang mendekati satu. Beberapa alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini memiliki koefisien reliabilitas yang masih dianggap reliabel tapi berada dalam titik yang kritis, yaitu 0.6 – 0.7. Dengan memperbaiki konstruksi item-item diharapkan alat ukur lebih mampu mengungkap aspek yang ingin diketahui dengan lebih akurat.

Hasil analisis tambahan yaitu membagi sampel dalam dua kelompok (berdasar jenis kelamin) dan 3 kelompok (berdasar tahapan perkembangan: remaja awal, tengah dan akhir) tidak bisa digeneralisasikan pada populasi mengingat setiap kelompok sampel jumlahnya kurang dari 30.

Aspek lain yang terkait dengan penelitian kuantitatif adalah penentuan responden penelitian. Responden dalam penelitian ini merupakan sampel yang berasal dari kelompok terbatas (*restricted samples*), yaitu remaja yang tinggal di Kelurahan Tanah Tinggi, tidak pernah terlibat dalam kegiatan kriminal, tidak mengalami penyimpangan perilaku (kenakalan remaja) dan bukan pengguna atau bekas pengguna obat-obatan terlarang. Sampel yang terbatas umumnya memiliki distribusi yang *skewed* negatif, sehingga hasilnya tidak bisa digeneralisasikan secara luas.

PENUTUP

Mengacu pada uraian di atas, dua faktor yang memberikan sumbangan signifikan untuk resiliensi pada remaja *high risk*, yaitu faktor keterampilan sosial dan harapan yang tinggi dari lingkungan. Selain itu, ditemukan bahwa jika mereka memiliki teman dan sahabat serta hubungan terbangun dalam rentang waktu yang panjang, maka diprediksikan mereka mampu memiliki keterampilan sosial yang baik. Saat dihadapkan pada kasus yang memerlukan solusi, hampir 80% responden mampu mengenali bahwa masalah tersebut memang ada dan harus dicari cara-cara untuk menyelesaikannya. Berdasarkan gender, remaja perempuan yang menjadi responden penelitian ini lebih otonom dibandingkan dengan remaja laki-laki. Selain itu, diketahui juga bahwa kelompok remaja tengah yang menjadi responden penelitian ini memiliki *autonomy* yang paling tinggi dibandingkan dengan remaja awal maupun akhir.

Sisi positif remaja dari kelompok high-risk yang memiliki karakteristik yang sama dengan responden masih memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensi-potensi mereka seperti yang terlihat dari hasil penelitian ini. Mereka mampu terhindar dari kenakalan remaja dan penggunaan obat-obatan terlarang. Mereka memiliki keterampilan sosial, keterampilan menyelesaikan masalah, otonom, memiliki cita-cita yang ingin diraih di masa depan dan memiliki locus of control yang internal.

Selain itu mereka memiliki kesempatan berpartisipasi dalam aktivitas kelompok, adanya hubungan yang hangat dari lingkungan dan harapan yang tinggi dari lingkungan. Sisi pesimisnya adalah rendahnya tingkat probabilitas bagi remaja dari kelompok high-risk, khususnya yang menjadi responden penelitian ini yang diakibatkan karena tingkat sosial ekonomi yang rendah. Keterbatasan dalam masalah finansial membawa dampak yang lebih luas yaitu minimnya akses remaja untuk mendapatkan pendidikan yang layak yang berakibat pada kecilnya kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan yang baik yang secara langsung atau tidak langsung dapat meningkatkan taraf sosial ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

Allen, J.P, P. Marsh, K.B. McElhaney, D.J. Land, K.M. Jodl & S.Peck. (2002). Attachment and autonomy as predictors of development of social skills and delinquency during midadolescent, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (1), 56-66.

Bautista, V & A. Roldan & M.G. Bascal. (2001). *Working with abused children; From the lenses of resilience and contextualization*

Benard,B. (1996). *Problem Solving Skills*, North Central Regional Education Laboratory, diambil dari [http://www.ncrel.org/dsrs/areas/issues/students/atrisk\(18/09/04\)](http://www.ncrel.org/dsrs/areas/issues/students/atrisk(18/09/04))

Benard, B. (1995). Fostering resilience in children, University of Illinois at Urbana Champaign, *Children Research Center*, diambil dari [http://resilnet.uicc.edu/library/bernard95/html\(11/12/04\)](http://resilnet.uicc.edu/library/bernard95/html(11/12/04))

Benard, B. (2004-a). Turning It arround for all youth: From risk to resilience, Clearing House On Urban Education, *ERICK Digest*, diambil dari [http://resilnet.uiuc.edu/library/dig126/html\(07/12/2004\)](http://resilnet.uiuc.edu/library/dig126/html(07/12/2004))

Benard, B. (2004-b). The Foundations of the resiliency framework; From Research to Practice, *Resiliency in Actions*, diambil dari [http://www.resiliency.com/htm/research.htm\(22/06/04\)](http://www.resiliency.com/htm/research.htm(22/06/04))

Cartledge, G., & J.F., Milburn. (1999). *Teaching social skills to children and youth: Innovative Approaches*, 3rd ed. Toronto: Allyn and Bacon.

Davis, N.J. (1999). Resilience & school violence prevention: Research-based program, *National Mental Health Information Center*, diambil dari [http://www.mentalhealth.samhsa.gov/schoolviolence\(05/10/04\)](http://www.mentalhealth.samhsa.gov/schoolviolence(05/10/04))

Dillon, C.O., J.H. Liem & S.Gore. (2003). Navigating disrupted transitions: Getting back on track after dropping out of high school, *American Journal of Orthopsychiatry*, 73 (4), 429-440.

- Frieman, B.B. (2001). *What teachers need to know about children at risk*. Boston: Mc Graw Hill
- Garmezy N, & R.Michael. (1983). *Stress, coping & development in Children*, New York: Mc Graw Hill
- Glick, H.M. (2004). Resilience research: How can it help city school?, *Cityschool*, diambil dari http://www.ncrel.org/sdrs/cityschl/city1_1b.htm
- Grob, Jaschinski & Winkler. (2004). *Socially disadvantaged youth: A developmental view, personality, individual differences and assesment*, Institute of Psychology, University of Berne, Switzerland.
- Grotberg, E.H. (2000). *Tapping your inner strength; How to find the resilience to deal with anything*, New Harbinger Publications, Inc.
- Grotberg, E.H. (1995). *A guide to promoting resilience in children*; Bernard van Leer Foundation
- Hodges, E & M.J. Malone & D.G. Penny. (1997). Individual risk and social risk as interacting determinant of victimization in the peers group, *Journal of Developmental Psychology*, 33 (6), 1032-1039
- Keller R. & Concannon.T. (1998). *Teaching Problem Solving*, CTL Publications, diambil dari <http://ctl.unc.edu/fyc20.html> (19/09/04)
- Kerlinger, F.N. (2002). *Foundations of behavioral reasearch*, 5th ed, Forth Worth; Harcourt Brace College Publishers.
- Kimmel, D.C. (1985). *Adolesence; A Developmental transition*, 2nd ed, New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Klohnenn, E.C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego resilience, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (5), 1067-1079
- Lindgren, H.C. (1976). *Educational psychology in the classroom*, 5th ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Liquanti, R. (1992). *Using community-wide collaboration to foster resiliency in kids: A Conceptual Framework* Western Regional Center for Drugs-Free School and Communities, Far West Laboratory for Educational Research and Development, San Francisco, diambil dari http://www.ncrel.org/sdrs/cityschool/citu1_1bhtm (24/10/04)
- Louth, T.W. (2004). *Is your child in charge?* The Allen Group EAP. Diambil dari http://www.theallengroup.com/members/Fr_louth.html (01/01/2005)
- Nugrohoningtyas. (2004). *Psychological Well-being pada perempuan mantan manajer yang berkeluarga*. Tesis, Tidak diterbitkan. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Nurgiyantoro, B., Gunawan & Marzuki. (2004). *Statistik terapan untuk penelitian ilmu-ilmu sosial*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Pedhazur, E.J. (1973). *Multiple regression in behavioral reasearch; Explanation and prediction*, 2nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston.

- Pirozzi. (1998). *Teenage sexuallity, pregnancy and childbearing*, UNICEF/98-1134
- Reivich, K., & A. Shatte. (2000). *The resilience factor; 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Broadway Books.
- Rice, F.P. (1990). *The Adolescence*, 6th ed. Toronto: Allyn & Bacon.
- Ross, A.O. (1981). *Child behavior therapy; Prinsiples, prosedures and empirical basis*, New York: John Wiley & Sons.
- Rotter.J.B. (1966). *Generalized expectancies for internal versus external locus of control of reinforcement*, Psychological Monographs 80, (1, Whole No. 609) diambil dari <http://www.psych.uncc.edu./pagoolka/LC.html> (19/08/04)
- Santrock, J.W. (2001). *Adolescence*, 8th ed. Boston: Mc Graw Hill.
- Shaffer, D.S. (1999). *Developmental psychology; Childhood and adolescence*, 5th ed, Brooks/Cole Publishing Co.
- Skehil, Neill & Dias. (2001). Adventure Education & Resilience: The double edge sword. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning* 1 (2), 35 - 42, diambil dari <http://www.wilderdom.com.pdf/> (12/10/04)
- Steinberg, L. (1993). *Adolescence*, 3^r ed, Toronto: McGraw Hill Inc.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*, 6th ed. New York: Mc Graw Hill Companies Inc.
- Tugade M.M & B.L. Fredrickson. (2004). Resilient individual use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences, *Journal of Personality and Social Psychology*, 24 (2), 320-333.
- Turner, J.S., & D.B. Helms. (1991). *Lifespan development*, 4th ed. Tokyo: Holt, Reinhart and Wiston, Inc.
- Vaughan, G. M., & M. A. Hogg. (2002). *Introduction to social psychology*, 3rd ed., Sydney: Prentice Hall.
- Winfield, L.F. (2004). Developing resilience in urban youth, *NCREL Monograph*, diambil dari <http://www.ncrel.org/sdrs/areas/issu es/eduatrs/leadrshp/le0win.htm>.
- Zimbardo, P. (1985). Locus of Control – *A Class Tutorial*, diambil dari <http://www.wilderdom.com> (12/10/04)

REGULASI EMOSI YANG DILAKUKAN ORANG DENGAN PENYAKIT LUPUS (ODAPUS)

Ahyani Radhiani Fitri

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim

Abstract

Mental health and physical health are fundamentally linked. People living with a physical illness are at greater possibility of experiencing a broad variety of psychological problems. This study aimed to study about Odapus' (person with Lupus) emotion regulation. There are two types of emotion regulations: cognitive reappraisal and expression suppression. Lupus is a chronic disease with multi-systemic disorder of autoimmune system which unknowable causes. The subjects were selected by a purposive sample technique and the data were collected by a semi-structured interview with open ended questions. The results revealed that subjects expressed selection situation, situation modification, intentional deployment, cognitive change, and response modulation. Transcendental relationship to God and family support as other emotion regulation forms were also revealed. Life experiences before, during, and after the diagnosis were related and resulted perspective and attituded toward Odapus. The result also suggests that social supports including physical, emotional, and instrumental supports, then, are necessary to support the efforts to achieve higher level of well being.

Keywords: *Emotion Regulations, Cognitive Reappraisal And Expression Suppression People With Lupus.*

Hal yang lazim dan menjadi tujuan hidup manusia adalah memiliki kesehatan fisik dan psikologis yang prima tanpa gangguan penyakit atau masalah apapun juga. Di sisi lain banyak pula individu yang dihadapkan pada kenyataan untuk menjalani kehidupannya dan berdamai dengan penyakit atau masalah yang dihadapi. Martin (Gunawan & Sumadiono, 2005) mengemukakan individu seringkali dihadapkan pada permasalahan stres yang terjadi sehari-hari. Stres ini akan meningkatkan kerentanan tubuh terhadap adanya infeksi. Stres juga sangat dipengaruhi oleh karakter, perilaku, pola koping, maupun status emosi yang menentukan sistem imunitas atau kekebalan tubuh seseorang. Keadaan tubuh yang tidak homeostasis

berakibat pada kenaikan respon imun, seperti reaksi autoimun atau hipersensitivitas (alergi) yang tampak pada beberapa penyakit seperti diabetes melitus, sklerosis ganda, artritis rematoid, dan lupus atau *Systemic Lupus Erythematosus*. Penyakit tersebut timbul akibat gangguan sistem imun, yaitu disensitisasi protein dalam tubuh menyerang jaringan yang mengandung protein. Lupus sebagai salah satu penyakit dengan gangguan sistem imun juga merupakan penyakit dengan kerusakan kulit destruksi setempat atau degenerasi kulit.

Penyakit lupus yang dialami individu atau disebut odapus (orang dengan lupus) seringkali menimbulkan berbagai pengalaman emosi yang tidak terlepas dari perjalanan penyakitnya, baik itu sejak

sebelum, pada saat, atau setelah diagnosis lupus dari pihak medis diberikan. Meskipun tidak jarang pengalaman emosi negatif dialami odapus, namun berbagai emosi positif juga ditemukan pada para odapus tersebut. Pengalaman emosi positif yang akhirnya ditemui pada masing-masing diri odapus tersebut tampak sesuai dengan yang dikemukakan oleh Reker dan Wong (Sarafino, 1997) serta Lazarus (Plutchik, 2002), yaitu individu akan memperlihatkan emosi positif dan harapan yang tinggi bila dihadapkan pada kejadian seperti stres, cemas, dan depresi. Emosi positif dan tingginya harapan akan membuat seseorang tidak merasakan sakitnya dan tetap mampu melakukan fungsi psikologis yang positif seperti proses pemulihan dengan segera dalam kehidupannya.

Permasalahan terkait emosi ini penting bagi Odapus saat berhadapan dengan kenyataan penyakit lupusnya khususnya riwayat penyakit dengan fase kekambuhan saat odapus justru mengharapkan optimalisasi kesehatan dalam hidupnya. Odapus dapat dikatakan merasakan berbagai gejala pengalaman hidup termasuk emosi yang membutuhkan pengaturan saat dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan dalam proses perjuangan aktualisasi eksistensi manusia. Pertanyaan lanjutan yang muncul adalah adakah regulasi emosi ini dimiliki oleh Odapus? Regulasi emosi yang bagaimanakah yang dimiliki odapus sehingga di antara para odapus tersebut pada akhirnya memiliki emosi positif meskipun masih berlutut dengan lupus?

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar (Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007; Gross dalam Bosse, Pontier, & Treur, 2007). Regulasi emosi yang dilakukan mencakup emosi positif atau negatif (Parrott dalam Gross, Richards, & John, in press; Richards & Gross, 2000). Regulasi emosi ini dilakukan individu sebagai sebuah proses pengaturan pengalaman emosional untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan intrinsik dan ekstrinsik (Hwang, 2006).

Setidaknya terdapat dua macam regulasi emosi yang digunakan individu untuk menyikapi permasalahan hidupnya, yaitu penilaian ulang secara kognitif dan ekspresi supresi (Gross, 1998a; Gross, 1998b; Gross & John, 2003, Gross & Thompson, 2007). Pertama, penilaian ulang secara kognitif (*cognitive reappraisal*) terdiri dari seleksi situasi untuk mendekatkan dan menjauhkan orang lain, objek, atau tempat khusus yang mempengaruhi emosi; modifikasi dampak emosi dan situasi yang ada maupun yang dibayangkan; perubahan fokus perhatian sebagai usaha lebih melibatkan situasi internal dan eksternal; serta perubahan kognitif untuk menyeleksi dan menyatukan situasi yang dihadapi terhadap kemungkinan munculnya masalah dan peningkatan respon emosi berupa perilaku, pengalaman, dan reaksi fisiologis. Kedua, supresi ekspresi (*expression suppression*) yang terdiri dari modulasi

respon berupa modifikasi dan penghambatan inisiasi respon untuk mencegah emosi yang sesungguhnya terjadi; serta peniadaan perilaku ekspresif untuk mencegah pengungkapan perilaku ekspresif dengan mempertimbangkan beberapa kemungkinan dampak respon pilihannya.

Berdasarkan uraian di atas, diperoleh gambaran pentingnya regulasi emosi agar odapus mampu hidup berdamai dengan lupusnya. Di samping itu, wacana pengalaman hidup odapus yang ada cukup memperlihatkan pentingnya penerimaan lupus dan konsistensi emosi maupun perilaku sebagai bentuk upaya konstruktif pada diri odapus. Sebuah pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini adalah bagaimana regulasi emosi yang dimiliki odapus?

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek penelitian diperoleh berdasar kriteria inklusif bagi pemilihan partisipan, yaitu subjek adalah odapus (hasil diagnosa tim medis) dengan minimal satu tahun sejak diagnosa lupus dari dokter; bersikap terbuka terhadap kondisi klinis, emosional, dan pengalaman hidup lain; terlibat secara intensif dengan penuh kebebasan dan tanpa paksaan selama proses wawancara; dan memiliki komitmen berpartisipasi dalam penelitian. Sebelum pengambilan data, Odapus mendapat informasi dari peneliti tentang tujuan penelitian dan konsekuensinya. Komitmen tersebut tertuang dalam *informed consent* yang disetujui dan ditanda tangani oleh partisipan.

Penelitian ini menggunakan jumlah partisipan penelitian yang tidak banyak sehingga hasil penelitian tidak digunakan untuk generalisasi karena belum mencukupi keterwakilan representasi jumlah subjek secara statistik.

Metode Pengambilan Data

Moleong (2007) mengemukakan penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian. Metode kualitatif dianggap lebih peka dan dapat menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama terhadap nilai yang dihadapi. Penelitian ini adalah penelitian *non-experimental* dan merupakan studi eksplorasi. Desain penelitian menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan menggunakan pendekatan humanistik dalam menginterpretasi regulasi emosi odapus. Penelitian ini menggunakan strategi pendekatan *emic* yang memberikan perhatian dan penghargaan pada sudut pandang dari odapus sebagai partisipan dalam penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan memiliki arti sesuai dengan keadaan odapus tersebut.

Pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam menggunakan model pertanyaan terbuka tentang masalah yang dialami odapus. Penelitian menggunakan empat orang subjek (dua subjek dengan data primer hasil wawancara dengan pertanyaan semiterstruktur yang bersifat terbuka, dan observasi; sedangkan dua subjek dengan data sekunder yaitu dokumentasi via media cetak yaitu buku dan media *online*). Wawancara

dilakukan peneliti dengan bantuan alat perekam setelah mendapat persetujuan partisipan. Hasil wawancara akan ditransfer dalam bentuk verbatim yang kemudian dilakukan proses koding sehingga dari masing-masing kalimat partisipan akan diperoleh tema.

Analisis Data

Setelah tahap pengambilan data dilakukan, wawancara ditransfer dan diberi kode (dilakukan proses koding). Analisis data yang dilakukan adalah analisa isi interpretasi fenomenologi. Cara yang dilakukan adalah membaca cepat keseluruhan data hasil wawancara dengan bebas dan terbuka sehingga peneliti memiliki kesatuan tema yang utuh dari verbatim yang ada. Langkah selanjutnya adalah teknik kategorisasi masing-masing tema dari masing-masing subjek yang didiskusikan berdasarkan sudut pandang psikodinamika dan humanistik dalam kerangka tinjauan psikologi klinis dan kesehatan. Analisa diskusi dilakukan dengan penalaran induktif untuk memutuskan identifikasi fenomena dihubungkan dengan keterbukaan partisipan saat wawancara pengalaman hidupnya. Hasil akhir adalah proses transfer kedalam interpretasi data regulasi emosi secara keseluruhan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut ini dipaparkan tema regulasi emosi yang ditemukan berdasarkan wawancara dan observasi pada empat orang odapus dengan diawali *rapport* dan perijinan pada subjek, dan keluarga terkait.

Seleksi situasi

Seleksi situasi merupakan pemilihan jenis aktivitas, hubungan interpersonal, dukungan sosial, dan situasi lingkungan yang dilakukan untuk mendekati atau menjauhkan dampaknya pada emosi odapus. Seleksi situasi yang dilakukan odapus adalah:

1. Mencari informasi tentang lupus dari berbagai macam sumber. Informasi yang diperoleh diikuti dengan mempersiapkan diri sendiri terhadap perubahan fisik yang dialami. Banyak odapus yang pada awalnya tidak mengetahui dan menganggap lupus sebagai penyakit biasa dan bukan penyakit kronis.

....naluri keingintahuanku sudah terlalu besar terhadap penyakit yang bernama Lupus ini terpendam, aku dan mama pun menanyakannya pada dokter. Dan syukurlah ia mau menjawab. Tapi jawabannya sama sekali bukanlah jawaban yang kuharapkan sebelumnya..... (C)

2. Mempersiapkan penerimaan perubahan fisik odapus dari orang lain dan lingkungan sekitar.

wajahku semakin hari semakin menyeramkan seperti monster dan selalu menjadi tontonan para penjenguk di rumah sakit itu. Ada yang berbisik, aku pasien yang berpenyakit aneh. Sakit rasanya hatiku. Namun, karena kesal, aku tak mau menutupi diriku. Justru, aku sengaja menampakkan wajahku agar mereka yang menjadi malu (S).

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa subjek penelitian

melakukan seleksi situasi karena mengalami perubahan fisik akibat sakit lupus dan mempengaruhi emosi positif, negatif maupun perilaku. Perubahan tersebut tidak hanya dirasakan oleh odapus namun juga hasil interaksi dari odapus dengan orang lain. Hal yang ditunjukkan subjek tersebut senada dengan yang dikemukakan oleh Planalp (Hude, 2006), yaitu kontak langsung dapat terjadi saat subjek dan objek bertemu langsung dalam suatu peristiwa. Sedangkan kontak tidak langsung saat subjek dan objek bertemu dalam serangkaian peristiwa yang non simultan. Odapus sebagai subjek dan lupus sebagai objek mengalami kontak langsung. Odapus seringkali berhubungan dengan orang lain yang cara tidak langsung seringkali berhubungan dengan gejala emosi yang bersifat sangat kompleks, dan nisbi dalam artian penyakit lupusnya dan masalah yang menyertai seperti berkurangnya aktivitas fisik karena keterbatasan akibat lupus dapat menjadi pemicu keterbangkitan emosi seseorang. Orang lain yang tidak mengalaminya juga dapat memunculkan suatu emosi pada waktu tertentu. Dengan demikian, seleksi situasi dapat digunakan odapus sebagai salah satu cara meregulasi emosinya.

Modifikasi situasi

Modifikasi situasi adalah usaha odapus untuk memodifikasi dampak fisik dan psikologis akibat interaksi masalah dan pemecahan masalah yang melibatkan situasi dan emosi. Modifikasi situasi yang dilakukan odapus adalah:

1. Menyesuaikan dengan perubahan fisik

dan psikologis yang dialami serta reaksi lingkungan terhadap perubahan tersebut.

Penglihatan tinggal 5%, mengenali orang dari bayangan dan mengenal lewat memori sebelumnya (D).

Sikapku yang sensitif, moody, dan cenderung ingin selalu dituruti mulai keluar secara menonjol. Entah karena merasanya sudah tidak bisa apa-apa sehingga sifat itu menjadi kuat dengan diriku. Dan belakangan aku sadar, bukan cuma aku yang seperti itu, tapi juga teman-teman Lupus lainnya (C).

2. Mencari dan memiliki harapan baru setelah mengalami kekambuhan lupus.

Kebahagiaan itu lenyap. Ya Allah, cobaan apalagi yang Kau berikan padaku? mengaku tidak siap menghadapi operasinya yang ke-18. kembali depresi. Namun kuhadapi operasinya (S).

3. Menata kembali kesiapan psikologis khususnya emosi.

Keliatannya kalo sama orang saya kie selalu kelihatan seneng. Lha nek dibawa Seneng yo seneng. Nek dibawa sedih yo melu sedihsepertinya saya itu yo wonge gampang-gampang angel. Yo saya bisa ngguyang ngguyu kadang nek malam yo mesti sering nangis (W). ” orang lain melihat saya selalu senang. Jika dibawa senang ya senang. Jika dibawa sedih ya sedih. Sepertinya saya ini orangnya mudah namun sulit (red.)

4. Menerima diri apa adanya. Penerimaan diri Odapus terjadi setelah mengalami perubahan dengan menata perilakunya.

Tetap cantik, hanya saja penampilannya dibalut jilbab. Langkahnya harus ditata dan dituntun lantaran penglihatannya hanya berfungsi 5% (S)

5. Mengakui kuasa Tuhan dan tunduk pada ketentuan dari Tuhan.

Aku menerima sakitku ini bukan sebagai musibah, tapi karunia. Jalan Allah SWT untukku seperti ini, tinggal aku saja yang harus memolesnya agar indah dan berkesan (C).

Odapus merasakan bahwa pengaturan emosi dapat dilakukan dengan melakukan perubahan terhadap situasi yang dihadapi sehingga ia dapat hidup berdamai dengan lupus. Kesadaran seringkali menjadi sesuatu yang harus terus dicari dan diperoleh odapus terlebih dengan kondisi perubahan emosional yang tinggi. Pemikiran rasional diharapkan selalu menyertai pemaknaan situasi dan emosi yang sedang berlangsung. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Planalp (2000), yaitu individu yang memiliki fokus terhadap objek emosi akan mudah menjelaskan apa yang dirasakan dan mengidentifikasi penyebabnya. Individu dapat melakukan penilaian reflektif sebagai proses kesadaran terhadap proses evaluasi emosi, dan berpikir serta menganggap apa yang telah terjadi saat berhadapan dengan situasi yang ambigu dengan situasi yang ada (Ekman 2008).

Perubahan fokus perhatian

Perubahan fokus perhatian adalah usaha odapus lebih memperhatikan kesehatan dan kondisi yang prima saat ada keterlibatan situasional dari orang lain maupun diri sendiri sesuai dengan kompleksitas situasi yang dihadapi. Perubahan fokus perhatian yang dilakukan adalah:

1. Odapus berorientasi pada lupus yang dideritanya dengan melibatkan *significant person* seperti dokter.

Amin Ya Allah!, menangis dan terharu atas perhatian dokter yang pergi ke tanah suci dan memohon doa kesembuhan (pasiennya) (S).

2. Bekerjasama dengan orang lain untuk lebih mengenali lupus dan kesehatannya.

Mencari informasi dari semua pelosok agar bisa memahami dan membantu dokter menangani sindrom ini seefisien mungkin. Pengetahuan yang luas ini tercermin dalam tulisan yang penuh informasi aktual (S).

Coleman dan Hammern (Hude, 2006) mengemukakan emosi sebagai pembangkit energi. Emosi mampu membangkitkan dan memobilisasi energi yang dimiliki manusia untuk merasai, mengalami, bereaksi, dan bertindak dalam kehidupan. Demikian halnya dengan memfokuskan perhatian pada lupus dan masalah terkait dapat membawa odapus pada kemampuan bekerjasama dengan *significant person* dan lebih mengenali lupus yang dideritanya. Odapus dapat menggunakan pengalaman emosi subjektif dalam pengaturan emosi untuk berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Lazarus (1991), yaitu ada variabel tertentu yang berpengaruh dalam emosi meskipun sulit untuk menentukan gradasinya antara lain pengalaman emosi subjektif, status hubungan antara subyek dan obyek atau pribadi dengan lingkungannya yang disebabkan oleh kompleksitas yang menyangkut motif, keyakinan, dan batasan-batasan.

Perubahan kognitif

Perubahan kognitif merupakan usaha odapus untuk mereinterpretasi hal dalam diri dan situasi yang dihadapinya dengan cara menurunkan, meningkatkan, atau mengubah respon emosi dalam bentuk perilaku, pengalaman, dan reaksi fisiologis. Perubahan kognitif yang dilakukan odapus adalah:

1. Bersyukur pada anugerah Tuhan dibalik lupus yang dialami. Odapus seringkali dihadapkan pada kemampuan untuk memiliki orientasi sebagai tanggapan kehadiran dan intensitas untuk mengalami dan menilai emosi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. kemampuan untuk memiliki orientasi sebagai tanggapan kehadiran dan intensitas untuk mengalami dan menilai emosi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Penyakit ini bukan musibah tapi ujian yang membuat lebih dekat dengan Tuhan. Bersyukur setiap kali lolos dari Lupus dan masih hidup bisa mendampingi suami. Kasih sayang Tuhan, karena Allah Maha Pengasih dan Penyayang (S). Keadaan yang masih lebih baik dari yang lain pun semakin ku syukuri, melihat beberapa teman mulai mengalami gangguan di sana sini, aku bersyukur meski belum memiliki anak (C). Setiap kali lolos dari serangan lupus, Dian bersyukur karena masih diberi hidup untuk bisa mendampingi suaminya. (S).

2. Adanya efikasi diri untuk sembuh dan mampu mengendalikan emosi.

ya sudahlah, aku pernah merasakan hari-hari yang lebih berat dari ini kemarin, aku berusaha kembali riang saja, meski orang-orang terdekat merasanya aku tak peduli dengan kesembuhan, tapi aku tahu aku akan sembuh, walau waktunya tak bisa ku pastikan, aku masih bisa bertahan (C)

3. Mengambil pelajaran kesadaran diri dan hikmah penerimaan diri dan sakit lupus. Perubahan emosi seringkali mengikuti perjuangan proses penerimaan diri subjek akibat penyakit dan dampaknya untuk lebih bisa menjalani kehidupan selanjutnya.

(Lupus) membuat lebih bisa memahami hidup, mengontrol ego yang tadinya meletup-letup, sadar tak semua mau kita bisa terpenuhi. Lebih nerimo hidup apa adanya saja (C).

Hude (2006) mengungkapkan emosi dapat terjadi saat individu dalam keadaan sendiri (intrapersonal) atau hubungan dengan orang lain (interpersonal) bahkan dengan Sang Maha Pencipta (Meta Personal) dengan intensitas yang berbeda-beda. Hikmah di balik pengkondisian ditakdirkan hidup dengan penyakit kronis nampaknya membuat subjek lebih memaknai pengalaman hidup dan pengaturan emosinya. Subjek secara keseluruhan dalam penelitian ini sudah dalam sampai tahap pemaknaan syukur transendental pada adanya kekuatan di luar diri manusia, yaitu Tuhan. Seringkali hal ini terjadi khususnya saat kondisi lupus dalam keadaan aktif.

Modulasi respon

Modulasi respon merupakan usaha mencegah dan memodifikasi kemunculan emosi yang sesungguhnya terjadi. Odapus melakukan modulasi respon dalam bentuk:

1. Modifikasi emosi negatif dengan perasaan ada hikmah di balik penyakit lupus yang dideritanya dan dibawa seumur hidup.

Tuhan memberi cobaan, kenapa harus aku tangisi. Bukankah Tuhan sayang aku? (S)

Sedih....? lima persen penglihatan itu sudah cukup baginya. Melihat orang di dekatnya hanya dalam bentuk siluet merupakan anugerah baginya. "Mungkin Allah berkata, dulu ketika penglihatan kamu masih normal, tidak kamu gunakan untuk membaca Alquran. Malah jalan-jalan ke mal. Makanya Dia ambil penglihatan ini (D).

2. Menanamkan keyakinan diri untuk tidak mengalami lagi emosi negatif dan *nerimo*.

*Saya ini sudah dalam tahap *nrimo* dengan lupusku. yawislah apa anane ngene yo tak trimo. tapi yo itu, untuk tahap *nrimo* mesti bertahun-tahun, gak cukup satu atau dua tahun aja (T) (saya sudah menerima lupus. Begini saja apa adanya. Meskipun tahap untuk menerima bertahun-tahun, tidak cukup hanya satu atau dua tahun saja (red).*

3. Meningkatnya emosi positif kebahagiaan seiring peningkatan toleransi frustrasi.

Bahagia memiliki suami dan anak serta keluarga besar yang memahami meskipun ekonomi serba pas tapi tetap bisa berbagi dengan teman anak (T).

Regulasi emosi mampu menangani ketegangan jiwa, kecemasan, dan memunculkan perasaan positif terhadap diri sendiri (Levenson, dalam Gross & Thompson, 2007). Pada diri odapus, regulasi emosi ini mampu memberikan rasa damai dan keyakinan diri untuk bersikap *nerimo* terhadap kuasa Allah dan tetap berbagi dengan sesama.

Peniadaan perilaku ekspresif

Peniadaan perilaku ekspresif merupakan usaha mencegah ekspresi perilaku dengan berbagai pertimbangan dampak yang akan terjadi. Peniadaan perilaku ekspresif yang dilakukan oleh odapus tampak pada:

1. Keputusan berhenti atau berganti aktivitas meskipun aktivitas sebelumnya sudah mampu mewadahi aktualisasi diri idealnya.

di puncak kariernya sebagai Manajer di Bank, yang kini sudah dilikuidasi. Penyakit itu langsung menghentikan S dari segala aktivitasnya (S).

2. Menunda peran sosial dan reproduksi Ibu.

Saya banyak di rumah, ingin pergi terhambat, menunda memiliki momongan (anak) meski hati ingin (C).

3. Meredam perilaku sedih dan berkeluh kesah sekalipun terbatas secara ekonomi dan bergantung pada bantuan fisik keluarga untuk aktivitas tertentu.

Kalau kemana- mana harus dengan suami, sendiri sudah tidak lagi.

Kasihannya juga karena suami harus banyak di rumah untuk saya (T).

4. Memunculkan perilaku baru sebagai rasionalisasi supresi keterbatasannya akibat lupus.

tidak berhenti berupaya. Dengan segala keterbatasannya, Dian dan Eko mendirikan Yayasan Syamsi Dhuha yang antara lain bergerak di bidang edukasi dan pendampingan bagi para penderita Lupus dan mereka yang nyaris kehilangan penglihatan (low vision). Dengan langkahnya ini, musibah Dian membawa hikmah, dan Dian menjadi dian yang berbagi terang untuk semua makhluk di sekitarnya. (DS)

Hwang (2006) mengemukakan regulasi emosi adaptif yang dilakukan individu lebih membuatnya mampu menikmati aktivitas, melakukan reinterpretasi positif, dan perencanaan. Subjek dalam penelitian ini pada umumnya telah menemukan aktivitas positif yang justru tidak hanya dinikmati dan berguna untuk dirinya namun dapat menjadi sebuah dukungan sosial bagi sesama odapus. Penundaan peran sosial dan perubahan peran yang dialami tidak menjadi beban melainkan diterima subjek dengan lapang dada dan keikhlasan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pengalaman hidup sebelum, saat diagnosis, dan setelah diagnosis lupus sangat berhubungan dan mengakibatkan perubahan cara pandang dan sikap odapus. Dukungan sosial (baik itu dukungan emosional fisik,

dan instrumental) sangat dibutuhkan dan mendukung upaya hidup damai dengan lupus.

Pencarian transendental akan keberadaan Tuhan, Zat yang Maha dan di luar nilai objektivitas kemampuan rasional manusia dijumpai pada keseluruhan subjek. Pengalaman emosional subjek termasuk bagaimana situasi, intensitas emosi, jenis emosi positif atau negatif, dan cara pengungkapan emosi mempengaruhi adaptasi regulasi emosi yang dilakukan odapus. Odapus yang telah mengalami perjuangan pemecahan masalah berhubungan dengan kemunculan lupus dan atau proses kekambuhan seiring dengan waktu memiliki hikmah dan cara ekspresi emosi positifnya masing-masing. Fenomena yang berhubungan dengan pandangan baru yang ada pada diri odapus sebagai refleksi hidup sehari-hari sehingga menjadi individu dengan konsep diri yang baru. Hal ini berhubungan dengan beberapa perubahan fisik, karakter personal, tanggapan dari orang lain, pemikiran, dan perjalanan hidupnya.

Saran

Rekomendasi akhir adalah perlunya pendampingan psikologis transendental yang tidak hanya melibatkan pengalaman emosional namun juga spiritual pada odapus. Dengan demikian, odapus memperoleh pendampingan yang tidak hanya dari sisi medis namun juga upaya penerimaan konsep diri sebagai odapus untuk kesejahteraan dan kepuasan hidup yang lebih baik. Elaborasi lebih lanjut juga dapat dilakukan pada tema hikmah, dan kematian, serta aktivitas penyintasan odapus.

DAFTAR PUSTAKA

- Bosse, T., Pontier, M., and Treur, J. (2007). A dynamical system modelling approach to gross' model of emotion regulation. In: Lewis, R.L., Polk, T.A., Laird, J.E. (eds.). *Proceedings of the 8th International Conference on Cognitive Modeling, ICCM '07*, 187-192.
- Ekman, P. (2008). *Membaca emosi orang*. Yogyakarta: Penerbit Think.
- Gross, J.J. (1998a). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 224-237.
- Gross, J.J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In Gross, J.J. (Eds). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J., Richards, J.M., & John, O.P. (in press). Emotion regulation in everyday life. In D.K. Snyder, J.A. Simpson, & J.N. Hughes (Eds.) *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, (2), 348-362.
- Richards, J.M., & Gross, J.J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (3), 410-424.
- Hude, M.D. (2006). *Emosi: penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al Qur'an*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama Erlangga.
- Hwang, J. (2006). A processing model of emotion regulation: Insights from the attachment system. *Disertation*. George State University: College of Arts and Sciences.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Mattje G.D. dan Egberto R.T. (2006). Life experiences with systemic lupus erythematosus as reported in outpatients' perspective: A clinical-qualitative study in Brazil. *The Journal of Rev Latino-am Enfermagem*. Juli-Agustus. 14 (4): 475-482.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Planalp, S. (2000). *Communicating emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Plutchik, R. Kellerman, H. (1983). Emotion: Theory research and experience. Vol. 2: *Emotions in Early Development*. New York: Academic Press.

KEBERSYUKURAN DAN KEBERMAKNAAN HIDUP PADA MAHASISWA

Fauziah Utami Gumilar
Qurotul Uyun

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta

Abstract

This reseach was aimed to examine the relation between gratitude and the meaning of life with proposed hypothesis that the more gratify individuals, the more meaningful the life would be. Respondents were 110 college students from private university in Yogyakarta. 2 scales utilized to collect data were Gratitude Scale and Life Regard Index (Battista and Almond, 1973). Data then analyzed using product moment statistical method from Pearson. The result show that gratitude was positively correlated with the meaning of life. The higher respondents' level of gratitude the more meaningful the life they experienced so far and vice versa ($r = 0,490$; $p = 0,05$).

Keywords: *Kebermaknaan hidup, kebersyukuran.*

Manusia modern mengalami permasalahan kebermaknaan hidup karena beberapa hal, di antaranya ialah tekanan yang amat berlebihan kepada segi material kehidupan. Kemajuan dan kecanggihan cara dalam mewujudkan keinginan memenuhi hidup material yang merupakan ciri utama zaman modern ternyata harus ditebus manusia dengan ongkos yang amat mahal, yaitu hilangnya kesadaran makna hidup yang lebih mendalam (Madjid, 1996)

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan hidup. Riset-riset sendiri cenderung menyetujui bahwa kebermaknaan sangat penting dalam kehidupan seseorang. Jika hidup kurang bermakna maka akan individu cenderung mengalami psikopatologi, kesehatan menurun, adanya ide atau keinginan untuk bunuh diri. Pada kelompok tertentu seperti pasien skizofrenia dan narapidana diketahui memiliki kebermaknaan hidup yang rendah. Kebermaknaan hidup yang rendah juga

berkorelasi pada kecendrungan neurotis, kecemasan, dan anomia (O'Connor & Chamberlain, 1996).

Sebaliknya, individu yang kebermaknaan hidupnya tinggi diketahui mempunyai korelasi positif terhadap meningkatnya harga diri dan terbukanya pandangan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup mempunyai tempat yang sangat penting sebagai salah satu hal yang menjadikan manusia berfungsi penuh. Para peneliti menyimpulkan bahwa kebermaknaan diasosiasikan dengan kesehatan fisik dan mental yang baik, sedangkan kebermaknaan hidup yang rendah diasosiasikan psikopatologi (O'Connor & Chamberlain, 1996).

Adanya tindakan bunuh diri sebagai akhir hidup menunjukkan individu tidak memenuhi hidupnya dengan makna dan selalu merasa bersalah atas hidupnya sendiri (Koeswara dalam Lian, 1996). Ketidakbermaknaan hidup sebagai akibat tidak mampunya individu memaknai hidupnya, ketidakjelasan tujuan hidup dan

ketidaktahuan individu mengenai apa yang sebenarnya menjadi harapan dalam hidup menjadi pemicu timbulnya tindakan dan perilaku bunuh diri.

Frankl (1985) mengemukakan bahwa kebermaknaan hidup dapat dicapai melalui pengalaman spiritual. Frankl menekankan bahwa pengalaman spiritual membentuk dan memuaskan *will to mean* (kehendak untuk hidup bermakna).

Secara spiritual, rasa syukur adalah pengingat manusia akan penciptanya, Allah SWT, yang memberikan segala bentuk nikmat dan karunianya pada hamba-Nya. Pada kondisi ini, di mana Muslim mengingat Allah, sang Penciptanya, Islam menawarkan kemungkinan hidup yang penuh makna karena selalu bersyukur, dan membuat manusia semakin bertakwa pada Allah SWT untuk menghadapi berbagai tantangan dan cobaan yang ada di dunia ini. Bersyukur inilah yang akan mengantarkan seseorang pada sikap pasrah dan mengikuti ajaran-Nya sehingga individu akan menemukan makna hidup, namun kenyataannya terjadi krisis mengenai kebermaknaan hidup di mana manusia modern yang terlalu mementingkan materialisme sebagai pusat kehidupan sehingga individu menjadi berlebihan secara materi.

Dalam penelitian ini, peneliti menitikberatkan pada teori yang dikemukakan Battista dan Almond (1973) yang menyimpulkan teori-teori sebelumnya. Battista dan Almond menyatakan bahwa individu yang mengalami kebermaknaan dalam hidupnya mempunyai kesadaran dan kemampuan yang terstruktur sehingga

mampu membentuk kerangka atau gambaran dari tujuan hidupnya. Individu merasa hidup ada hubungannya dengan pemenuhan konsep tujuan hidup dan pemenuhan ini dirasakan sebagai bentuk signifikansi atau integrasinya. Pendekatan teori ini juga memasukkan perspektif relatif dalam kebermaknaan hidup. Menurut perspektif ini, tidak ada kebermaknaan hidup sejati atau benar yang identik pada setiap orang dan menyatakan ada banyak cara untuk mencapai kebermaknaan hidup. Hal inilah yang membedakan teori ini dengan beberapa teori sebelumnya, bahwa proses mempercayai (*process of believing*) yang dialami individu jauh lebih penting dibandingkan isi dari kepercayaan (*beliefs*) individu tersebut.

Aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang dikemukakan oleh Battista dan Almond, yaitu kebermaknaan hidup terdiri dari dua aspek, yaitu *framework* (kerangka atau tujuan hidup) dan *fulfillment* (pemenuhan terhadap tujuan atau kerangka hidup). *Framework* mengukur rentang individu dapat merasakan kehidupannya dalam perspektif yang bermakna dan dengan perspektif tersebut mengembangkan *goal* dalam hidupnya. *Fulfillment* mengukur tingkat kemampuan individu dalam melihat apakah ia telah menyelesaikan atau memenuhi *goal* tersebut atau sedang dalam proses untuk memenuhi *goal* tersebut.

Kebersyukuran adalah perasaan ketakjuban dan apresiasi terhadap nikmat yang didapat walau nikmat yang dirasa hanya sedikit, dengan cara memperlihatkan pengaruh nikmat Ilahi pada diri seorang hamba. Caranya yaitu kalbunya memaknai

dengan beriman kepada Allah, lisannya memuji dan menyanjung Allah, serta menggunakan anggota tubuhnya dengan mengerjakan amal ibadah sebagai ungkapan terima kasih pada Allah SWT.

Menurut *syara'*, syukur dibangun oleh tiga rukun yaitu hati, lisan, dan perbuatan (Munajjid, 2002; Abdullah, 2007; Makhdlori, 2007).

a. Syukur dengan hati (*qalbu*)

Yaitu pengakuan hati bahwa semua nikmat itu datang dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang Pemberi nikmat kepada hambaNya. Hal ini akan terwujud apabila ketika menerima nikmat apapun dan seberapa pun dengan menganggapi semata mata dari Allah SWT dan tidak seorang pun yang dapat menghalang-halangi atau merintangi kecuali Allah SWT. Dalam hal ini manusia tidak mempunyai daya dan upaya untuk mendatangkan nikmat tersebut, hanya Allah yang dapat menganugerahkannya tanpa imbalan sepeser pun dari hamba-Nya.

Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa pada Allah Pemberinya. Tidak sempurna tauhid seorang hamba hingga ia mengakui bahwa semua nikmat lahir bathin yang diberikan kepadanya dan makhluk lain, semua itu berasal dari Allah, kemudian digunakan untuk taat dan mengabdikan kepada-Nya.

b. Syukur dengan lidah

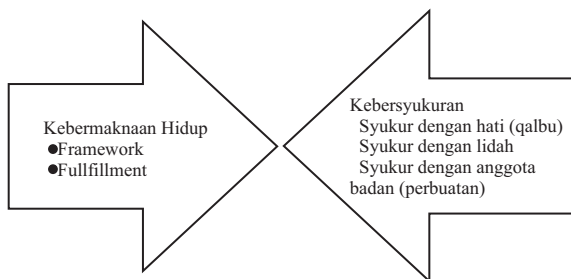
Apabila *qalbu* seseorang penuh dengan rasa syukur kepada Allah, maka

dengan sendirinya lidahnya akan bergumam mengucapkan puji dan syukur kepada Allah. Dengan kata lain, syukur dengan lidah adalah ucapan menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena riya, pamer atau sombong. Ini merupakan bentuk pengakuan syukur yang menyatakan bahwa segalanya bersumber dari kebesaran-Nya. Jika seorang hamba menyebut-nyebut nikmat Allah, ia akan teringat kepada pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya. Dengan begitu ia akan tunduk kepada Allah, memujiNya, bersyukur kepada-Nya dan banyak mengingatNya dengan berbagai macam dzikir sebab dzikir merupakan pangkal syukur. Kalimat dzikir yang sering diucapkan orang ketika bersyukur kepada Allah adalah *alhamdulillah*. *Alhamdulillah* sendiri memiliki maksud bahwa yang paling berhak menerima segala pujian adalah Allah sedang manusia hanya berhak memuji-Nya. Harus diketahui bagi umat-Nya bahwa syukur tidak hanya sebatas kata-kata namun juga disertai dengan hati dan amal anggota badan. Berikut adalah dzikir yang sering diucapkan Rasulullah SAW sebagai ungkapan syukur ketika bangun tidur.

c. Syukur dengan anggota badan (perbuatan)

Menurut sebagian ulama pengertian syukur dengan anggota badan berarti senantiasa melaksanakan ketaatan dan

berusaha menghindari kesalahan. Syukur melalui perbuatan biasanya berbentuk gerak dan perbuatan melalui kerja dan usaha. Intinya memfungsikan semua komponen tubuh untuk melakukan segala aktifitas yang bernilai ibadah pada Allah. Makna lainnya ialah bahwa seorang muslim berkewajiban untuk bersyukur kepada Allah melalui semua anggota tubuhnya dengan berbagai macam sadaqah. Ibnu Rajab menghimpun tentang sadaqah ini melalui ungkapan bahwa sadaqah badaniyah dapat dilakukan melalui berbagai keahlian seperti mengajarkan keterampilan praktis, memberikan pertolongan kepada orang, mengajar dan menggunakan waktu atau jabatan untuk menolong orang lain dan masih banyak lainnya. Nikmat makin bertambah bila disyukuri dan mensyukuri nikmat akan membuatnya terpelihara dari kehilangan.



Gambar 1. Dinamika Psikologis

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia (UII).

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini merupakan penelitian

kuantitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala angket untuk mengungkap kedua variabel yang ada, yaitu variabel kebermaknaan hidup dan variabel kebersyukuran. Skala kebermaknaan hidup di adaptasi dari *Life Regard Index* yang di buat oleh Battista and Almond (Debats,1996), di mana skala ini sudah disesuaikan oleh Debats pada tahun 1999. Skala kebersyukuran dibuat sendiri oleh peneliti mengacu pada *syara'*, di mana syukur dibangun oleh tiga rukun, yaitu syukur dengan hati, lidah dan perbuatan (Munajjid, 2002; Abdullah, 2007; Makhdlori, 2007).

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson yang bertujuan untuk mengungkapkan korelasi antara dua buah variabel penelitian (Hadi, 2000).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil data *product moment* diketahui ada hubungan yang positif antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia dengan $r = 0,490$ dan signifikansi $p\ value$ sebesar $0,000$ atau $p < 0,05$. Sebelum analisis *product moment* dilakukan uji asumsi normalitas dan linearitas yang menunjukkan kedua data telah lolos tahapan tersebut. Data kebersyukuran normal dengan $KS - Z 0,754$ dengan $p = 0,621$, sedangkan hasil uji normalitas dari variabel kebermaknaan hidup adalah $KS - Z 0,744$ dengan $p = 0,637$ sehingga data dinyatakan

normal. Pada uji linearitas diketahui bahwa skala kebermaknaan hidup dan kebersyukuran dinyatakan linear dengan nilai F sebesar 34,135 dengan $p = 0,000$ sehingga $p < 0,05$.

PEMBAHASAN

Makna hidup hanya dapat diisi selama individu menyadari bahwa sesuatu belum tentu menjadi kenyataan, kecuali diperjuangkan dan keyakinan yang mendalam terhadap Allah, mengantarkan manusia menjadi individu yang optimis, independen dan tangguh untuk mengubah dirinya sendiri.

Individu yang bersyukur mempunyai *value* atau nilai-nilai yang mereka tunjukkan dengan mengakui bahwa semua hal yang didapat hanya dari Allah bukan dari siapa-siapa sehingga tidak terjebak dalam kehidupan yang mementingkan materi. *Value* inilah yang dimiliki individu yang bersyukur sebagai suatu kerangka (*framework*) yang harus dipenuhi (*fullfillment*) agar membuat hidup jauh lebih bermakna. Hal ini kemudian membuktikan teori Battista dan Almond (1973) bahwa konsep kebermaknaan hidup sangat erat kaitannya dengan kerangka atau (*framework*) atau menjalankan tujuan hidup, yaitu mendekatkan diri pada Allah dengan cara bersyukur. Kemudian individu menganggap pemenuhan tersebut sebagai rasa yang sangat berarti (*feeling of significance*) sehingga mampu membuat hidup lebih bermakna.

Individu yang bersyukur diindikasikan tidak akan merasa tersesat

dalam hidup dan dinyatakan mempunyai perasaan meluap-luap. Ini berarti sudah memenuhi konsep hidup bermakna, yaitu hidup bersemangat, penuh gairah dan tidak mudah bosan serta tidak merasa hampa. Individu yang bersyukur juga mempunyai kecenderungan untuk menghargai kebahagiaan kecil sekalipun sehingga jika mengalami penderitaan atau musibah, tetap bersikap tabah serta sadar bahwa selalu ada hikmah di balik musibah itu yang juga merupakan salah satu indikator hidup yang bermakna.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Kebermaknaan hidup yang dimiliki subjek di pengaruhi oleh kebersyukuran yang dimilikinya. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran subjek maka semakin tinggi pula tingkat kebermaknaan hidupnya. Semakin rendah tingkat kebersyukurannya maka semakin rendah pula tingkat kebermaknaan hidupnya.

Saran

Berikut ini adalah saran ntuk penelitian selanjutnya:

- a. Mampu membuat alat ukur yang *social desirabilitynya* rendah sehingga lebih mampu mengungkap keadaan subjek yang sebenarnya
- b. Diharapkan pada penelitian selanjutnya, peneliti lain membuat suatu pelatihan

kebersyukuran sehingga mampu mengukur lebih lanjut seberapa besar sumbangan kebersyukuran terhadap tingkat kebermaknaan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Munajjid, M.S. (2006). *Silsilah Amalan Hati*. Jakarta: Irsyad Baitus Salam
- Bastaman, H.D. (1996). *Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Paramadina
- Debats, D.L. (1996). *Meaning In Life: Theory And Research*. <http://dissertations.ub.rug.nl/files/faculties/ppsw/1996/d.l.h.m.debats/c1.pdf>
- Frankl, V.E. (2003). *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana
- Hadi, S. (2000). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Koeswara, E., (1992). *Logoterapi psikoterapi Victor Frankl*. Yogyakarta. Kanisius.
- Makhdlori, M. (2007). *Bersyukurlah maka Engkau akan Kaya!*. Yogyakarta: Diva Press
- O Connor, K & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*; Aug 1996; 87, 3; ProQuest Social Science Journals pg. 461
- Steger, Frazier, Oishi, Kaler, JCP. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), 80–93.
- Tasmara, T. (2001). *Kecerdasan Ruhaniah (Tracendental Intelligence): Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional dan Berakhlak*. Jakarta: Gema Insani Press
- Utomo, B., (1995). *Mencari dan menemukan makna hidup, mengenal sumber motivasi utama manusia (yang terlupakan)*. Makalah : tidak diterbitkan.
- Watkins, PC & Woodward, K & Stone T & Kolts, RL. (2003). Gratitude And Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, And Relationships With Subjective Well-Being. *Journal of Social Behavior and Personality*

KESEPIAN DITINJAU DARI KUALITAS KOMUNIKASI PADA REMAJA DENGAN ORANGTUA TUNGGAL

Rizqa Ayu Savitri
Ratna Syifa'a Rahmahana

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Abstract

The purpose of this research was to examine the relations between parent's communication quality and level of loneliness in their adolescence's children. The hypothesis was the higher the quality of parent's communication with their teen children, the less lonely they would be. The respondents were high School students with 14-20 years of age from single parents' family. Data collections were using Loneliness Scales (Weiss 1994; Mustikasari, 2002) and Communication Quality Scale (Laswell & Laswell, 1987; Suwanto, 1997). Data analyzes using statistical method with Product Moment Technique from Pearson. The parent's communication quality was found to be negatively correlated to teen's level of loneliness. The higher the quality of communication between parents with their teens children, the less lonely they would become ($r = -0,712$; $p = 0,000$). The quality of communication itself contributed 50,7% to the respondents' level of loneliness while 49,3% of other factors still unidentified and need further investigation.

Keywords: *quality of communication, loneliness, single parent.*

Remaja adalah sosok yang diharapkan menjadi pengemban masa depan dan penerus cita-cita bangsa dan negara. Sebagai generasi penerus bangsa, diharapkan remaja mengoptimalkan potensi yang ada di dalam dirinya. Masa remaja adalah masa penuh dengan potensi yang perlu digali. Selain itu, pada masa ini remaja mengalami masa ketidakjelasan karena masa remaja merupakan masa transisi di mana individu mengalami perubahan baik fisik, psikis, maupun sosial yang tumbuh dari anak-anak menjadi dewasa.

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi perkembangan sosial anak adalah faktor ketidakutuhan keluarga meliputi perceraian dan kematian salah satu orangtua. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa remaja di bawah pengasuhan orangtua tunggal lebih banyak mempunyai

masalah psikososial dibanding remaja dengan orangtua lengkap. Sebuah studi mengungkapkan bahwa remaja korban perceraian dan *single parent* lebih rentan untuk melakukan kekerasan, penyalahgunaan obat-obat terlarang, bunuh diri, *drop-out* dari sekolah, menjadi pengangguran, melakukan seks pranikah, dan mengalami perceraian di dalam kehidupan pernikahannya kelak (Khisbiyah, 1994). Mereka juga sering merasa tidak bahagia dan kesepian, mempunyai ketidakstabilan emosi (Khisbiyah, 1994).

Longfellow (Sears dkk, 1994) mulai berusaha memahami berbagai pengaruh perceraian terhadap anak. Salah satu kemungkinannya adalah bahwa anak akibat perceraian bisa menjadi lebih peka terhadap kesepian ketika mereka menginjak kedewasaan. Peplau dan Perlman (Byrne &

Baron, 2005) mendefinisikan kesepian sebagai suatu keinginan yang tidak terpenuhi untuk membangun hubungan interpersonal yang akrab. Menurut Sears dkk (1994), kesepian menunjuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan pada saat hubungan seseorang kehilangan ciri-ciri pentingnya. Hilangnya ciri-ciri tersebut bersifat kuantitatif, yaitu tidak mempunyai teman atau hanya mempunyai sedikit teman seperti yang diinginkan. Kekurangan itu dapat bersifat kualitatif, yaitu seseorang mungkin merasa bahwa hubungan sosialnya dangkal atau kurang memuaskan dibandingkan dengan apa yang diharapkan.

Kesepian yang terjadi pada remaja lebih disebabkan remaja tengah mengalami proses perkembangan yang kompleks. Perkembangan yang meningkatkan perasaan terisolasi, kebutuhan akan individu lain dan kecemasan terhadap masa depannya (Brennan dalam Adi, 2000). Akibat remaja kehilangan tempat berpegang untuk mencurahkan perasaannya. Mereka sering merasa tidak bahagia dan kesepian karena tidak adanya kepuasan dalam hal berkomunikasi dengan orang tuanya.

Hal yang diungkapkan di atas berkaitan dengan kualitas komunikasi pada remaja dengan orangtua tunggal, di mana remaja yang komunikasinya dengan orangtua tunggal rendah atau tidak berkualitas akan cenderung mengalami kesepian karena remaja menganggap bahwa dirinya tidak dimengerti dan dipahami oleh orang tuanya. Mereka merasa orang tua tidak menyayangi mereka dan cenderung mengkompensasinya melalui tindakan

yang agresif, frustrasi dan kesepian (Istyarini, 2001).

Purwanto (1988) mengemukakan bahwa kualitas komunikasi secara harfiah merupakan suatu derajat baik buruknya interaksi sosial, kontak sosial, kedua belah pihak, baik pihak pengirim maupun penerima. Kualitas yang baik dari komunikasi diartikan sebagai suatu keberhasilan dalam sebuah interaksi dan dinyatakan sebagai komunikasi yang efektif sedangkan kualitas yang buruk menandakan ketidakefektifan dari komunikasi.

Remaja yang komunikasi dengan orangtua tunggal lebih tinggi atau berkualitas akan cenderung untuk tidak merasa kesepian. Remaja yang mendapat bantuan untuk mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi dalam perubahan status keluarganya akan lebih merasa percaya diri dan mandiri sehingga menghindarkan diri mereka dari perasaan kesepian. Mereka mempercayai orangtua sebagai figur yang dapat memahami mereka dan dapat mencurahkan segala masalah yang mereka hadapi. Hal ini sesuai dengan pendapat Fuad (2005) yang mengatakan bahwa salah satu tugas orangtua adalah selalu berusaha mengerti perasaan remaja saat berkomunikasi dengan orangtua. Dengan perasaan positif dan terbuka, anak akan lebih mudah berkomunikasi sehingga tercipta komunikasi yang berkualitas.

Berdasarkan beberapa teori dan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kualitas komunikasi remaja-orangtua tunggal dan

kesepian pada remaja. Semakin tinggi kualitas komunikasi, semakin rendah tingkat kesepian pada remaja. Semakin rendah kualitas komunikasi, semakin tinggi tingkat kesepian pada remaja.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua individu dengan karakteristik remaja perempuan dan laki-laki, berusia 14-20 tahun, dan memiliki orangtua yang bercerai atau meninggal salah satunya.

Metode Pengumpulan Data

Skala kesepian yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil modifikasi skala kesepian yang disusun oleh Mustikosari (2002) berdasar aspek-aspek kesepian. Skala kesepian terdiri dari 50 aitem meliputi 25 aitem pernyataan *favourable* dan 25 aitem pernyataan *unfavourable*. Semuanya mengukur *emotional loneliness*, *social loneliness*, dan *situstional loneliness* mengenai kepuasan dan ketidakpuasan dalam hubungan sosial.

Skala kualitas komunikasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil modifikasi dari skala kualitas komunikasi yang disusun oleh Suwanto (1997). Skala ini terdiri dari 50 pernyataan yang mengukur aspek-aspek kualitas komunikasi, yaitu keterbukaan, kejujuran, kepercayaan, empati dan mendengarkan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian adalah analisis statistik yang digunakan secara kuantitatif. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *bivariate corellation* dengan teknik *korelasi product moment* dari Pearson yang terdapat pada program statistik *SPSS 12 for window XP*.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian Secara Keseluruhan

| Variabel | Empirik | | | | Hipotetik | | | |
|---------------------|---------|-------|-------|-------|-----------|-------|------|------|
| | X max | X min | Mean | SD | X max | X min | Mean | SD |
| Kesepian | 98 | 38 | 64,95 | 13,34 | 124 | 31 | 77,5 | 15,5 |
| Kualitas Komunikasi | 112 | 42 | 82,25 | 13,95 | 116 | 29 | 72,5 | 14,5 |

Tabel 2. Deskripsi Kategorisasi Kesepian

| Variabel | Kategori | Skor | Frekwensi | Prosentase |
|----------|---------------|------------------|-----------|------------|
| Kesepian | Sangat Rendah | X = 49,6 | 6 | 10,72 % |
| | Rendah | 49,6 < X = 68,2 | 28 | 50 % |
| | Sedang | 68,2 < X = 86,8 | 18 | 32,14 % |
| | Tinggi | 86,8 < X = 105,4 | 4 | 7,14 % |
| | Sangat Tinggi | X > 105,4 | 0 | 0 % |

Tabel 3. Deskripsi Kategorisasi Kualitas Komunikasi

| Variabel | Kategori | Skor | Frekwensi | Prosentase |
|---------------------|---------------|-----------------|-----------|------------|
| Kualitas Komunikasi | Sangat Rendah | X = 46,4 | 1 | 1,79 % |
| | Rendah | 46,4 < X = 63,8 | 4 | 5,35 % |
| | Sedang | 63,8 < X = 81,2 | 20 | 37,5 % |
| | Tinggi | 81,2 < X = 98,6 | 26 | 46,43 % |
| | Sangat Tinggi | X > 98,6 | 5 | 8,93 % |

Hasil Uji Asumsi

Uji normalitas menggunakan teknik *one-sample Kolmogorof-Smirnov Test* dari program *SPSS 12.00 for windows* untuk skala kesepian adalah Normal (K-SZ = 0,603; p > 0.05 dengan nilai p = 0,860). Sementara itu skala kualitas komunikasi juga Normal (K-SZ = 0,506 ; p > 0.05 dengan nilai p = 0,960).

Uji linieritas skala kesepian terhadap skala kualitas komunikasi Linear menunjukkan (F = 68,537 ; p < 0,00 dengan nilai p = 0 , 0 0) .

Hasil Uji Korelasi

Uji korelasi dari Pearson dengan menggunakan teknik *bivariate correlation* diperoleh hasil bahwa besarnya koefisien korelasi sebesar $r = - 0,712$; $p = 0,000$. Karena $p < 0,01$, maka hipotesis penelitian yang mengatakan ada hubungan negatif antara kualitas komunikasi remaja-orangtua tunggal dengan kesepian pada remaja diterima. Koefisien determinasi (R^2) variabel kualitas komunikasi terhadap variabel kesepian sebesar 0,507 sehingga sumbangan efektif yang dapat diberikan variabel kualitas komunikasi terhadap variabel kesepian adalah 50,7%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas komunikasi remaja-orangtua tunggal dan kesepian pada remaja. Hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya bahwa bila kualitas komunikasi remaja-orangtua tunggal tinggi, maka tingkat kesepian pada remaja rendah. Begitu juga sebaliknya, jika kualitas komunikasi remaja-orangtua tunggal rendah maka tingkat kesepian pada remaja menjadi tinggi.

Hal tersebut di atas juga didukung oleh hasil kategorisasi yang dihasilkan oleh responden dalam penelitian ini. Hasil pengkategorisasian dengan membandingkan mean hipotetik dan mean empirik pada skala tingkat kesepian berada dalam kategori rendah, yaitu sebesar 50 %, sementara itu hasil kategorisasi dengan membandingkan

mean hipotetik dan mean empirik pada skala kualitas komunikasi berada pada tingkat tinggi, yaitu sebesar 46,43 % menunjukkan bahwa sebagian Subjek tidak mengalami kesepian.

Sumbangan efektif yang bisa diberikan variabel kualitas komunikasi terhadap variabel kesepian adalah 50,7 % sedangkan sumbangan lain tersisa 49,3 % merupakan sumbangan faktor lain yang dapat menjadi pemicu munculnya kesepian pada remaja yaitu proses perkembangan, struktur sosial dan proses kultural, serta karakteristik pribadi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kualitas komunikasi remaja-orangtua tunggal dengan kesepian pada remaja. Semakin tinggi kualitas komunikasi remaja-orangtua tunggal maka semakin rendah kesepian yang dialami oleh remaja, sedangkan semakin rendah kualitas komunikasi remaja-orangtua tunggal, maka semakin tinggi kesepian yang dialami oleh remaja. Maksudnya adalah komunikasi yang baik dalam keluarga akan mendukung kelancaran proses perkembangan remaja dalam rangka membentuk kepribadian. Jika orangtua yang menyandang status orangtua tunggal membiasakan diri meluangkan waktu bersama, maka akan tercipta komunikasi antara remaja dan orangtua tunggal, sehingga remaja merasa tidak kesepian.

Sesuai dengan yang dikemukakan oleh De Vito (1995) bahwa salah satu peranan komunikasi adalah untuk mengurangi rasa kesepian. Sebagaimana kita ketahui bahwa remaja dengan orangtua

tunggal dapat menjadi lebih peka terhadap kesepian (Longefellow dalam Sears, 1994). Kesepian pada remaja tersebut timbul karena remaja kehilangan tempat mengadukan perasaannya seperti rasa kecewa, konflik, dan stress akibat perubahan status keluarganya. Kurangnya perhatian orangtua (tunggal) tentu akan mempengaruhi perkembangan jiwa anak. Merasa kasih sayang orangtua yang didapatkan tidak utuh, anak akan mencari perhatian dari oranglain atau bahkan ada yang merasa malu, minder dan tertekan.

Lake (1986) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami kesepian pada umumnya membutuhkan individu lain untuk diajak berkomunikasi dan membina suatu hubungan yang akrab. Dalam hal ini keterlibatan orangtua tunggal untuk menjauhkan remaja dari kesepian sangat diperlukan, salah satunya adalah dengan meningkatkan kualitas komunikasi. Komunikasi yang berhasil bukan hanya sekedar kepandaian berbicara, melainkan komunikasi itu sendiri bersifat efektif atau berkualitas. Yang menjadi soal bukanlah berapa kali komunikasi dilakukan, tetapi bagaimana komunikasi itu dilakukan (Rakhmat, 2005).

Komunikasi merupakan faktor dominan penentu keberhasilan suatu keluarga bahagia. Menurut Mönks dkk (1999), komunikasi mutlak diperlukan dalam keluarga karena berfungsi bagi pembentukan pribadi anggotanya. Terlebih remaja yang masih berada dalam masa transisi dan sering mengalami dilema, merupakan anggota keluarga yang paling

membutuhkan adanya komunikasi. Komunikasi merupakan komponen penting bagi perkembangan anak karena komunikasi berfungsi untuk memperbaiki hubungan anak dengan orangtua, sehingga mempermudah internalisasi nilai-nilai orangtua pada anak.

Wesserman dan Darwis (Rakhmat, 2005) mengemukakan bahwa kurangnya komunikasi akan menghambat perkembangan kepribadian (*personal patology*). Di samping itu komunikasi berkaitan erat dengan perilaku dan pengalaman kesadaran manusia yaitu sesuatu yang berpengaruh pula terhadap perkembangan kepribadian individu karena pola-pola interaksi maupun proses pertumbuhan dan perkembangan individu terbentuk didalam dirinya.

Orangtua yang bercerai atau kehilangan pasangan hidupnya cenderung tidak dapat menciptakan suasana yang sehat bagi anaknya. Orangtua terlalu sibuk dan terfokus dengan peristiwa tersebut sehingga mengabaikan remaja yang pada saat itu juga harus melakukan adaptasi dengan situasi keluarga yang berubah, sehingga terjadilah *mis-communication* yang biasanya ditandai dengan sulitnya orangtua membuat remaja paham dan mengerti tentang maksud yang diinginkan, dan remaja sendiri sulit memahami apa maksud orangtua terhadap dirinya. Remaja yang diasuh oleh orangtua tunggal memiliki cenderung memiliki hubungan komunikasi yang kurang baik dengan orangtuanya.

Komunikasi yang baik dan berkualitas dalam keluarga dengan orangtua

tunggal sangat diperlukan untuk mendukung kelancaran proses perkembangan anak. Jika orangtua tunggal mampu menerapkan komunikasi secara terbuka, dan orangtua mau menjadi tempat mencurahkan perasaan anaknya sehingga dapat menghindarkan remaja dari perasaan kecewa dan kesepian saat menghadapi perubahan situasi keluarganya. Bila komunikasi antara orangtua dan remaja bersifat terbuka, maksud dan tujuan yang ingin disampaikan sudah jelas serta ekspektasi kedua belah pihak sudah dinyatakan maka akan tumbuh sikap percaya remaja terhadap orangtua.

Hopson (Amrillah, 2006) mengatakan bahwa komunikasi antara orangtua dan remaja dikatakan berkualitas apabila kedua belah pihak memiliki hubungan yang baik dalam arti bisa saling memahami, saling mengerti, saling mempercayai dan menyayangi satu sama lain, sedangkan komunikasi yang kurang berkualitas mengindikasikan kurangnya perhatian, pengertian, kepercayaan dan kasih sayang diantara keduanya.

Weiss (Stevenson & Black, 1995) mengamati bahwa anak-anak yang hidup dalam keluarga dengan orangtua tunggal lebih diposisikan sebagai rekan bagi orangtua mereka. Maksudnya kedudukan anak tersebut dijadikan sebagai teman dan pengganti dari salah satu orangtua mereka termasuk dalam pengambilan keputusan didalam keluarga dan juga menyelesaikan permasalahan yang ada didalam keluarganya.

Jika dilihat dari lima aspek yang terdapat pada alat ukur kualitas komunikasi,

yaitu keterbukaan, kejujuran, empati, mendengarkan, dan kepercayaan sesuai data yang telah diperoleh dan sudah dianalisis. Hal ini bisa dilihat dari nilai F hitung = 2,556 dan $p = 0,065$ ($p < 0,05$) dengan maka tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap kelima aspek yang telah diberikan di SMU Al Irsyad Al Islamiyyah dan SMU Muhammadiyah 5. Menghadapi remaja memang bukan pekerjaan mudah. Menurut Adams dan Gullota (Sarwono, 2006), ada lima aturan untuk membantu remaja dalam menghadapi masalah mereka. Yang pertama adalah *trustworthiness* (kepercayaan), yaitu kita harus saling percaya dengan para remaja yang kita hadapi. Tanpa itu jangan diharapkan ada komunikasi dengan mereka. Yang kedua adalah *genuineness*, yaitu maksud yang murni, tidak pura-pura. Ketiga adalah *empathi*, yaitu kemampuan untuk ikut merasakan perasaan-perasaan remaja. Keempat adalah *honesty*, kejujuran. Selanjutnya, yang terakhir tetapi terpenting adalah adanya pandangan dari pihak remaja bahwa orangtua memang memenuhi keempat aturan tersebut.

Dari hasil analisis tambahan didapatkan kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesepian antara remaja laki-laki dan remaja perempuan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti. Di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Margalit (Yu, Zan & Yan, 2005) menyatakan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat kesepian yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Theeke (2007) menyatakan hal yang sama yaitu bahwa

perbedaan jenis kelamin bukan penyebab seseorang mengalami kesepian. Studi yang dilakukan oleh Burns (1988) menyatakan bahwa kesepian mempengaruhi baik pria maupun wanita dari segala umur.

Menurut Hall (Sarwono, 2006) remaja mempunyai rentangan umur dari 12-25 tahun. Masa ini adalah masa yang paling rentan terhadap kesepian (Brennan dalam Baron & Byrne, 2005; Brigham, 1991). Kesepian yang terjadi pada remaja baik laki-laki dan perempuan lebih disebabkan karena tengah mengalami proses perkembangan yang meningkatkan perasaan terisolasi, kebutuhan akan individu lain. Dari segi positifnya, remaja dapat menyerap informasi dari dunia orang dewasa secara kreatif dan menciptakan perkembangan hubungan pertemanan dengan sebaya yang unik (Corsaro & Eder dalam Minzi, 2004). Interaksi remaja dengan teman sebaya sangat berperan dalam mendukung proses sosialisasi terhadap lingkungan.

Mengingat remaja masih berada pada tahap perkembangan fisik, emosional, intelektual, maupun spiritual, di mana pada masa-masa itu terjadi perubahan-perubahan yang cukup berpengaruh terhadap perkembangan sosial remaja khususnya terhadap hubungannya dengan orangtua tunggal. Hubungan komunikasi yang baik dan berkualitas antara remaja dengan orangtua tunggal akan membantu meningkatkan hubungan serta membantu remaja untuk terhindar dari perasaan kesepian, sedangkan komunikasi yang buruk antara remaja dengan orangtua tunggal akan mengganggu hubungan tersebut dan

cenderung mengarah pada konflik dan kesepian pada remaja.

Kelemahan dari penelitian ini adalah tidak adanya perbedaan diantara Subjek dengan orangtua yang bercerai dan orangtua yang meninggal. Subjek dengan orangtua bercerai mempunyai konflik yang berbeda dengan Subjek yang orangtuanya meninggal. Sehingga Subjek yang digunakan tidak ada pengkategorian secara khusus baik dari status perpisahan orangtua maupun status Subjek tinggal bersama ayah atau ibu tunggal yang mempunyai konflik tersendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kualitas komunikasi remaja-orangtua tunggal dengan kesepian pada remaja. Bila kualitas komunikasi remaja-orangtua tunggal tinggi maka kesepian pada remaja rendah, dan sebaliknya jika kualitas komunikasi remaja-orangtua tunggal rendah maka kesepian pada remaja tinggi.

Saran

Proses dan hasil penelitian yang ditemukan ada beberapa hal yang dapat disarankan, saran tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Subjek penelitian.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja yang mempunyai orangtua tunggal menyadari bahwa komunikasi sangat diperlukan dalam keharmonisan keluarga. Komunikasi yang dilandasi dengan keterbukaan,

kepercayaan, empati, kejujuran dan mendengarkan dengan seksama dapat menghindarkan remaja dari kesepian yang dapat menimbulkan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri remaja itu sendiri.

2. Bagi orangtua.

Dari hasil penelitian ini juga dapat membantu orangtua agar menciptakan suasana kehidupan rumah tangga yang normal walaupun dengan statusnya sebagai orangtua tunggal. Dengan komunikasi yang baik, terbuka dan saling memahami dapat membuat komunikasi yang seimbang antara orangtua tunggal dan remaja, yang menimbulkan hubungan yang harmonis antara keduanya dan dapat membangun suasana keterbukaan dan kesediaan saling mendengarkan satu sama lain. Dengan sifat komunikasi seperti itu, sangat diharapkan remaja mau berbicara secara terbuka kepada orangtua tunggal setiap kali remaja menghadapi permasalahan, menghargai apa pun yang disampaikan ketika orangtua tunggal berbicara, dan bersedia menyelesaikan masalah sendiri dengan bimbingan orangtua tunggal tanpa ada ketergantungan berlebihan.

3. Bagi peneliti selanjutnya.

Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu pertama, bagi peneliti yang tertarik dengan tema yang sama diharapkan menggunakan metode penelitian kualitatif. Ini dikarenakan metode kualitatif dirasa sebagai metode yang tepat untuk menggali segala informasi dari Subjek mengenai komunikasi dengan

orangtua tunggal. Selain wawancara mendalam, diperlukan juga observasi dan wawancara langsung dengan orangtua sehingga mendukung data yang diambil. Yang kedua, peneliti sebaiknya lebih cermat dalam memilih aitem-aitem yang lebih sesuai dengan keadaan remaja sehingga aitem dari kedua variabel tidak banyak yang gugur. Yang ketiga, sebaiknya peneliti lebih mengkhususkan perbedaan Subjek penelitian. Perlu diingat bahwa peristiwa perceraian dan kematian orangtua memiliki konflik yang berbeda. Sehingga diperlukan pembedaan Subjek remaja dengan orangtua yang bercerai dengan remaja yang orangtuanya meninggal dunia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2005). Profil SMU “Plus“ Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap. *http://www.al-irsyad-clp.sch.id.26/9/07*
- Adi, R. MC. (2000). Perbedaan Tingkat Kesepian pada Remaja di tinjau dari Status Pacaran. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga (Alih Bahasa: Ratna Djuwita).
- Brigham, J.C. (1991). *Social Psychology 2nd Edition*. New York: HarperCollins Publishers Inc.
- Burns, D., (1988). *Mengapa Kesepian*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- De Vito, J. (1995). *The Interpersonal Communication 7th edition*. New York: HarperCollin College Publishers.
- Fuad, F. (2005). *Menjadi Orang Tua Bijaksana..* Yogyakarta : Tugu Publishers.
- Galvin, K. & Brommel, B. (1991). *Family Communication, Cohesion and Change*. New York: Harper Collins Publishers.
- Istyarini, D. (2001). Menjadi Orang Tua T u n g g a l . <http://www.indonesia.com/intsari.16/10/07>
- Khisbiah, Y. (1994). Family Dynamics, Family Breakups and Their Impacts on Children. *Buletin Psikologi*, Tahun II, Nomor 2, Desember.
- Lake, T. *Kesepian*. (1986). Jakarta: Penerbit Arcan.
- Minzi, M., (2004). Development of Coping Resources in Childhood and Adolescence. *Interdisciplinaria, Numero Especial*.
- Mustikosari, G. (2002). Hubungan Religiusitas dan Kesepian pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Myers, D. (1990). *Social Psychology 3rd edition*. US America: McGraw-Hill Publishing Company.
- Purwanto. (1988). Komunikasi Interpersonal Dalam Keluarga. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rohmah, F. (2004). Pengaruh Pelatihan Harga Diri terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Humanitas; Indonesian Psychology Journal Vol. 1 No. 1 Januari 2004*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Sarwono, S.W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Sears, D.O., Taylor, S. & Peplau, L.A. (1994). *Social Psychology*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Stevenson, M.R., & Black, K.N. (1995). *How Divorce Affect Offspring: A Research Approach*. USA: Brown & Benchmark Inc
- Steinberg. (2002). *Adolescence 6th Edition*. Boston: McGraw Hill.
- Suwantoro, A.A. (1997) Kepuasan Perkawinan ditinjau Dari Kualitas Komunikasi pada Pasangan Suami Istri. *Skripsi* (tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Theeke, L., (2007). Sociodemographic and Health-Related Risk for Loneliness and Outcome Differences by Loneliness Status in a Sample of Older U.S Adults. *Disertasi*. School of Nursing in West Virginia University. Morgantown.
- Tim Penyusun. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta: Bakti Pustaka.
- Yu, Guoliang., Zhang, Y., & Yan, R. (2005). Loneliness, Peer Acceptance, and Family Functioning of Chinese Children With Learning Disabilities: Characteristic and Relationships. *Psychology in the School, Vol. 42 (3)*. Published Online in Wiley I n t e r S c i e n c e . www.interscience.wiley.com.24/11/07
- Yulianti, J.(2003). Mengapa Anda Mengalami Kesepian. <http://www.platon.co.id.27/12/07>

FLEKSIBILITAS PASANGAN DAN KEPUASAN PERKAWINAN

Sekar Ajeng Sawitri
Irwan Nuryana Kurniawan

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Abstract

The purpose of this reseach was to examine the relationship between couple flexibility and level of marital satisfaction. The respondents were couples with children of their own and they have steady job. Data collected using Couple Flexibility Scale (Olson dan DeFrain, 2003) and Marital Satisfaction Scale. Couple Flexibility has 6 aspect, those were leadership, dicipline, negotiation, role and responsibility, rules and changes whereas Marital Satisfaction has 14 aspects: spouse personality, equality in roles dan tasks, communication, conflict resolution, financial arrangement, spare time activities, sexual relationship, relationship with children, relatives and friends, religious orientation, ambition, love and passion. Data analyzed using Spearman rho technique show that the fleksibility of couple related to their level of marital satisfaction. The contributions (highest to lowest) of each aspect of flexibility to marital satisfaction's level were: disipline ($r=0,700$), roles and responsibility ($r=0,694$), leadership ($r=0,676$), negotiation ($r=0,676$), changes ($r=0,584$) and rules ($r=0,491$). Moreover, the result could also predict the occurance of one aspect in each variable when other aspect in other variable known.

Keywords: *couple flexibility, marital satisfacton*

Saat memasuki perkawinan suami-istri mendambakan kehidupan perkawinan yang membahagiakan. Nick dkk (Barus, 2005) menyatakan bahwa pada umumnya pasangan yang melakukan perkawinan menginginkan terciptanya keluarga bahagia, saling mencintai, dan mampu menjadi keluarga harmonis. Widyarini (2006) menyatakan bahwa individu akan merasa hidupnya bahagia ketika menemukan kepuasan dalam relasi perkawinan. Kepuasan perkawinan memiliki pengertian sebagai pernyataan diri mengenai kepuasan dengan pasangan (Edgar & Daughtry, 1997).

Sakinah, mawaddah, dan rahmah merupakan tujuan utama dan harapan manusia muslim dan muslimah saat akan melangsungkan perkawinan maupun setelah

melangsungkan akad perkawinan. Adhim (2006) menjelaskan *sakinah* sebagai ketenangan hati, ketenteraman jiwa dan terbebasnya diri dari keinginan-keinginan yang dilarang, karena dari keinginan-keinginan yang dilarang akan menimbulkan kegelisahan dan kecemasan. Hakekat perkawinan muslim yang sesuai dengan ajaran Islam adalah untuk mencapai ketenangan hati dan kehidupan yang aman damai yang disebut *sakinah*.

Namun pada kenyataannya tidak semua pasangan mampu merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam perkawinannya seperti yang diharapkan pada awal perkawinan. Penulis, melalui pengamatan pada beberapa media massa, mencatat banyaknya suami atau istri yang

merasakan ketidakharmonisan dalam kehidupan bersama pasangannya. Ketidakharmonisan perkawinan dibuktikan antara lain oleh semakin banyaknya rubrik konseling perkawinan dan keluarga serta artikel-artikel mengenai perkawinan pada media massa, bahkan akhir-akhir ini marak adanya konseling maupun pembicaraan terbuka mengenai perkawinan dan permasalahannya melalui media internet. Fenomena ini menandakan bahwa semakin banyak suami istri yang memiliki masalah pada perkawinannya.

Ketidakpuasan perkawinan dapat memicu perselingkuhan (Nusya, 2003). Ketika ketegangan dalam pernikahan terus memuncak dan tidak mereda, apalagi dalam kurun waktu yang cukup lama, tidaklah mengherankan bila perceraian terkadang dilihat sebagai satu-satunya alternatif penyelesaian yang baik (Smolak dalam Sudarto, 2001). Ketidakberdayaan dalam mempertahankan pernikahan telah memaksa pasangan untuk sampai pada keputusan untuk bercerai (Mitchell dalam Sudarto, 2001). Data yang diungkap oleh Republika (2007) menyebutkan bahwa di Indonesia rata-rata terjadi 1,8 juta pernikahan setiap tahunnya, dan dengan jangka waktu yang sama, rata-rata terjadi 143 ribu perceraian.

Wallerstein (Lubis 2006) menyatakan bahwa kunci pernikahan bahagia adalah fleksibilitas. Pasangan yang memiliki kemampuan untuk beradaptasi pada berbagai perubahan, dan memiliki kemampuan untuk mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin timbul, cenderung memiliki hubungan yang kuat dan dapat

bertahan lama. *National Survey of Marital Strengths* (2000) menemukan arti penting fleksibilitas pasangan dalam perkawinan. Fleksibilitas pasangan merupakan penentu perkawinan yang bahagia kedua setelah komunikasi.

Fleksibilitas pasangan berpengaruh terhadap kebahagiaan dan kepuasan perkawinan. Hal ini didukung oleh James dan Hunsley (Kouneski, 2000) bahwa fleksibilitas mampu membuat pasangan lebih bahagia dan puas. Petranto (2005) berpendapat bahwa tidak ada perkawinan yang bebas dari permasalahan, dan kunci penyelesaiannya adalah kelenturan dalam menghadapi permasalahan. Lisa (2006) memiliki pendapat yang senada, kelenturan yang terpenting adalah kelenturan dalam menghadapi perubahan. Kehidupan tanpa keseimbangan akan menjadi kacau, termasuk kehidupan rumah tangga.

Suami istri yang tidak dapat melakukan fleksibilitas pasangan akan merasakan konflik, ketegangan, dan stres yang terus-menerus. Fleksibilitas pasangan akan membuat suami isteri menjadi lebih baik dalam menghadapi dan menyelesaikan konflik, ketegangan, dan stres sehari-hari dan menjadi lebih bahagia dan mencapai kepuasan perkawinan.

Penelitian terdahulu yang menggunakan fleksibilitas pasangan sebagai salah satu variabel penelitiannya masih sangat jarang, di antaranya penelitian yang dilakukan oleh *National Survey of Marital Strengths* yang berjudul *Top Ten Strengths of Happy Marriages* yang meneliti hal-hal yang berkaitan dengan kepuasan perkawinan

dan Campbel,dkk (2001) menghubungkan standar ideal, diri, dan fleksibilitas akan harapan ideal pada hubungan dekat.

Penelitian yang menggunakan kepuasan perkawinan sebagai salah satu variabel penelitian dilakukan Nusya (2003) mengenai hubungan kepuasan perkawinan dengan intensi melakukan selingkuh pada suami, Sari (2005) dengan topik hubungan antara kepuasan perkawinan dengan agresivitas suami istri, dan Nuzullia (2007) yang meneliti hubungan antara orientasi religius intrinsik dengan tingkat kepuasan pernikahan karyawan PT Telkom Divre IV Purwokerto. Mengacu pada uraian di atas, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa ada korelasi positif antara fleksibilitas pasangan dan kepuasan perkawinan.

METODE PENELITIAN

Responden Penelitian

Responden yang digunakan sebagai subjek penelitian ini adalah pasangan suami istri yang telah memiliki anak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sebagai sarana pengumpulan data.

Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua macam skala, yaitu skala fleksibilitas pasangan dan skala kepuasan perkawinan. Skala fleksibilitas pasangan disusun sendiri oleh peneliti dengan berdasarkan aspek-aspek fleksibilitas pasangan yang dikemukakan oleh Olson dan DeFrain (2003). Selanjutnya, data kepuasan perkawinan dalam penelitian ini diungkap

melalui skala kepuasan perkawinan, yang disusun oleh peneliti melalui proses analisis sintetis dari aspek alat ukur kepuasan perkawinan ENRICH yang disusun oleh Olson dkk (Weaver, 1997; Fowers & Olson, 1989) dan alat ukur Beier-Sternberg *Discord Questionnaire* yang disusun oleh Beier dan Sternberg (1977, dalam *Healthy Marriages Compendium*, 2000).

Skala ini tersusun atas 60 item, dengan 33 item *favorable* dan 27 item *unfavorable*. Kedua skala, skala fleksibilitas pasangan dan skala kepuasan perkawinan, memiliki prosedur skoring yang sama. Setiap pernyataan memiliki empat alternatif jawaban yaitu Selalu (S), Sering (Srg), Jarang (Jrg), Tidak Pernah (TP). Subjek hanya diperkenankan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya. Pemberian skor bergerak antara 4-1, dengan skor 4 pada pernyataan yang paling mendukung objek sikap, dan 1 pada pernyataan yang paling tidak mendukung objek sikap. Skor total subjek merupakan jumlah dari skor subjek pada setiap aitem. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek menunjukkan fleksibilitas pasangan dan kepuasan perkawinan yang tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek menunjukkan fleksibilitas pasangan dan kepuasan perkawinan yang rendah.

Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik uji korelasi *product moment* Pearson dengan menggunakan alat bantu perangkat lunak

SPSS versi 11,5 *for windows*. Apabila dalam uji asumsi dan uji linearitas ditemukan data yang dianalisis tidak terdistribusi normal dan tidak linier, selanjutnya akan digunakan metode statistik uji korelasi Rank Spearman dengan menggunakan alat bantu program komputer SPSS versi 11.5 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti melakukan analisis deskriptif yang bertujuan untuk memetakan sebaran responden penelitian berdasarkan level fleksibilitas pasangan dan kepuasan perkawinannya. Deskripsi data penelitian ditunjukkan melalui Tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. *Deskripsi Data Penelitian*

| Variabel | Empirik | | | Hipotetik | | |
|------------------------|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|
| | Ma x | Mi n | Mea n | Ma x | Mi n | Mea n |
| Fleksibilitas Pasangan | 93 | 45 | 80,34 | 12 | 30 | 75 |
| Kepuasan Perkawinan | 19 | 98 | 176,3 | 24 | 60 | 150 |

Berdasarkan data sebaran hipotetik skala fleksibilitas pasangan, responden penelitian digolongkan dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil kategorisasi berdasarkan deskripsi data penelitian adalah sebagaimana yang ditampilkan dalam Tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. *Kriteria Kategorisasi Skala Fleksibilitas Pasangan*

| Kategori | Rentang Skor | Jumlah | Prosentase |
|---------------|---------------|--------|------------|
| Sangat rendah | 30 = x = 47 | 2 | 2.1 |
| Rendah | 48 = x = 65 | 7 | 7.2 |
| Sedang | 66 = x = 83 | 42 | 43.3 |
| Tinggi | 84 = x = 101 | 46 | 47.4 |
| Sangat Tinggi | 102 = x = 120 | 0 | 0 |
| | | 97 | 100 |

Berdasarkan data hipotetik dari skala kepuasan perkawinan, peneliti melakukan kategorisasi subjek penelitian sebagaimana dalam Tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. *Kriteria Kategorisasi Skala Kepuasan Perkawinan*

| Kategori | Rentang Skor | Jumlah | Prosentase |
|---------------|---------------|--------|------------|
| Sangat rendah | 60 = x = 95 | 0 | 0 |
| Rendah | 96 = x = 131 | 9 | 9.3 |
| Sedang | 132 = x = 167 | 6 | 6.2 |
| Tinggi | 168 = x = 203 | 82 | 84.5 |
| Sangat Tinggi | 204 = x = 240 | 0 | 0 |
| | | 97 | 100 |

Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi yang pertama dilakukan adalah uji normalitas data. Pengujian ini dilakukan untuk melihat apakah distribusi data yang diperoleh memiliki sebaran yang normal atau tidak. Uji ini dilakukan dengan menggunakan teknik *one sample Kolmogorov Smirnof*. Uji normalitas terhadap variabel fleksibilitas pasangan menghasilkan nilai $KS-Z = 2,034$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan uji normalitas untuk variabel kepuasan perkawinan menghasilkan nilai $KS-Z = 2,330$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa data distribusi kedua variabel pada responden penelitian tidak memiliki distribusi yang normal.

Uji asumsi kedua yang dilakukan adalah uji linieritas data. Uji ini untuk melihat apakah korelasi yang dibentuk antara kedua variabel merupakan korelasi yang linier atau tidak. Hasil uji linieritas yang dilakukan terhadap dua variabel

menghasilkan nilai $F = 512,977$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa asumsi linieritas yang diajukan dapat terpenuhi.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian bahwa ada korelasi yang positif antara fleksibilitas pasangan dan kepuasan perkawinan. Mengacu pada hasil uji asumsi yang menunjukkan bahwa distribusi data kedua variabel tidak memiliki sebaran yang normal, maka uji hipotesis yang digunakan adalah teknik uji korelasi *spearman*. Mengacu pada analisis ini, diperoleh nilai $R = 0,497$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang positif antara fleksibilitas pasangan dan kepuasan pernikahan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi Spearman diperoleh hasil analisis bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara fleksibilitas pasangan dan kepuasan perkawinan. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat fleksibilitas pasangan, maka kepuasan perkawinan akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat fleksibilitas pasangan, kepuasan perkawinan akan semakin rendah pula.

Mengacu pada tradisi Islam, perkawinan memiliki arti penting dalam kehidupan manusia. Dengan dilakukannya perkawinan, berarti telah dipenuhinya sebagian dari kebutuhan manusia, hal ini

diperjelas dengan sunah Rasulullah saw. sebagai berikut: *Tatkala seorang hamba menikah, berarti ia telah menyempurnakan separuh (pengamalan) agamanya. Maka hendaklah dia bertakwa kepada Allah untuk menyempurnakan separuh yang lain!* (HR. at-Tabrani).

Dengan perkawinan, selain mampu memenuhi berbagai kebutuhan hidupnya, juga akan menjaga suami maupun isteri dari perilaku yang memudarkan nilai-nilai ibadah dan pengamalannya terhadap agama. Suami maupun isteri akan lebih terpusat pada pengamalan ajaran agama. Setiap pasangan yang melakukan perkawinan menginginkan kehidupan perkawinan dan rumah tangga yang membahagiakan. Kehidupan perkawinan yang membahagiakan ditandai dengan adanya ketenteraman hati, rasa nyaman, kemantapan hati menjalani hidup serta rasa aman, damai, dan cinta kasih bagi masing-masing pasangan. Hal ini yang dijelaskan dalam Islam sebagai keluarga yang *sakinah, mawaddah, dan rahmah*.

Evaluasi suami atau istri secara keseluruhan terhadap perkawinannya akan menentukan kepuasan perkawinan yang dirasakan pasangan tersebut. Kepuasan perkawinan yang tinggi pada suami ataupun istri terlihat dari seberapa terpenuhinya aspek-aspek dalam perkawinan, dan seberapa bahagiannya mereka. Semakin banyak aspek dalam perkawinan yang terpenuhi dengan baik, maka semakin tinggilah kepuasan perkawinan yang dimiliki oleh seorang isteri maupun seorang suami. Dan semakin sedikit aspek kepuasan perkawinan yang dipenuhi, mengakibatkan

rendahnya kepuasan perkawinan seseorang.

Kepuasan perkawinan suami ataupun istri hendaknya selalu dipertahankan keberadaannya. Suami ataupun istri akan lebih tenteram, tenang, bahagia, cinta kasih dan mendapatkan rahmat dari Allah Sang Pemberi Rahmat. Basri (1999) menjelaskan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam perkawinan mempunyai beberapa unsur. Unsur-unsur tersebut adalah kedewasaan diri-kedewasaan dalam bidang fisik-biologis, social dan ekonomi, emosi dan tanggung jawab, pemikiran dan nilai-nilai kehidupan serta keyakinan atau agama, harta benda, kecantikan wajah, saling mencintai, terpelajar, beragama. Kedewasaan dalam bidang fisik-biologis, social dan ekonomi, emosi dan tanggung jawab, pemikiran dan nilai-nilai kehidupan serta keyakinan atau agama, akan menyebabkan keluarga yang terbentuk dalam keadaan yang demikian mempunyai saham yang cukup besar dan meyakinkan untuk meraih taraf kebahagiaan dan kesejahteraan hidup dalam keluarganya.

Fleksibilitas pasangan merupakan salah satu bentuk kedewasaan diri. Karena fleksibilitas merupakan sebuah sikap dalam menghadapi dan menyelesaikan tantangan dan permasalahan kehidupan. Dengan fleksibilitas keluarga akan mampu beradaptasi dengan baik dengan tidak kehilangan prinsip dasar keluarga. Penelitian ini telah membuktikan bahwa fleksibilitas pasangan memiliki hubungan yang positif terhadap kepuasan perkawinan dengan korelasi cukup lemah. Hal ini berarti bahwa bila seseorang memiliki fleksibilitas

pasangan yang tinggi maka ia akan memiliki kepuasan perkawina yang tinggi pula. Dan bila seseorang memiliki fleksibilitas pasangan yang rendah, maka kepuasan perkawinannya akan rendah pula. Karena di antara dua hal tersebut memiliki korelasi yang positif maka keberadaan fleksibilitas pasangan perlu diusahakan dan dipertahankan dalam kehidupan perkawinan suami dan istri. Kontribusi fleksibilitas pasangan melalui aspek disiplin, negosiasi, peran dan tugas, kepemimpinan, dan perubahan mampu menjelaskan variabel kepuasan perkawinan sebesar 72,9%, sedangkan 27,1% lainnya dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain.

Sebab-sebab yang lain yang memberikan sumbangan bagi kepuasan perkawinan sebesar 27,1% adalah sebagaimana yang diungkapkan oleh Meeks, Hendrick, dan Hendrick (1998) bahwa hal-hal yang mempengaruhi terciptanya kepuasan dalam perkawinan, yaitu komunikasi dan kedekatan dengan pasangan. Sebab-sebab yang lain yang dapat mempengaruhi kepuasan perkawinan meliputi kemampuan untuk memberi/menerima dukungan positif dan penggunaan rasa bersalah, kemarahan dan penolakan saat menyelesaikan konflik (Pasch & Bradbury, 1998, dalam Scanlan 2005); penggunaan pola istri menuntut-suami menarik diri dalam menyelesaikan konflik (Kurdek, 1995, dalam Scanlan 2005); pernyataan diri dan pernyataan pasangan pada kehidupan sehari-hari dan kemampuan merasakan tanggapnya pasangan (Laurenceau, Feldman Barret &

Rovine, 2005, dalam Scanlan 2005); persepsi salah seorang terhadap sifat pasangannya (Neff & Karney, 2005, dalam Scanlan 2005); dan lamanya pernikahan (Russel Hatch & Bulcroft, 2004, dalam Scanlan 2005).

Hasil penelitian menunjukkan aspek dari fleksibilitas pasangan yang paling besar kontribusinya terhadap kepuasan perkawinan adalah aspek disiplin, dengan koefisien korelasi $r=0,700$. Disusul berikutnya aspek peran dan tugas dengan koefisien korelasi $r=0,694$; aspek kepemimpinan dengan koefisien korelasi $r=0,676$; aspek negosiasi dengan koefisien korelasi $r=0,676$; aspek perubahan dengan koefisien korelasi $r=0,584$; dan aspek peraturan dengan koefisien korelasi $r=0,491$. Melalui hasil penelitian ini dapat pula diketahui prediksi munculnya suatu aspek bila aspek yang lain diketahui.

Dari hasil penelitian ini juga diketahui bahwa tingkat fleksibilitas pasangan yang dialami oleh subjek penelitian mayoritas berada pada tingkat yang tinggi, yaitu 47,4%, sedang 43,3%, rendah 7,2% dan sangat rendah 2,1%. Dalam hal kepuasan perkawinan mayoritas subjek berada pada tingkat kepuasan perkawinan yang tinggi sejumlah 84,5%, rendah 9,3%, dan sedang 6,2%. Keadaan ini menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam melakukan fleksibilitas akan mempengaruhi kepuasan perkawinan pasangannya.

Hasil analisis tambahan yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan fleksibilitas pasangan yang dialami subjek penelitian yang disebabkan oleh jenis kelamin, tingkat pendidikan, usia

perkawinan, jumlah anak, status pasangan bekerja, dan kepemilikan pembantu rumah tangga. Hal ini dapat dimengerti karena dalam fleksibilitas pasangan tidak ditentukan oleh hal-hal yang disebut di atas, melainkan lebih disebabkan oleh keinginan dari dalam diri sendiri (*internal locus of control*) untuk mau melakukan fleksibilitas, terbuka pada perubahan. Karena manusia sering melakukan penolakan terhadap sesuatu yang dianggap asing bagi dirinya, karena takut bahwa sesuatu yang baru tersebut akan membawa sesuatu yang membahayakan dibanding membawa kebaikan (Olson & DeFrain, 2003).

Namun terdapat perbedaan fleksibilitas pasangan yang dialami subjek penelitian yang disebabkan oleh pendapatan keluarga dan usia. Subjek dengan pendapatan keluarga lebih dari lima juta rupiah perbulan memiliki tingkat fleksibilitas tertinggi, dibanding subjek yang berpendapatan lebih rendah. Hal ini dimungkinkan karena dengan pendapatan yang besar, subjek lebih bebas dalam pengaturan keuangan keluarga, tidak terhimpit pada permasalahan keuangan, sehingga lebih mampu melakukan fleksibilitas dengan lebih baik. Begitu pula dengan usia yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi fleksibilitas pasangan. Pasangan dengan usia lebih atau sama dengan 51 tahun memiliki tingkat fleksibilitas pasangan yang lebih tinggi dibanding dengan yang berusia di bawahnya.

Hal ini dimungkinkan karena pada usia tersebut manusia telah sampai pada masa dewasa akhir, dimana seseorang akan

lebih memiliki pengalaman akan masa lampau sehingga ia menjadi lebih bijaksana dalam berfikir dan bertindak.

Tidak ada perbedaan kepuasan perkawinan yang dialami subjek penelitian yang disebabkan oleh jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, usia perkawinan, jumlah anak, status pasangan bekerja, kepemilikan pembantu rumah tangga. Hal-hal di atas tidak mempengaruhi tingkat kepuasan perkawinan. Baik perempuan, maupun laki-laki, dengan usia berapapun, berapa lama ia menikah, jumlah anak, status pasangan bekerja, dan kepemilikan pembantu rumah tangga tidak mempengaruhi seseorang untuk dapat merasa puas dan bahagia dengan perkawinannya.

Namun ada perbedaan kepuasan perkawinan yang dialami subjek penelitian yang disebabkan oleh pendapatan keluarga. Pasangan yang memiliki pendapatan kurang dari dua juta per bulan memiliki kepuasan perkawinan yang paling tinggi, dan pasangan dengan pendapatan lebih dari lima juta per bulan berada di bawahnya. Hal ini dapat saja terjadi, dengan adanya penerimaan yang positif terhadap keadaan, sehingga pendapatan keluarga tidak menjadi penghalang agar dapat mencapai kebahagiaan dalam perkawinannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara fleksibilitas pasangan dan kepuasan perkawinan. Semakin tinggi tingkat fleksibilitas pasangan, maka kepuasan perkawinan akan semakin tinggi.

Sebaliknya, semakin rendah tingkat fleksibilitas pasangan, kepuasan perkawinan akan semakin rendah.

Mengacu pada hasil penelitian tersebut, peneliti menyarankan agar khalayak semakin menyadari bahwa relasi perkawinan adalah relasi yang cair dan sebaiknya menekankan pada fleksibilitas dibandingkan formalitas yang kaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhim, M. F. (2006). *Kupinang Engkau dengan Hamdalah*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Barus, G. (2005). Komunikasi Interpersonal Suami-Istri Menuju Keluarga Harmonis. *Jurnal Intelektual.*, 137-152.
- Basri, H. (1999). *Keluarga Sakinah: Tinjauan Psikologis dan Agama*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (1984-1985). *Modul Keluarga Bahagia Sejahtera*. Proyek Peningkatan peranan Wanita bagi Umat Beragama Th Anggaran 1984-1985.
- Edgar, M. & Daughtry, D. *Marital Satisfaction and Family Planning Practices*.
- Kartono, K. (1996). *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Mandar Maju.
- National Survey of Marital Strengths: Executive Summary. <http://www.prepare-enrich.com>
- Olson, D. H. & DeFrain, J. (2003). *Marriages and Families: Intimacy, Diversity, and Strengths*. New York: McGraw-Hill.

- Paruntu, A. S. M. (1998). Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dalam Perkawinan (Komunikasi Intim) dengan Kepuasan Perkawinan. <http://www.digilib.ui.ac.id/mht>
- Petranto, I. (2005). Landasan dan Kelenturan dalam Perkawinan. <http://www.sahabatku.com>
- Scanlan, C. (2005). Defining Marital Satisfaction: A Grounded Theory Approach.
- Sudarto, L. & Wirawan, H. (2001). Penghayatan Makna Hidup Perempuan Bercerai. *Jurnal Ilmiah Psikologi ARKHE*, 6 (2), 41-57.
- Walgito, B. (2002). *Bimbingan & Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: ANDI
- Weaver, L. J. (1997). Perception of Coping Skills, Marital Satisfaction, and Work Satisfaction: An Industry-based Assessment. *Thesis*. Arizona: Arizona State University.
- Widyarini, N. (2006). Apa Tipe Hubungan Anda dalam Perkawinan? <http://www.kompas.com>

PANDUAN PENULISAN JURNAL PSIKOLOGIKA
Judul Ditulis dengan Huruf Besar, maks 14 kata (12 Point Centered)

Nama para penulis, lengkap, tanpa gelar, tanpa posisi
Nama institusi tempat penulis berafiliasi (10 point centered)
E-mail: E-mail@domain (10 point centered)

Abstract

Abstract is written in English and Indonesian, limited to 120 words, and written in single paragraph. Abstract of an empirical study should describe the problem under investigation (one sentence if possible), the participants or subjects (and specifying pertinent characteristics), the research method, the findings (including statistical significance levels), the conclusion, and the implication or applications. Abstract of a case study should describe the subject and the relevant characteristics of subjects, the nature of or solution to a problem illustrated by the case example, and the questions raised for additional research or theory (10 point, justify, indented)

Key words: *written inline, three to five words (10 point).*

Dokumen ini ditulis sebagai pedoman format final artikel jurnal intervensi psikologi. Bagian pendahuluan ini tanpa menggunakan *heading* "PENDAHULUAN".

PANDUAN BAGI PENULIS

Artikel atau naskah yang dikirim ke redaksi JURNAL PSIKOLOGIKA akan dipertimbangkan untuk dimuat bila naskah memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Naskah merupakan hasil pemikiran atau riset di bidang psikologi.
2. Naskah ditulis dengan mengikuti format cetak (dokumen ini) dalam bahasa Indonesia dan atau bahasa Inggris yang memenuhi kaidah-kaidah penulisan yang baik dan benar
3. Setiap naskah harus disertai dengan daftar pustaka atau referensi.
4. Penulis tidak berkeberatan bila naskahnya mengalami penyuntingan dan atau perbaikan, dengan tidak mengubah substansi/isi tulisan.
5. Penulis menyertakan riwayat hidup

singkat yang berisi:

- a. identitas diri
 - b. riwayat pekerjaan
 - c. karya-karya ilmiah yang dimiliki
 - d. pertemuan ilmiah yang pernah diikuti atau hal-hal lain yang spesifik yang penting
6. Setiap artikel dikirim melalui e-mail Jurnal Psikologi: psikologika@uii.ac.id
 7. Naskah yang diterima redaksi akan direview dengan hasil penilaian:
 - a. diterima tanpa perbaikan
 - b. diterima dengan perbaikan
 - c. dikembalikan karena kurang memenuhi syarat
 8. Apabila naskah dikembalikan kepada penulis untuk direvisi, maka hasil revisi naskah selambat-lambatnya dikirim ke redaksi dalam bentuk *softcopy* dalam waktu lima hari kerja setelah surat pemberitahuan revisi diterima.

Penulis selanjutnya akan menerima cetak lepas sebanyak tiga buah. Penyuntingan cetak coba (*camera ready/reprint*) dilakukan dengan/tanpa

ready/reprint) dilakukan dengan/tanpa melibatkan penulis. Pemuatan suatu tulisan masih dapat dibatalkan jika diketahui ada masalah. Penyunting tidak berkewajiban mengembalikan artikel yang dimuat. Kepastian pemuatan/penolakan/revisi dilakukan secara tertulis.

Segala sesuatu yang menyangkut perjanjian pengutipan, penggunaan *software* computer, orisinalitas artikel atau ihwal lain yang terkait dengan HAKI, yang dilakukan oleh penulis artikel berikut konsekuensi hukum yang mungkin timbul karenanya, menjadi tanggung jawab penuh penulis.

FORMAT, SISTEMATIKA, TABEL, DAN GAMBAR

1. Penulisan naskah pada umumnya mengikuti kaidah-kaidah yang tertuang dalam *Publication Manual of the American Psychological Association (APA) 5th ed.* (2001).
2. Artikel ditulis pada kertas A4, huruf Times New Roman ukuran 11, spasi tunggal, rata kiri.
3. Artikel berkisar 10 - 20 halaman.
4. *Heading* tanpa penomoran dengan maksimal dua peringkat *sub heading*,
contoh:

Ini Heading

Ini Sub-Heading Peringkat 1 (Italicize, Flush Left, Capitalize Key Words)

Teks dalam paragraf ini diberi *indent first line* dengan spasi ganda. Apabila *sub-heading* peringkat 1-nya adalah "Prosedur Pengumpulan dan Analisis Data", maka teks dalam paragraph ini menerangkan hal tersebut:

Ini sub-heading peringkat 2. (indented, capitalize first word only, italicize and include period, and begin text immediately after heading on the same line).

Badan utama artikel hasil *penelitian* berisi:

1. Pendahuluan. Memuat latar belakang dan pernyataan masalah, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, dan hipotesis yang hendak diuji.
2. Metode Penelitian. Memuat rancangan penelitian, gambaran partisipan, serta prosedur pengumpulan dan analisis data.
3. Hasil Penelitian. Memuat hasil uji hipotesis, yang dapat menyertakan tabel, grafik, dan sebagainya.
4. Pembahasan. Memuat interpretasi dan evaluasi terhadap hasil penelitian, serta ulasan problem-problem terkait yang dipandang dapat mempengaruhi hasil penelitian.
5. Penutup. Berisi simpulan dan saran.

Badan utama artikel hasil *pemikiran* berisi:

1. Pendahuluan. Memuat latar belakang
2. Isi: Memuat analisis berdasar teori atau melakukan perbandingan antar teori dalam memahami suatu fenomena.
3. Penutup. Memuat simpulan dan rekomendasi/saran.

Penggunaan tabel dan gambar

1. Tabel dan gambar harus diberi *caption* (judul/keterangan) menggunakan huruf besar di awal kata (*title case*), serta dengan penomoran yang berurutan. *Caption table* diletakkan di atas,

- sedangkan gambar di bawah.
2. Tabel dan gambar selalu simetris di tengah (*centered*) terhadap halaman, dan dibuat agar ukurannya tidak terlalu kecil.
 3. Usahakan penggunaan gambar dua warna (hitam-putih), dan hilangkan garis tepi gambar.
 4. Gambar disertakan dalam bentuk *soft copy* dalam format JPEG. Sumber gambar disebutkan di bagian bawah gambar apabila bukan karya sendiri. Izin penggunaan atau bukti kepemilikan gambar harus disertakan apabila gambar tersebut dimiliki hak ciptanya oleh orang lain.
 5. Penulisan hasil olah statistik seperti contoh berikut: $F(2, 116) = 2,80, p < 0,05$ untuk ANOVA; atau $t(60) = 1,99, p < 0,05$ untuk uji-t; $\chi^2(4, N = 90) = 10,51, p < 0,05$ untuk kaid kuadrat.

CARA MENGACU DAN BIBLIOGRAFI

1. Penulisan acuan secara umum mengikuti format APA (2001). Contoh cara mengacu:

McCullough (2001) mengingatkan bahwa pemaafan berlangsung melalui ...

Purwanto (2008) berargumen bahwa kemarahan ...

Sejumlah penulis (Nashori, 2004; Mujib, 2004; Purwanto, 2007) menyampaikan simpulan mengenai psikologi Islami.
2. Bibliografi, terbatas pada sumber yang dirujuk, disusunurut berdasarkan abjad.

Utamakan pustaka termutakhir (terbit sepuluh tahun terakhir), dan yang berasal dari sumber primer (laporan penelitian, artikel dalam jurnal/majalah

ilmiah). Contoh penulisan bibliografi:

- Artikel dalam jurnal, majalah, surat kabar, makalah seminar, atau buku kumpulan artikel :
Tanumidjojo, Y., Basoeki, S.L., Yudiarso, A. (2004). Stres dan Perilaku Koping Pada Remaja Penyandang Diabetes Mellitus Tipe I. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 19 (4), 399-406.

Taylor, C., & Clara, S. (2005, 15 April). A New Brain for Intel. *Time Magazine*, 9-10.

Subagyo, P. (2008, 28 Juni). Kesalahan Lingual. *Kompas*, hlm. 5.

Prathama, A.G.P. (2005, 5-6 Agustus). Penerapan Metode *Assessment Center* di Indonesia. Paper dipresentasikan dalam Konferensi II Asosiasi Psikologi Industri dan Organisasi, Bandung.

Arifin, S., Fajriyanto, & Nashori, H.F. (2005). Produktivitas Penelitian Dosen Prodi Eksakta. Dalam M. Syamsuddin, S. Arifin, & H.M. Marpaung, *UII dalam Cita dan Fakta*. Yogyakarta: Pusat Penelitian Sosial Lembaga Penelitian UII.

- Disertasi, Tesis, Skripsi, dan Laporan Penelitian:
Johnson, E. (2005). The Role of Social Support and Gender orientation in adolescent female development. *Disertasi*, tidak diterbitkan, University of Denver, Denver, CO.

● Buku, buku terjemahan

Nashori, H.F. (2008). *Agenda Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bastaman, H.D. (2008). *Integrasi Psikologi dan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Borysenko, J., & Borysenko, M. (2002). *The Power of the Mind to Heal*. (A. R. Edi & S. M. Sutjipto, Penerj.). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

● Sumber internet

Miller, M. B. (2001, 20 April). Resources for psychology majors. Psychology Online, 4 Article 012b. Diunduh pada 5 Mei 2008, dari <http://du.edu/psychology/volume4/on1004012b.html>.

Peer to Peer Counseling Group. (tanpa tanggal). Teaching listening skills to large groups. Diunduh pada 23 April 2008, dari <http://www.peertopeer.org/listeningskills/00343.html>

Sekapur Sirih

PSIKOLOGI YANG MEMPERTIMBANGKAN BUDAYA INDONESIA

Ketika para ilmuwan mengatakan bahwa ilmu pengetahuan, termasuk psikologi, bersifat universal, kita bertanya benarkah? Beberapa teori yang diklaim universal ternyata tidak terbukti kebenarannya pada masyarakat tertentu. Ketika Sigmund Freud mengatakan bahwa semua anak bermimpi membunuh ayahnya, ternyata Branislav Malinowski membuktikan bahwa di Pulau Tobriand Papua Nugini anak-anak bermimpi membunuh pamannya, bukan bapaknya. Ketika ahli psikologi sosial berpandangan bahwa semua manusia memiliki insting berkompetisi, Margaret Mead menunjukkan bahwa suku-suku Indian tertentu tidak mengenal adanya kompetisi. Ketika ahli psikologi perkembangan mengatakan semua manusia mengalami masa badai dan tekanan (*storm and stress*), Ruth Benedict membuktikan bahwa orang-orang yang berusia remaja di Samoa tidak mengalami yang namanya masa badai dan tekanan. Semua bukti itu menunjukkan bahwa ada sesuatu yang khas pada setiap budaya sehingga teori-teori psikologi kontemporer belum tentu dapat menjelaskan fenomena yang spesial itu.

Menarik untuk dicatat bahwa perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh budaya, lingkungan sosial, dan lebih spesifik pola asuh keluarganya. Nilai-nilai dan kebiasaan hidup yang dilakukan individu pada masyarakat tertentu akan sangat

mewarnai perilaku individu yang lain. Contoh yang dapat diberikan adalah fenomena *interpersonal attachment* (keterikatan antar pribadi). Fenomena ini ditandai oleh kecenderungan individu untuk mempertimbangkan orang lain dalam memahami sesuatu dan mengambil keputusan. Ketika hendak memutuskan menjadi Ketua MPR, Amien Rais perlu meminta dari orang yang paling mengerti dirinya, yaitu ibundanya. Ketika hendak memutuskan menjadi presiden, Susilo Bambang Yudhoyono juga mewajibkan dirinya untuk meminta restu ibundanya. Di Indonesia, sekalipun seseorang bermusuhan dengan tetangganya, ia tetap mengharuskan dirinya untuk mengundang si tetangga saat menggelar pesta selamat atas keberhasilan anaknya meraih prestasi tertentu. Keterikatan interpersonal merupakan suatu fenomena yang tampaknya khas Indonesia atau bangsa-bangsa yang berbudaya kolektivistik. Saat memutuskan untuk menikah atau bercerai, individu di Indonesia sangat mempertimbangkan saran-saran dari para *significant others*. Boleh jadi ia dapat memberikan sumbangan konseptual untuk psikologi kontemporer.

Beberapa tahun belakangan berbagai konsep yang khas Indonesia diperkenalkan untuk memperkaya khazanah psikologi kontemporer. Salah satu sumbangan Indonesia adalah konsep amuk. Pertama, amuk adalah istilah yang digunakan dalam

beberapa bahasa di Indonesia (bahasa Melayu, bahasa Jawa) yang diserap oleh bahasa Inggris menjadi kata *amuck*. Kedua, amuk sendiri adalah istilah yang diserap oleh ahli psikiatri untuk menggambarkan seseorang yang melakukan tindakan agresi dan kondisi mental yang tidak terkendali. Menarik untuk dicatat bahwa *ngamuk* merupakan salah satu sindrom gangguan psikologis yang masuk dalam DSM IV. Di sana kata *ngamuk* masih diperdebatkan apakah termasuk kategori psikotik atau gangguan disosiatif. Silakan dibaca lebih lanjut dalam tulisan Istiana yang dimuat dalam Psikologika.

Belakangan ini muncul sebuah perspektif dalam psikologi yang disebut *Indigenous psychology*. Pandangan ini mempercayai bahwa kebijakan lokal (*local*

wisdom) yang hidup dalam pemikiran, perasaan, dan perilaku individu sangat membantu ahli psikologi dalam memahami dan memberi perlakuan yang tepat pada suatu masalah. Dengan memahami konsep harga diri yang berkembang dalam budaya Madura dan budaya Bugis kita tahu bagaimana memahami dan memperlakukan orang Bugis dan Madura. Dengan memahami konsep *olah roso* yang ada pada orang Jawa kita dapat memahami siapa orang Jawa dan perlunya memahami kelembutan hati orang Jawa.

Demikian. Bagaimana menurut Anda?

H. Fuad Nashori

Email: fuadnashori@yahoo.com.

PSIKOLOGIKA

JURNAL PEMIKIRAN DAN PENELITIAN PSIKOLOGI

- 1 DAFTAR ISI
- 3 SEKAPUR SIRIH
- 5 *NGAMUK* DAN PSIKOTERAPI MAWAS DIRI SURYOMENTARAM
Istiana Kuswardani
- 15 KEPUASAN KERJA KARYAWAN DITINJAU DARI PERSEPSI KARYAWAN
TERHADAP *NEGATIVE EXPRESSED EMOTION* PIMPINAN
Meirizki Indah Wulan Ningrum & Sus Budiharto
- 23 PERILAKU MEMAAFKAN PADA ANAK DENGAN *CONDUCT DISORDER*
Resnia Novitasari
- 35 RESILIENSI REMAJA “HIGH-RISK” DITINJAU DARI FAKTOR ROTEKTIF
Rina Mulyati
- 55 REGULASI EMOSI YANG DILAKUKAN ORANG DENGAN PENYAKIT
LUPUS (ODAPUS)
Ahyani Radhiani Fitri
- 65 KEBERSYUKURAN DAN KEBERMAKNAAN HIDUP PADA MAHASISWA
Fauziah Utami Gumilar & Qurotul Uyun
- 71 KESEPIAN DITINJAU DARI KUALITAS KOMUNIKASI PADA REMAJA
DENGAN ORANGTUA TUNGGAL
Rizqa Ayu Savitri & Ratna Syifa'a Rahmahana
- 81 FLEKSIBILITAS PASANGAN DAN KEPUASAN PERKAWINAN
Sekar Ajeng Sawitri & Irwan Nuryana Kurniawan
- 91 PANDUAN PENULISAN JURNAL PSIKOLOGIKA

| | | | | | |
|-------------|-----------|---------|-------------------|----------------------------|---------------------|
| Psikologika | Volume 14 | Nomor 1 | Halaman 1 - 94 | Yogyakarta Januari 2009 | ISSN : 1410-1289 |
|-------------|-----------|---------|-------------------|----------------------------|---------------------|

