



**Does Workplace Friendship Contribute Toward Work Engagement among Employee of West Java's Industrial Area?**  
Diah Zaleha Wyandini, H.M. Engkos Kosasih, Intan Faridah

**Peran Optimisme dan Religiusitas terhadap Kebahagiaan Remaja**  
Hamim Rosyidi, Qurrota A'yuni Fitriana

**The Influence of Social Support and Self-esteem on Subjective well-being of High School Student in Bandung City**  
Ifa Hanifah Misbach, Sri Maslihah, Ira Mutiara Rusli

**Hubungan Social Support dan Self Compassion dengan Optimism pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19**  
Rizky Amelia, Moh. Sholeh, Rizma Fithri

**The Effect of Self-Efficacy on Career Decision Making in Final Year Students**  
Milensia Risma Rodinda, Nur Eva

**Empati dan Sikap Terhadap Lingkungan dengan Perilaku Pro-Lingkungan pada Remaja Akhir**  
Bela Sukma Bilqisti, Mustamira Sofa Salsabila, Annisa Fitriani, Rahmad Purnama Aksir

**Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter Life Crisis**  
Rizky Safitri, Arini Mifti Jayanti

# INDONESIAN PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Volume 05 Nomor 01 Januari 2023

e-ISSN: 2655 –1640

p-ISSN: 2655-9013

**Indonesian Psychological Research** aims at a broad area of questions from theoretical and methodological domains of psychology, as well as applications of psychology to everyday life.

We propose to publish original articles, reviews, actualities, preliminary methodological notes etc. Our goal is to provide psychologists and authors from related science fields the platform for the public presentation of their research findings, opinions or impressions about recent literature, and for another to offer the opportunity to acquaint the professional community with these findings and views.

Indonesian Psychological Research is published twice a year (January and June), and submissions are accepted all year round.

**Editor in Chief:**

Muhammad Syifaul Muntafi

**Managing Editor :**

Estri Kusumawati

**Editorial Team:**

Nova Lusiana

Funsu Andiarna

Ika Mustika

Esti Novi Andyarini

**Desain Grafis**

Chairul Anam

**Publish by**

Department of Psychology

UIN Sunan Ampel Surabaya

**Editorial Office:**

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel

Jalan Ahmad Yani No 117, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Email: [ipr\\_journal@uinsby.ac.id](mailto:ipr_journal@uinsby.ac.id)

Url : <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/IPR>

# **Mitra Bestari**

**Abdul Muhid** Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

**Netty Herawati** Universitas Trunojoyo Madura

**Muhrajan Piara** Universitas Negeri Makassar

**Tri Sulastri** Universitas Negeri Makassar

**S. Khorriyatul Khotimah** Universitas Islam Negeri Sunan Ampel,  
Surabaya

**Suryani** Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

# INDONESIAN PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Volume 05 Nomor 01 Januari 2023

<b>Table of Content</b>	<b>Hal</b>
<b>Does Workplace Friendship Contribute Toward Work Engagement among Employee of West Java’s Industrial Area?.....</b>	<b>1-8</b>
Diah Zaleha Wyandini, H.M. Engkos Kosasih, Intan Faridah	
<b>Peran Optimisme dan Religiusitas terhadap Kebahagiaan Remaja..</b>	<b>9-13</b>
Hamim Rosyidi, Qurrota A’yuni Fitriana	
<b>The Influence of Social Support and Self-esteem on Subjective well-being of High School Student in Bandung City.....</b>	<b>14-19</b>
Ifa Hanifah Misbach, Sri Maslihah ,Ira Mutiara Rusli	
<b>Hubungan Social Support dan Self Compassion dengan Optimism pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid19 .....</b>	<b>20-33</b>
Rizky Amelia, Moh. Sholeh, Rizma Fithri	
<b>The Effect of Self-Efficacy on Career Decision Making in Final Year Students .....</b>	<b>34-42</b>
Milensia Risma Rodinda, Nur Eva	
<b>Empati dan Sikap Terhadap Lingkungan dengan Perilaku Pro-Lingkungan pada Remaja Akhir .....</b>	<b>43-51</b>
Bela Sukma Bilqisti, Mustamira Sofa Salsabila, Annisa Fitriani, Rahmad Purnama Aksir	
<b>Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter Life Crisis .....</b>	<b>52-58</b>
Rizky Safitri, Arini Mifti Jayanti	

## Does Workplace Friendship Contribute Toward Work Engagement among Employee of West Java's Industrial Area?

Diah Zaleha Wyandini, H.M. Engkos Kosasih, Intan Faridah  
Psychology Study Program, Faculty of Education, Universitas Pendidikan Indonesia  
[diah.wyandini\\_psi@upi.edu](mailto:diah.wyandini_psi@upi.edu)

### Abstract

Organization needed energetic and dedicated employees, employees who are engaged with their work. But some surveys show that engagement among employee specially millennials tend to be decreased. One of the factors can contributed toward work engagement is workplace friendship. This study aims to examine whether workplace friendship contribute toward work engagement among employee in the industrial area of West Java. The participants involved were 409 employees in the industrial area of West Java (Bekasi, Karawang, Purwakarta, and Bandung Raya) with a minimum working period of one year or more. The instruments used in this study were the Workplace Friendship Scale (WFS) to measure workplace friendships with a reliability of 0.687 and The Utrecht Work Engagement (UWES) to measure work engagement with a reliability of 0.929. The data analysis technique used is simple linear regression analysis using the SPSS version 26 program. The results show that workplace friendship contribute toward work engagement among employee in the industrial area of West Java

**Keywords :** workplace friendship, work engagement, West Java's industrial area.

### Introduction

Human resources can make organization to develop and maintain the organization existence in society. According to Bakker and Leiter (2010), organization are not only looking for prospective employees with above average abilities, but also looking for prospective employees who can invest in themselves to participate fully in work, are proactive and have a high commitment to standards. quality performance. Organization also needed energetic and dedicated employees, employees who are engaged with their work. But some surveys show that engagement among employee specially millennials tend to be decreased.

Dale Carnegie Indonesia's survey 2016 stated that only 25% of the millennial workforce (born 1986-2000) was fully involved with the organization they worked for (Kusumaningrum, 2017). Results of the Crest Survey in 2018 by Kevin Stiles in the article ACT Consulting revealed that 87% of employees who work in various parts of the world, do not have work engagement (Azzadina, 2018). In fact, the role of millennials as the main workforce in a company is even greater in line with the retirement of the Baby Boomers generation (1945-1964) and the promotion of Generation X (1965-1985) occupying the responsible position.

Researchers assume that low engagement conditions can occur in all companies, including companies located in West Java industrial areas such as Bekasi, Karawang, Purwakarta, and Greater Bandung areas. Taylor's survey said that Bekasi, Karawang, and Purwakarta are still favourite areas for industrial and logistics areas (Hutapea, 2019) and Bandung Raya has a role as a gateway to international areas and has the potential to encourage the surrounding area as well as a service center, processing center, and transportation node serving several provinces or nationally (Kumparan.com) Work engagement is a state of high positive energy, affective motivation combined with a high level of dedication and a strong focus on work (Schaufeli & Bakker, 2010). The concept of work engagement shows three factors that characterize employee behavior: vigor shows a high level of energy, effort, and persistence in the face of difficulties at work; dedication means being firmly engaged in work, showing feelings of importance, enthusiasm, inspiration, pride and challenge, and absorption refers to a

pleasurable state of complete immersion in work, characterized by time passing quickly and an inability to separate oneself from work (Schaufeli & Bakker, 2004). Lockwood (2007) stated that work engagement is a situation in which a person can be emotionally and intellectually committed to the organization. Work engagement as feeling energetic, enthusiastic, alert and feeling proud of the results of their work. Engagement is enjoyable and has various positive outcomes for psychological well-being. According to Bakker and Leiter (2010), employees who have high engagement will work more than "good enough", are committed to goals, use intelligence to make choices on how best to work engagement to complete a task, monitor their own behavior to determine what is done is correct and in accordance with the objectives to be achieved and will make a decision to correct it if necessary. Furthermore, Bakker (2011) also states that employees who have high work engagement have three advantages. First, employees become happier and more enthusiastic, so they can produce work resources that have an impact on task completion and better performance results. Second, employees will be physically and mentally healthier, so that employees can focus more on completing their work. Third, employees will channel work engagement to other employees, so that interpersonal relationships can be well established and group performance will be better. Schaufeli (2012) said that employees who have work engagement also have high initiative in doing tasks and are more motivated to learn more than what they do on a daily basis.

Several factors can affect work engagement, including wellbeing (Ryan & Deci, 2001; Susniene & Jurkauskas, 2009; Field & Buitendach, 2011), organizational commitment (Trofimov et al., 2017), job sources (Quiñones et al., 2013), authentic leadership (Safitri, 2019) and workplace friendship (Yan et al, 2020; Huh & Lee, 2021; Ugwu et al, 2022). From some of the factors above, researchers are interested in workplace friendship, as Methot et al (2016) said when employees have good friendships at work, the togetherness and volunteerism of friendships at work provide them with potential resources and support to achieve work goals. Especially among employee in West Java's industrial area.

Workplace friendships are defined as informal interpersonal relationships in the workplace, where workplace friendships provide an intimate relationship between employees, as distinct from instrumental relationships such as mentoring relationships and supervisor-subordinate relationships (Cao & Zhang, 2020; Dobel, 2001; Nielsen). et al., 2000). Dimensions of workplace according to Nielsen et al., (2000) are friendship opportunity and friendship prevalence. Friendship opportunities, i.e. the extent to which employees talk to each other and build informal relationships with other employees in the workplace. Friendship opportunities include behaviors such as seeking opportunities to get to know friends at work, working with friends, and communicating easily with friends everywhere. Friendship prevalence includes behaviors such as discussing personal problems with friends at work, sharing secrets, discussing work-related issues, and whether friendships only last in the work environment or not. Someone who has friendships at work can increase support and information that helps individuals do their jobs, reduce stress (for example, by removing barriers to success) and improve the quality of work (Singh & Srivastava, 2020). How about among employee of West Java's industrial area as a favourite areas for industrial and logistics areas and has a role as a gateway to international areas and has the potential to encourage the surrounding area as well as a service center, processing center, and transportation node serving several provinces or nationally? Researchers assumed that work engagement among employee of West Java's area have a low engagement based on data that most them are millennials. And its can contributed by workplace friendship.

Based on the background and phenomena that the researcher has described, the researcher is interested to examine whether workplace friendship contribute toward work engagement among employee in the industrial area of West Java.

## Method

This study used a quantitative approach with a correlational design., involved 409 respondents with the following characteristics (1) Employees who work in the industrial area of West Java (Bekasi, Karawang, Purwakarta, and Greater Bandung) (2) Minimum working period of one year or more in the same place. Because the population of employees in the West Java industrial area is unknown, researcher used Lemeshow' formula (Lemeshow et al, 1990) to get the number of samples. Respondents consisting of 125 male employees and 284 female employees, aged between 20 to 61 years, with the latest education from high school to master's degree, with a working period of 1 to more than 5 years, staff

positions up to manager, spread across the city of Karawang. , Purwakarta, Bekasi, Cikarang, Cikampek, Bandung, Cimahi, and Padalarang.

**Research Instruments**

There were two research variables in the study: workplace friendship and work engagement. We used two instruments, Workplace Friendship Scale (Nielsen, 2000) for workplace friendship and Utrecht Work Engagement Scale (UWES) (Schaufeli and Bakker, 2004) for work engagement. Workplace Friendship Scale consists of two aspects, 1) the opportunity for friendship (for example, I have the opportunity to get to know my co-workers), and 2) the friendship prevalence (for example, I have made strong friendships at work). Items on

workplace friendships were scored 1 – 5 point Likert scale (1 = “strongly disagree”, 5= “strongly agree”). Base on Nielsen (2000), the instrument has a reliability in each aspect: 0.84 for the opportunity for friendship aspect and 0.89 for the friendship prevalence aspect (Nielsen et al., 2000).UWES consists of 17 items with the dimensions of work engagement: vigor, dedication, and absorption. Items on the UWES are scored on a seven-point Likert scale, ranging from 1 (never) to 7 (always). The UWES reliability of Schaufeli and Bakker (2004) is 0.91.

The instruments used in this study were adapted by adjusting the language from English to Bahasa. However, in this study, the researcher only did the adaptation on the Workplace Friendship Scale (WFS) instrument developed by Nielsen et al. (2000). Meanwhile, the other instrument, Utrecht Work Engagement Scale (UWES), had been adapted and developed by Safitri (2019). The result of the reliability test for the WFS instrument is 0.687. Then, the results of the reliability test from Safitri (2019) for the UWES instrument is 0.929.

**Data Collection**

The data collection technique used in this study was through a questionnaire in the form of a google form. Collected indirectly (online) through social media such as whatsapp, twitter, and instagram on August -September 2022 to employees in the West Java industrial area involving 409 participants.

**Data Analysis**

The data analysis technique used in this study is simple regression analysis. After the data was collected, the researchers then analyzed the data using the SPSS version 26 application

**Result**

**Description of Workplace Friendship**

The general description of workplace friendship for employees in the West Java industrial area is divided into two categories, namely high and low levels of friendship at work, as shown in the following table:

Table 1: Workplace friendship

Variable	Categories	Frequency	Percentage
Workplace friendship	Low	195	48%
	High	214	52%
	Total	409	100%

The results show that out of 409 respondents, 52% of them have workplace friendship in the high category

**Description of Work Engagement**

Table 2 : Work engagement

Variable	Categories	Frequency	Percentage
Work Engagement	Low	164	40%
	High	245	60%
	Total	409	100%

The table 2 shows that 60 % ( 245) out of 409 Weast Java’s industrial employees have high category of work engagement

**Contribution Workplace Friendship toward Work Engagement**

Hypothesis

H0: There is no contribution of workplace friendship toward work engagement

Ha: There is contribution of workplace friendship toward work engagement

Table 3 : Contribution workplace friendship toward Work engagement

	B	R Square	Sig
(Constant)	29.588		
Workplace friendship	1.283	0.295	0.000

*Work Engagement*

The table above shows that the significance value of workplace friendship toward work engagement is 0.000 (<0.05) which indicates that H0 is rejected and Ha is accepted. This means that workplace friendship has a significant contribution toward work engagement. The table above also shows that the magnitude of the contribution of workplace friendship variables has a significant effect on work engagement of 0.295 with a percentage of 29.5% which indicates that there are 70.5% predictors or other independent variables that can affect work engagement.

$$Y = 29.588 + 1.283X + e \quad (1)$$

Based on these equations, it can be concluded that each additional workplace friendship will increase work engagement by 1,283. The symbol *e* is an error in research that can be interpreted as another predictor that may have an influence on work engagement. So it can be said that workplace friendship k has a positive effect on work engagement.

**Discussion**

Based on the purpose research, to examine whether there is contribution of workplace friendship toward work engagement of employees in West Java’s industrial area, we can see that the result showed that workplace friendship has a significant toward work engagement. This is evidenced by a significance value of 0.000 (<0.005).

The research result is in line with previous research conducted by Yan et al (2021) and Ariyabuddhiphongs and Boonsanong (2019) which stated that workplace friendship is positively related to work engagement. The assumptions of previous research Omuris (2019) revealed that future research should examine the relationship between workplace friendships and employee work outcomes by explaining the relationship between workplace friendships and work engagement. Although employees cannot choose co-workers, they can determine who will be their close friends (Omuris, 2019). As Nielsen (2000) that Workplace friendship is defined as the extent to which one perceives an opportunity to form a strong bond with and a trust in coworkers; operationally workplace friendship consists of opportunity for and prevalence of friendship in organizations.

Khaleel et al (2016) revealed that workplace friendship is an important element in the organizational environment. Friends at work are reflected as resources in many ways. Workplace-related friends provide social support to individuals who are considered a resource associated with increased engagement.



Methot et al (2016) explain when employees have good workplace friendships, the togetherness and volunteerism of friendships at work provides them with potential resources and support to achieve work goals. In such a work environment, employees are increasingly willing to dedicate their effort, energy, and time to their work, indicating a high level of job involvement (Bakker & Bal, 2010).

In this study, it was shown that most of the respondents who participated tended to have a high level workplace friendship. This can be interpreted that respondents tend to have perceived themselves as having relationships to form bonds and trust with colleagues. In addition, based on the demographics of respondents related to workplace friendship for the gender category, it shows that there is a significant difference with the highest average score for the male gender (49.48) and the lowest for the female gender (49.00). In other categories, age, last education, city of work, length of work, and based on job title, there was no significant difference because the test results differed more than 0.05. Most of employees of West Java's area have a high level work engagement. In the work engagement variable, the difference test for the categories of gender, age, and education, there is a significant difference based on the results of the different test whose value is less than 0.05. While in the category of city where work, length of work, and job title there is no significant difference because the test results differ more than 0.05. The results of work engagement is different from the assumption of the researcher at the beginning of the study, that employees in the West Java industrial area have low work engagement. So for further researchers it is recommended to explore the factual phenomena that occur among the population first. Another limitation of our research is the range or characteristics of age in this study were too wide, so that the distribution of the questionnaires was not evenly distributed.

## Conclusion

The conclusion that can be drawn from this study is that workplace friendship contributed toward work engagement among employee of West Java's industrial area. We also found that the level of workplace friendship and work engagement are in the high category.

## Bibliography

- Ahmed, U., Majid, A. H. A., Al-Aali, L. A., & Mozammel, S. (2019). Can meaningful work really moderate the relationship between supervisor support, coworker support and work engagement? *Management Science Letters*, *9*(2), 229–242. <https://doi.org/10.52677/j.msl.2018.11.016>
- Al Khajeh, E. H. (2018). Leadership styles on organizational performance. *Journal of Human Resources Management Research*, *2018*, 1–10. <https://doi.org/10.5171/2018.687849>
- Alok, K., & Israel, D. (2012). *Authentic Leadership & Work Engagement*. *47*(3), 498–510. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.201222.040>
- Ariyabuddhiphongs, V., & Boonsanong, C. (2019). Workplace Friendship, Trust in the Leader and Turnover Intention: The Mediating Effects of Work Engagement. *International Journal of Human Resource Studies*, *9*(4), 184. <https://doi.org/10.5296/ijhrs.v9i4.15618>
- Asgharian, R., Anvari, R., Bt. Ahmad, U. N. U., & Tehrani, A. M. (2015). The Mediating Effect of Job Satisfaction on the Relationship between Workplace Friendships and Turnover Intention in Iran Hotel Industry. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, *6*(6), 304–314. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n6s2p304>
- Avolio, B. J., Gardner, W. L., Walumbwa, F. O., Luthans, F., & May, D. R. (2004). Unlocking the mask: A look at the process by which authentic leaders impact follower attitudes and behaviors. *Leadership Quarterly*, *15*(6), 801–823. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2004.09.003>
- Azzadina, I. (2018). Trend Employee Engagement 2018. Diakses pada 16 Maret 2021, dari <https://actconsulting.co/trend-employee-engagement-2018/>
- Bakker, A. B. (2011). An evidence-based model of work engagement. *Current Directions in Psychological Science*, *20*(4), 265–269. <https://doi.org/10.1177/0963721411414534>
- Bakker, A. B., & Bal, P. M. (2010). Weekly work engagement and performance: A study among starting teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *83*(1), 189–206. <https://doi.org/10.1348/096317909X402596>
- Bakker, A. B., & Leiter, M. P. (2010). Where to go from here: Integration and future research on work

- engagement. *Work Engagement: A Handbook of Essential Theory and Research*, 181–196. <https://doi.org/10.4324/9780203853047>
- Berman, E. M., West, J. P., & Richter, M. N. (2002). *Workplace Relations: Friendship Patterns and Consequences (According to Managers)*. 217–230.
- Cao, F., & Zhang, H. (2020). Workplace friendship, psychological safety and innovative behavior in China: A moderated-mediation model. *Chinese Management Studies*, 14(3), 661–676. <https://doi.org/10.1108/CMS-09-2019-0334>
- Chen, C. Y., Mao, H. Y., Hsieh, A. T., Liu, L. L., & Yen, C. H. (2013). The relationship among interactive justice, leader-member exchange, and workplace friendship. *Social Science Journal*, 50(1), 89–95. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2012.09.009>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research, Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Fourth Edition. Boston MA: Pearson Education, Inc.
- Field, L. K., & Buitendach, J. H. (2011). Happiness, work engagement and organizational commitment of support staff at a tertiary education institution in South Africa. *SA Journal of Industrial Psychology*, 37(1), 1–10. <https://doi.org/10.4102/sajip.v37i1.946>
- Gozukara, I., & Simsek, O. F. (2015). Role of Leadership in Employees' Work Engagement: Organizational Identification and Job Autonomy. *International Journal of Business and Management*, 11(1), 72. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v11n1p72>
- Hassan, A., & Ahmed, F. (2011). Authentic leadership, trust and work engagement. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 80(April), 750–756.
- Huh, E and Lee E.S (2022) Can abusive supervision create positive work engagement? The interactive moderating role of positive causal attribution and workplace friendship" *Management Decision*, Vol. 60 No. 3, pp. 531-549. <https://doi.org/10.1108/MD-10-2020-1356>
- Hutapea, E. (2019). Bekasi, Karawang, dan Purwakarta, Wilayah Favorit Industri. Diakses pada 28 Juli 2022, dari <https://properti.kompas.com/read/2019/04/15/150000221/bekasi-karawang-dan-purwakarta-wilayah-favorit-industri->
- Kahn, W. A. (1990). Psychological Conditions Of Personal Engagement And Disengagement At Work. *Physical Review B*, 36(5), 2607–2613. <https://doi.org/10.1103/PhysRevB.36.2607>
- Kalra, S. (2014). *Workplace Friendship , Employee Engagement and Job Burnout : A case of relationship study in BPO Sector of Delhi , NCR Saloni Kalra Assistant Professor , Gitarattan International Business School , IP University ISSN : 2321-1784 Review of*. 2(12), 147–157.
- Khaleel, M., Chelliah, S., Khalid, J., Jamil, M., & Manzoor, F. (2016). Employee Engagement as an Outcome of Friendship at Workplace: Moderating Role of Job Embeddedness. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 6(6), 1–6. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v6-i6/2171>
- Kusumaningrum, D. (2017). Dale Carnegie: Hanya 25 Persen Milenial Terlibat Sepenuhnya dengan Perusahaan. Diakses pada 16 Maret 2021, dari <https://wartaekonomi.co.id/read159360/dale-carnegi>
- Lemeshow, S., Jr, D. W. H., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). Adequacy of Sample Size in Health Studies. *Biometrics*, 47(1), 347. <https://doi.org/10.2307/2532527>
- Li, Y., Castaño, G., & Li, Y. (2018). Linking leadership styles to work engagement: The role of psychological capital among Chinese knowledge workers. *Chinese Management Studies*, 12(2), 433–452. <https://doi.org/10.1108/CMS-04-2017-0108>
- Lockwood, N. R. (2007). Leveraging Employee Engagement for Competitive Advantage: *SHRM Research Quarterly*, 1, 1–12.
- Luthans, F., & Avolio, B. (2003). *Authentic Leadership Development*.
- Methot, J. R., Lepine, J. A., Podsakoff, N. P., & Christian, J. S. (2016). Are Workplace Friendships a Mixed Blessing? Exploring Tradeoffs of Multiplex Relationships and their Associations with Job Performance. *Personnel Psychology*, 69(2), 311–355. <https://doi.org/10.1111/peps.12109>
- Mitonga-Monga, J., Coetzee, M., & Cilliers, F. V. N. (2012). Perceived leadership style and employee participation in a manufacturing company in the democratic republic of Congo. *African Journal of Business Management*, 6(15). <https://doi.org/10.5897/ajbm11.2443>
- Mubarak, F., & Noor, A. (2018). Effect of authentic leadership on employee creativity in project-based organizations with the mediating roles of work engagement and psychological empowerment. *Cogent Business and Management*, 5(1). <https://doi.org/10.1080/23311975.2018.1429348>
- Nielsen, I. K., Jex, S. M., & Adams, G. A. (2000). Development and validation of scores on a two-dimensional workplace friendship scale. *Educational and Psychological Measurement*, 60(4), 628–

643. <https://doi.org/10.1177/00131640021970655>
- Oh, J., Cho, D., & Lim, D. H. (2018). Authentic leadership and work engagement: the mediating effect of practicing core values. *Leadership and Organization Development Journal*, *39*(2), 276–290. <https://doi.org/10.1108/LODJ-02-2016-0030>
- Omuris, E. (2019). Workplace friendship in hospitality organizations: a scale development. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, *31*(3), 1390–1411. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-10-2017-0658>
- Quiñones, M., Broeck, A. Van den, & Witte, H. De. (2013). Do job resources affect work engagement via psychological empowerment? A mediation analysis. *Journal of Work and Organizational Psychology*, *29*(3), 107–115.
- Radhwan, M., Alzgoob, H., Ahmed, U., & Hussain, M. (2020). COVID-19 and Work Engagement: Understanding the Nexus of Leaders Emotional Intelligence, Self-efficacy and Resilience in the Banking Sector of Bahrain. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, *XXIX*, 568–586. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.760>
- Rahmadani, V. G., & Schaufeli, W. B. (2020). Engaging leadership and work engagement as moderated by “diuwongke”: an Indonesian study. *International Journal of Human Resource Management*, *0*(0), 1–29. <https://doi.org/10.1080/09585192.2020.1799234>
- Rich, B. L., Lepine, J. A., & Crawford, E. R. (2010). Job engagement: Antecedents and effects on job performance. *Academy of Management Journal*, *53*(3), 617–635. <https://doi.org/10.5465/amj.2010.51468988>
- Safitri, L. (2019). Pengaruh Authentic Leadership Terhadap Work Engagement Yang Dimoderatori Oleh Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Karyawan Perusahaan Teknologi Informasi (TI) Di Kota Bandung. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung.
- Santiago, Jaime, & Jaime. (2021). Impact of Authentic Leadership on Work Engagement and Organizational Citizenship Behavior: The Meditating Role of Motivation for Work. *International Journal of Economics and Business Administration*, *IX*(Issue 3), 3–31. <https://doi.org/10.35808/ijeba/716>
- Schaufeli, W. (2012). Work engagement. What do we know and where do we go? *Romanian Journal of Applied Psychology*, *14*(1), 3–10.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Utrecht work engagement scale Preliminary Manual Version 1.1. *Occupational Health Psychology Unit Utrecht University*, December, 1–60. <https://doi.org/10.1037/t01350-000>
- Schaufeli, Wilmar B. (2013). What is engagement? *Employee Engagement in Theory and Practice*, 15–35. <https://doi.org/10.4324/9780203076965>
- Schaufeli, Wilmar B, & Bakker, A. B. (2010). Defining and measuring work engagement: Bringing clarity to the concept. *Work*, 10–24. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2010-06187-002>
- Singh, V., & Srivastava, U. R. (2020). Role of Workplace Friendship in Mental Health of Hospitality Employees. *15*(4), 1–7. <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2020.15.555916>
- Sugiono. (2004). Konsep, Identifikasi, Alat Analisis dan Masalah Penggunaan Variabel Moderator. *Jurnal Studi Manajemen dan Organisasi*, *1*(2), 61–70.
- Sugiyono, D. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D/Sugiyono. Bandung: Alfabeta, 15(2010)
- Sulthan. (2020). Provinsi Bandung Raya, Perlukah?. Diakses pada 28 Juli 2022, dari <https://kumparan.com/donjayaputra2016/provinsi-bandung-raya-perluakah-1tmJmXXvRDJ>
- Towsen, T., Stander, M. W., & van der Vaart, L. (2020). The Relationship Between Authentic Leadership, Psychological Empowerment, Role Clarity, and Work Engagement: Evidence From South Africa. *Frontiers in Psychology*, *11*(August), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01973>
- Trofimov, A., Bondar, I., Trofimova, D., Miliutina, K., & Riabchych, I. (2017). Organizational commitment factors: Role of employee work engagement. *Espacios*, *38*(24).
- Ugwu, F.O., Onyishi, E.I., Anozie, O.O. and Ugwu, L.E. (2022), "Customer incivility and employee work engagement in the hospitality industry: roles of supervisor positive gossip and workplace friendship prevalence", *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, Vol. 5 No. 3, pp. 515-534. <https://doi.org/10.1108/JHTI-06-2020-0113>
- Walumbwa, F. O., Avolio, B. J., Gardner, W. L., Wernsing, T. S., & Peterson, S. J. (2008). *Authentic Leadership: Development and Validation of a Theory-Based Measure*. *34*(1), 89–126.

<https://doi.org/10.1177/0149206307308913>

- Wang, D.-S., & Hsieh, C.-C. (2013). The effect of authentic leadership on employee trust and employee engagement. *Social Behavior and Personality, 41*(2), 613–624.
- Wei, F., Li, Y., Zhang, Y., & Liu, S. (2018). The Interactive Effect of Authentic Leadership and Leader Competency on Followers' Job Performance: The Mediating Role of Work Engagement. *Journal of Business Ethics, 153*(3), 763–773. <https://doi.org/10.1007/s10551-016-3379-0>
- Xiao, J., Mao, J. Y., Quan, J., & Qing, T. (2020). Relationally Charged: How and When Workplace Friendship Facilitates Employee Interpersonal Citizenship. *Frontiers in Psychology, 11*(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00190>
- Yan, C. H., Ni, J. J., Chien, Y. Y., & Lo, C. F. (2020). Does workplace friendship promote or hinder hotel employees' work engagement? The role of role ambiguity. *Journal of Hospitality and Tourism Management, 46*(December 2020), 205–214. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2020.12.00>

## Peran Optimisme dan Religiusitas terhadap Kebahagiaan Remaja

### *The Role of Optimism and Religiosity on Adolescent Happiness*

Hamim Rosyidi<sup>1\*</sup>, Qurrota A'yuni Fitriana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

<sup>2</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

[hamimrosyidi@gmail.com](mailto:hamimrosyidi@gmail.com)

#### Abstrak

Remaja merupakan masa transisi yang penuh dengan gejolak emosi. Kebahagiaan adalah salah satu bagian penting pada remaja dalam menjalani hari-harinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran antara optimisme dan religiusitas terhadap kebahagiaan remaja. Metode yang digunakan ialah kuantitatif deskriptif. Responden penelitian berjumlah 105 orang dengan rentang usia 13 hingga 18 tahun di MA PP Darul Hikmah Mojokerto. Skala penelitian yang digunakan ialah skala optimisme, skala religiusitas dan skala kebahagiaan modifikasi dari peneliti lain. Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran antara optimisme dengan kebahagiaan secara parsial dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ . Begitu juga dengan peran antara religiusitas dengan kebahagiaan secara parsial dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sedangkan optimisme dan religiusitas memiliki peran yang simultan terhadap kebahagiaan dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ , nilai R square 0,421 yang artinya 42,1% terdapat peran antara optimisme dan religiusitas terhadap kebahagiaan.

**Kata kunci:** optimisme, religiusitas, kebahagiaan, remaja

#### Abstract

*Adolescence is a time of transition that is emotionally turbulent. A key component of adolescents' daily lives is happiness. The purpose of this study is to evaluate how optimism and religiosity relate to adolescent happiness. The method used is descriptive quantitative. Research respondents totalled 105 people with an age range of 13 to 18 years at MA PP Darul Hikmah Mojokerto. The optimism scale, religiosity scale and happiness scale were modified and used as the research scales. Multiple regression analysis methods were used to analyze the data. The findings indicated a partially positive relationship between optimism and happiness, with a sig value of 0.000 to 0.05. The relationship between religiosity and happiness is also partially significant, with a sig value of 0.000 to 0.05. While optimism and religiosity have a simultaneous role on happiness with a sig value of 0.000 < 0.05, the R square value is 0.421 which means 42.1% there is a role between optimism and religiosity on happiness.*

**Keywords:** *optimism, religiosity, happiness, adolescent*

#### Pendahuluan

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini banyak perubahan yang mulai terjadi, baik dari fisik, kognitif, psikologis, hormonal maupun sosial (Berk, 2012). Perubahan yang terjadi tersebut ditandai dengan adanya perubahan dalam perilaku seperti mulai mencari identitas diri, lebih memperhatikan penampilan, mulai memperhatikan kelompok bermain secara selektif dan kompetitif hingga perubahan pada perasaan seperti sering *moody* yang membuatnya meluapkan emosi seperti di buku harian (Batubara, 2010). Setiap individu, khususnya bagi remaja

menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan merupakan hal penting yang sering dicari. Kebahagiaan merupakan perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan positif. Kebahagiaan adalah suatu konsep yang mengacu pada emosi positif yang tidak memiliki komponen negatif (Seligman, 2006). Remaja yang bahagia, ceria dan memiliki pandangan positif akan lebih mudah terhindar dari pemburukan fisik maupun non fisik pada dirinya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya semangat menjalani hidup dan optimisme dalam diri. Di dalam Al-Qur'an surat Al-Lail ayat 7, menjelaskan bahwa Allah akan mempermudah jalan seseorang untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia dengan berbuat baik dan untuk mendapatkan kebahagiaan di akhirat bisa dengan beribadah kepada Allah.

Individu yang merasakan kebahagiaan akan muncul rasa damai dan rasa puas dalam hidupnya. Individu yang bahagia mempunyai harapan tinggi dan banyak pencapaian yang diraihinya. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan sangat mempengaruhi kehidupan serta patut dimiliki oleh setiap individu. Badan Pusat Statistik (BPS) merilis indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia menurut kelompok usia 17-24 tahun pada tahun 2014-2021 yaitu 71,92% (Badan Pusat Statistik, 2021). Survei kebahagiaan tersebut diukur melalui 3 dimensi yakni, dimensi kepuasan hidup, dimensi perasaan dan dimensi makna hidup. Kebahagiaan memiliki faktor yang mendasari yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan masa sekarang dan optimisme terhadap masa depan. Sedangkan faktor eksternal meliputi uang, perkawinan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama (Seligman, 2002).

Optimisme merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam diri manusia. Optimisme memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan individu (Nandini, 2016). Optimisme akan masa sekarang dan masa depan dapat memberikan harapan yang positif sehingga akan meningkatkan kebahagiaan dan motivasi dalam diri. Khususnya pada remaja, optimisme menjadi sesuatu hal penting karena dapat berkontribusi positif dalam pelaksanaan kegiatan belajar, lebih realistis untuk melihat sebuah peristiwa dan masa depan. Optimisme juga dapat membantu manusia dalam menghadapi kondisi sulit dalam hidup. Remaja yang optimis akan selalu mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada mereka. Sebaliknya, remaja yang pesimis akan cenderung mengharapkan hal-hal buruk terjadi pada mereka.

Religiusitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian dari Jannah (2018) yang menyatakan bahwa antara religiusitas dengan kebahagiaan keduanya memiliki hubungan yang bermakna. Penelitian lain juga menyebutkan terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dan kebahagiaan yang dilakukan pada pasien hemodialisa (Khairunnisa, 2016). Kegiatan beragama bukan hanya terjadi saat seseorang melakukan kegiatan ibadah akan tetapi juga saat melakukan kegiatan lain yang didorong oleh kekuatan supranatural, sehingga bukan hanya kegiatan yang tampak serta bisa dilihat tetapi juga kegiatan yang tidak tampak serta terjadi di dalam hati seseorang. Sebab itu keberagamaan seseorang akan meliputi aneka macam sisi serta dimensi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa agama merupakan sistem yang berdimensi banyak. Terdapat studi yang dilaksanakan oleh *Pew Research Center* mengenai perbandingan terhadap kehidupan orang-orang yang beragama dan tidak pada negara Amerika Serikat, Meksiko dan Australia. Hasil penelitian menyebutkan, orang yang aktif beragama bisa merasa lebih bahagia dan lebih terlibat secara beradab (Qomariah, 2019).

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada remaja di MA PP Darul Hikmah Mojokerto untuk mengetahui tingkat kebahagiaan dengan 15 aitem pertanyaan di dalam skala yang meliputi aspek afek positif, afek negatif dan komponen kognitif yang meliputi indikator diri sendiri, keluarga, teman sebaya, Kesehatan, keuangan, prestasi dan waktu luang pada remaja. Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 12 siswa ditemukan hasil bahwa tingkat kebahagiaan 3 siswa dalam kategori rendah, 5 siswa dalam kategori sedang, dan 4 siswa dalam kategori tinggi. Kebahagiaan rendah dalam hal ini adalah kurangnya kepuasan dan kesenangan dalam hidup. Remaja yang rendah atau tidak bahagia merupakan remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu di dunia *digital*, sering menyendiri, kurang tidur dan prestasi yang rendah. Dalam kelompok remaja yang memiliki kebahagiaan sedang bahkan rendah dikhawatirkan akan mengganggu pada perkembangan psikologis ke depannya.

Seharusnya masa remaja merupakan masa yang paling bahagia dikarenakan masa ini merupakan masa perkembangan diri, sosialisasi yang positif, dan penerimaan diri. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peran optimisme dan religiusitas terhadap kebahagiaan. Kebahagiaan sangat penting bagi remaja untuk menghadapi masa depan dan menentukan perkembangan remaja yang lebih optimal.

## Metode Penelitian

Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 105 remaja dari siswa MA PP Darul Hikmah Mojokerto. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* yang artinya anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2016). Analisis penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan program *SPSS for Windows 24.0*. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala optimisme dari Khair (2018), skala religiusitas dari Lutfiah (2018) dan skala kebahagiaan dari Maharani (2015).

## Hasil Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan perlu melalui beberapa tahapan. Tahapan pertama ialah uji asumsi sebagai prasyarat dilakukannya analisis data lebih lanjut dengan uji analisis regresi linier berganda. Dalam uji asumsi, terdapat beberapa uji yang dilakukan antara lain uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui nilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui heteroskedastisitas untuk ada atau tidaknya maka dilakukan uji heteroskedastisitas menggunakan grafik scatterplot. Kemudian dilakukan uji multikolinieritas untuk melihat nilai tolerance dan inflation factor (VIF). Selanjutnya dilakukan uji korelasi analisis *regresi linier berganda* yang bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel linier.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji heteroskedastisitas dengan hasil gambar scatterplot menunjukkan titik – titik menyebar secara merata baik di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y dan disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Selanjutnya dilakukan uji multikolinieritas dengan hasil nilai VIF  $1,183 < 10,00$  dan diartikan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antara variabel optimisme dan religiusitas.

Hipotesis pertama penelitian ini adalah terdapat peran optimisme dengan kebahagiaan. Hipotesis tersebut diterima dan dibuktikan dengan hasil uji T yang diperoleh nilai signifikansi variabel optimisme sebesar  $0,000 < 0,05$  dan t hitung pada tabel hasil uji T *coefficients* sebesar  $6,404 > 1,986$ . Hipotesis kedua yaitu terdapat peran religiusitas terhadap kebahagiaan. Hasilnya diterima dan dibuktikan dengan hasil uji T yang diperoleh nilai signifikan variabel religiusitas sebesar  $0,000 < 0,05$  dan t hitung pada tabel hasil uji T *coefficients* sebesar  $4,008 > 1,985$ . Hipotesis ketiga penelitian ini adalah terdapat peran antara optimisme dan religiusitas dengan kebahagiaan. Hasilnya diterima dan dibuktikan hasil uji F yang diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai F hitung sebesar 37,132. Sedangkan optimisme dan religiusitas memiliki peran secara bersamaan terhadap kebahagiaan dengan nilai *R square* 0,421.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran antara optimisme dan religiusitas terhadap kebahagiaan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran secara parsial dari optimisme terhadap kebahagiaan remaja. Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kebahagiaan. Seseorang yang mempunyai optimisme dalam dirinya akan merasa lebih bahagia dan puas akan hidupnya (Mafaza, Kawuryan & Pramono, 2021). Optimisme sendiri merupakan keyakinan pada nilai – nilai positif meskipun memiliki sebuah permasalahan dan dalam situasi yang dirasa sulit. Optimisme dapat memberikan keyakinan positif dalam menghadapi berbagai kondisi yang dihadapi oleh remaja terutama dalam hal pertemanan, relasi dengan orangtua, hingga terhadap diri sendiri.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara religiusitas terhadap kebahagiaan. Terdapat studi yang menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas dan persahabatan maka semakin tinggi pula kebahagiaan (Ranggayoni, Munir & Meutia, 2020). Kebahagiaan memiliki salah satu faktor yaitu religiusitas, bahwa seseorang yang bahagia dan puas dengan kehidupannya dipengaruhi oleh religiusitas dibandingkan dengan seseorang yang kurang memiliki nilai religiusitas (Seligman, 2006). Seseorang yang memiliki pola pikir positif akan mengetahui jika mereka dapat melewati suatu masalah meskipun dalam keadaan yang sulit (Nandini, 2016). Lebih

jauh, seseorang yang berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan dapat memberikan manfaat secara psikis dan fisik (Aulia & Adriani, 2020).

Kebahagiaan bagi remaja dapat berupa keutuhan dalam keluarga, optimisme akan masa depan, lingkungan yang harmonis, dukungan dari orang lain serta ketenangan dalam beragama. Sikap optimisme bagi remaja dapat berupa pemikiran yang positif, sikap ceria, tabah, semangat dan pantang menyerah. Sikap optimisme dan sikap berusaha dapat didukung dengan doa sehingga cita – cita atau harapan dapat tercapai dengan baik. Begitu juga dengan sikap religiusitas yang ditunjukkan oleh remaja dapat berupa adanya ritual keagamaan maupun harapan dalam hati mengenai kekuatan supranatural yang memberikan rasa tenang dan bahagia dalam diri. Kebahagiaan remaja dapat muncul atau tumbuh dengan adanya peran dari keluarga, orang tua, dan teman yang berupa kebersamaan dan dukungan.

## Kesimpulan

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peran optimisme terhadap kebahagiaan pada remaja. Terdapat juga peran religiusitas terhadap kebahagiaan pada remaja. Optimisme dan religiusitas secara simultan memiliki peran terhadap kebahagiaan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi terhadap sekolah agar dapat memberikan fasilitas kepada remaja, dalam melaksanakan kegiatan yang dapat meningkatkan optimism dan religiusitas, seperti kegiatan seminar, ekstrakurikuler variatif yang mendukung minat dan bakat siswa. Kegiatan apresiasi seperti penghargaan, duta kreasi, lingkungan hidup, karya literasi digital dan sebagainya juga dapat dilaksanakan. Bagi orang tua remaja diharapkan dapat memberi dukungan dan memberi fasilitas yang bersifat positif. Sedangkan bagi remaja sendiri diharapkan memperhatikan kebahagiaan dalam dirinya, dapat dimulai dengan memperhatikan dan menambah wawasan tentang faktor internal dan eksternal dari diri sendiri. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji tentang kebahagiaan, diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan remaja.

## Daftar Pustaka

- Aulia, A. R., & Adriani, Y. (2020). Pengaruh Sense of Humor dan Religiusitas Terhadap Kebahagiaan pada Lansia. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 8(2), 81–95. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i2.17689>
- Badan Pusat Statistik. (2021). Retrieved from Badan Pusat Statistik: <https://www.bps.go.id/indicator/34/610/1/indeks-kebahagiaan-menurut-kelompok-umur.html>
- Batubara, J. R. L. (2010). *Adolescent Development*. 12(1), 21–29.
- Berk, L. E. Development through The Lifespan: Dari Prenatal sampai Masa Remaja, Transisi Menjelang Dewasa (5th ed., Vol.1). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Jannah, E. R. (2018). Hubungan antara Religiusitas dan Persepsi terhadap Kesehatan dengan Kebahagiaan pada Pria yang Menikah di Usia Dewasa Awal. *PANANGKARAN, Jurnal Penelitian Agama dan Masyarakat*, 2(2), 239-247.
- Khair, M. N. (2018). Hubungan antara Optimisme dan Adversity Quotient pada TKI. *Skripsi: Tidak Dipublikasikan*. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Khairunnisa, A., & Gunadarma, U. (2016). Relationship Between Religiosity And Happiness In Hemodialysis Patient In Klinik Hemodialisa Muslimat NU Cipta Husada. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1-8.
- Lutfiah, A. (2018). Hubungan Antara Religiusitas dengan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa SMP Negeri 1 Porong-Sidoarjo. *Skripsi: Tidak Dipublikasikan*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Mafaza, N., Kawuryan, F., & Pramono, R. B. (2021). Kebahagiaan Mahasiswa ditinjau dari Optimisme dan Student Engagement. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 148–159. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6877>
- Maharani, D. (2015). Tingkat Kebahagiaan (Happiness) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi: Tidak Dipublikasikan*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nandini, D. A. (2016). Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah*



*Psikologi*, 9(2), 187-196.

- Qomariah, N. (2019, February 8). *www.republika.co.id*. Retrieved from <https://www.republika.co.id/berita/pmkum9328/studi-temukan-orang-yang-religius-lebih-bahagia>
- Ranggayoni, R., Munir, A., & Meutia, C. (2020). *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Religiusitas dan Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Gajah Putih Takengon The Correlation between Religiosity and Friendship with Happiness on Students The*. 2(1), 48–55.
- Seligman, M.E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seligman, M.E. (2006). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

## The Influence of Social Support and Self-esteem on Subjective well-being of High School Student in Bandung City

Ifa Hanifah Misbach\*, Sri Maslihah, Ira Mutiara Rusli  
Universitas Pendidikan Indonesia,  
[ifahmisbach@gmail.com](mailto:ifahmisbach@gmail.com)

### Abstract

This study aims to determine the effect of social support and self-esteem on subjective well-being of high school students in Bandung city. The author used a quantitative method with 455 respondents of high school student in Bandung. The instruments are Student Social Support Scale by Nolten (1994) modified by Malecki and Elliott (1999) to measure the social support of parents and peers, The Three Esteem Dimensions compiled by Stets and Burke (2014) modified by Adiba (2020) to measure self-esteem, the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) and Satisfaction with Life Scale (SWLS) which have been modified by Adzhani (2019) to measure subjective well-being. The data analysis technique is linear regression and multiple regression. This research found that: 1) There is a significant effect of social support and self-esteem on subjective well-being; 2) There is a significant effect of parental social support on subjective well-being; 3) There is a significant effect of peer social support on subjective well-being; 4) There is a significant effect of self-esteem on subjective well-being.

**Keywords:** *high school student, self-esteem, social support, subjective well-being*

### Introduction

Adolescence stage is a very drastic change in human development, filled with conflict and mood swings called the 'storm-and-stress' period (Stanley, 1904; Santrock, 2012). They have developmental tasks of seeking identity and also have to deal with stressful events (Gates, 2007; Desmita, 2008; Santrock, 2012; Ma, Zeng and Ye, 2015).

Adolescents are often depressed in their transition to adulthood stage (Aditya, 2017). One of the most stressful periods for adolescents is high school period. At this time, they are often confused and cannot determine their attitude in life. Therefore, they can conduct deviant behaviors and have high feelings of unhappiness (Azizah, 2013). This period is also often considered as a problematic age (Rhesaroka and Wiwien, 2015).

Life pressures, hormonal, and social challenges faced by adolescents lead to vulnerability to mental health problems, such as anxiety to depression (Joronen, 2005; Ma, Zeng and Ye, 2015), so that this period is called a critical and sensitive period that demands reorganization of appearance, behavior, thoughts as well that also bring opportunities as well at risks (Steinberg and Morris, 2001; Ronen, Hamama, Rosenbaum, and Mishley-Yarlap, 2014). Adolescent vulnerability to mental health problems is a risk factor for subjective well-being (Nolen-Hoeksema and Hilt, 2013).

Subjective well-being or happiness is one of the main factors that a person looks for most in life (Herbyanti, 2009). The main purpose of life is to achieve happiness (Frey and Alois, 2010). Diener (2000) calls subjective well-being as an individual's subjective assessment of his own life cognitively and affectively. Subjective well-being is an important factor as the main goal of life and also as an optimal tool to develop and function in life (Herbyanti, 2009; Ronen et al., 2014). Broadly, subjective well-being is also defined the same as happiness or what Diener (2000) calls the science of happiness (Ma, Zeng, and Ye, 2015).

During adolescents period, happiness is a stimulus that can help overcome the problems experienced by adolescents. They who have high happiness tend to have the motivation, enthusiasm, and encouragement to do anything more optimally, while others who have low levels of happiness often cannot focus, find it difficult to concentrate, and likes to close themselves off (Sativa and Helmi, 2013).

One of the research studies on happiness is the worldwide happiness index conducted by World Happiness (2022) which places Indonesia in the 87th happiest country out of 149 countries, this is an increase from the previous 96th rank in 2018. The Central Statistics Agency (BPS) ) has released Indonesia's happiness index in 2021, where West Java has a happiness index of 70.23. Bandung city, as the capital of West Java based on research from Bapelitbang in 2017 had a happiness index of 73.42, up 0.15 from 2016 (Pikiran-Rakyat.com, 2017). This research from Bapelitbang also places teenagers as the happiest age group in Bandung.

According to those studies above showed that Bandung teenagers have high happiness. On the other hand, the level of juvenile delinquency in Bandung city is also high. News about juvenile delinquency in Bandung throughout 2022 is increasingly worrying. Throughout 2022, there have been various violence and destruction committed by motorcycle gangs (<https://area.sindonews.com> page on July 13, 2022), regarding attacks residents during Eid al-Adha on July 9, 2022, which was carried out by a group of motorcycle gangs in the Sukajadi area. Then, on July 10, 2022, there was another beating on Lengkong Kecil street. In addition, the rate of drug abuse in the city of Bandung in 2021 increased ([bandung.go.id](http://bandung.go.id), 2021). The Bandung City BNN stated that drug abuse has increased to 2% from 2019. Furthermore, adolescents have a fairly large percentage of drug abuse, which is up to 21%. The Bandung Government has made efforts to launch 80 juvenile posyandu that one of the efforts to reduce the rate of juvenile delinquency in Bandung city ([liputan6.com](http://liputan6.com), 6 Juni 2022).

Those finding above are interesting because although the level of happiness is high among teenagers, the juvenile delinquency rate in Bandung is also quite high. According to Chaplin (2006), delinquency or deviation in adolescents can be triggered by feelings of unhappiness. Azizah (2013) also states that happy teenagers can solve life's problems and avoid problematic behaviors.

In 2021, researchers conducted a preliminary study on 200 high school students in Bandung city. Researchers founded the main sources of subjective well-being are peers, parents, and self-esteem. This finding was supported by research from Lipovčan and Marković in 2018 and research from Du King and Chi in 2017.

Self-esteem is an individual's assessment of how much he fulfills the self-concept that has been formed by himself and also the influence of others in his environment (Avcı, Yılmaz, and Koç, 2012). The formation of self-esteem has started long ago, but adolescence in particular is an important period in the formation of self-esteem (Mogonea and Mogonea, 2014; Prastuti, Purwoko, and Hariastuti, 2019).

Individuals who have high self-esteem tend to be more confident and more open to new thoughts and lifestyles, so that they have high subjective well-being due to higher satisfaction and happiness (Avcı, Yılmaz, and Koç, 2012). When individuals feel accepted in a group, they will get high self-esteem, so that they feel they have a high level of safety which leads to life satisfaction. Self-esteem is closely related to subjective well-being (Manna, Falgares, Ingoglia, Como, and Santis, 2016; Du, King and Chi, 2017). Self-esteem related to subjective well-being can also be seen from the results of research conducted by Avcı, Yılmaz, and Koç (2012) showing that there is a significant positive relationship between self-esteem and subjective well-being. Another study by Zhang et al. (2019)

Another most important factor in predicting subjective well-being is social support (Ryan and Willits, 2007; Thomas, 2010; Brannan, Biswas-Diener, Mohr, Mortazavi, and Stein, 2013; Brajša-Žganec, Lipovčan, and Marković, 2018). Individuals who have strong supportive relationships with others tend to be able to develop and achieve more optimal psychological well-being (Brannan et al., 2013).

Social support is a belief and experience that individual feels valued, respected, cared for, and supported by the environment, as well as how much individual satisfy with the support given to him (Adyani, Suzanna, Safuwani, and Muryali, 2018; Brajša-Žganec, Lipovčan, and Marković, 2018). Sources of this social support can be parents and peers. Both have their respective roles in contributing to social support. Their positions also differ as individuals age (Brajša-Žganec, Lipovčan, and Marković, 2018). Since childhood, parents are the main social support. The importance of the position of sources of social support differ in several countries with different cultures (Brannan et al., 2013). Individual life satisfaction is influenced by support from various sources, such as support from parents and peers (Tarigan, 2018).

**Methods**

The method used in this research is quantitative. The approach used is a causal approach, aiming to find reasons or factors that predict a situation that 'already exists' or 'already happened' (Mertler, 2016). This research have 3 variables. The first variable is social support defined as prosocial behavior or attitudes from various sources directed at individuals with a view to strengthening and improving interpersonal relationships (Nolten, 1994). The second variable is self-esteem defined as an individual's attitude that is positive or negative towards himself (Rosenberg 1979). These positive and negative assessments are very important in determining individual self-esteem (Stet and Burke, 2014). The third variable is subjective well-being defined as an individual's affective and cognitive assessment of his own life (Oishi, Diener, and Lucas, 2007). The first and the second variable are independent variables. Social support as independent variable have two types social support, namely parental social support (X1A) and peer social support (X1B).The self esteem is the second independent variable (X2). Subjective well being as the third variable is dependent variable (Y) . The research model described bellow:

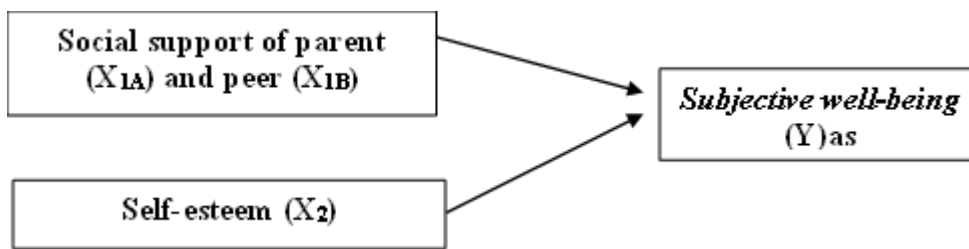


Figure 1. Research Model

The population is adolescents aged 15 to 19 years, who are in high school in Bandung city. The sampling technique is non-probability sampling with purposive sampling technique. The number of high school students in Bandung city is 58,865 (Central Statistics Agency of Bandung). The base of Isaac and Michael model there 385 participant.

**Results**

Table 1. Overview of subjective well-being

Category	Frequency	%
Very low	39	9
Low	87	19
High	174	38
Very High	155	34
Total	455	100

The table 1 shows A total of 39 respondents (9%) have very low subjective well-being. A total of 87 respondents (19%) have low subjective well-being, 174 respondents (38%) have high category, and 34% or 155 respondents have subjective well-being in very high category.

Table 2. Regression analysis of social support and self-esteem on subjective well-being

Model	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
Regression	34095.308	2	17047.654	229.656	0.000
Residual	33552.472	452	74.231		
Total	67647.780	454			

The table 2 shows a significant value of 0.000 <0.05, meaning that there is a significant effect of social support (X1) and self-esteem (X2) on subjective well-being (Y). There is an effect of social support (X1) and self-esteem (X2) simultaneously on subjective well-being (Y).

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.710 <sup>a</sup>	.504	.502	8.61575

The value of R Square is the result of multiplying the square of the value of R. R Square of 0.504 means that the effect of social support and self-esteem simultaneously on subjective well-being is 50.4% (R Square x 100%).

Table 3. Regression analysis of parental social support on subjective well-being

Model	B	Sig.	R	R Square	F	Sig.
(constant)	21.319	.000				
Parental social support	.573	.000	0.576	0.332	225.197	0.000

The table 3 shows a significant value of 0.000 <0.05, meaning that there is a significant effect of parental social support (X1A) on subjective well-being (Y). The value of R Square is the result of multiplying the square of the value of R. R Square of 0.332 means that the effect of parental social support on subjective well-being is 33.2% (R Square x 100%). Table B (constant) which shows a score of 21,319 is a subjective well-being score if the score for parental social support is 0, while the B value for parental social support is 0.573, which means that every time there is an additional value of 1 for parental social support, the subjective well-being score increased by 0.573.

Table 4. Regression analysis of peer social support on subjective well-being

Model	B	Sig.	R	R Square	F	Sig.
(constant)	34.233	.000				
Peer Social Support	.315	.000	0.315	0.099	49.910	0.000

The table 4 shows a significant value of 0.000 <0.05, meaning that there is a significant influence of peer social support (X1B) on subjective well-being (Y). The value of R Square is the result of multiplying the square of the value of R. R Square of 0.099 means that the influence of peer social support on subjective well-being is 9.9% (R Square x 100%). Table B (constant) which shows a score of 34,233 is a subjective well-being score if the peer social support score is 0, while the B value for peer social support is 0.315, which means that every time there is an additional value of 1 for peer social support, the subjective well-being score increases by 0.315.

Table 5. Self-esteem regression analysis on subjective well-being

Model	B	Sig.	R	R Square	F	Sig.
(constant)	17.530	.000				
Self-esteem	.649	.000	0.652	0.426	335.538	0.000

The table 5 shows a significant value of 0.000 <0.05, meaning that there is a significant effect of self-esteem (X2) on subjective well-being (Y). The value of R Square is the result of multiplying the square of the value of R. R Square of 0.426 means that the effect of self-esteem on subjective well-being is 42.6% (R Square x 100%). Table B (constant) which shows a score of 17,530 is a subjective well-being score if the self-esteem score is 0, while the B value for self-esteem is 0.649 which means that every time there is an addition of 1 to self-esteem, the subjective well-being score increases by 0.649.

## Discussion

In general, social support and self-esteem have a significant effect on subjective well-being, where every increase in self-esteem and social support can predict an increase in subjective well-being.

The results show that social support and self-esteem can simultaneously have an effect of up to 50.4% on subjective well-being. This is in line with research from Tolewo, Kurnaningsih, and Setiawan

(2019) which states that social support and self-esteem have a major influence on subjective well-being. Social support and self-esteem have a very large influence on subjective well-being in adolescents (Nguyen et al, 2016; Damayanti, 2021).

The effect of parental social support on subjective well-being based on the results of the regression test shows that parental social support has an effect of 33.2% on subjective well-being. Each addition of 1 value to parental social support has the effect of increasing subjective well-being as much as 0.573. This parental social support was strengthened by descriptive test data which showed that 65% of the subjects in this study did have very high parental social support.

Furthermore, the influence of peer social support on subjective well-being. Peer social support has an effect of 10% on subjective well-being, with the addition of 0.315 for every 1 increase in peer social support. 59% of the subjects in this study had a very high category. There is a difference in peer social support based on gender. This is natural, according to research by Warris and Rafique (2009) the difference in peer support between men and women is very reasonable because women tend to be more open than men. In addition, Knoll and Schwarzer (2002) also confirm that women have more intimate interpersonal relationships while men tend to choose social support that can help increase their advantages and are often more related to the physical aspect (Zarbatany et al, 2004).

Meanwhile, self-esteem on subjective well-being shows that self-esteem has an effect of 42.6% on subjective well-being, with the addition of 0.649 for every 1 point increase in self-esteem on subjective well-being. This is in accordance with research from Du, King, and Chi (2017) which states that self-esteem has a strong bond with subjective well-being. Different kinds of self-esteem have different effects on subjective well-being. But in general, self-esteem has a positive relationship with subjective well-being. Demographically, 52% of the subjects in this study have a high level of self-esteem. Besides, there are differences between men and women. The difference in self-esteem in men and women often occurs because during adolescence men and women develop different self-esteem (Kamila, 2013). Generally, women put more emphasis on physical factors such as body image Guindon (2009).

In this study, self-esteem, parental and peers social supports have a significant effect on subjective well-being. This means that any increase in self-esteem value, social support from parents and peers can predict an increase in subjective well-being as well. One of the factors that can increase adolescent happiness is self-esteem because at adolescence individuals tend to develop higher self-esteem (Bleidorn et al., 2016). In addition, other research also states that parental social support (Bintang and Mandagi, 2021) and peers (Sardi and Ayriza, 2020) also have a large influence on subjective well-being.

## Conclusion

Teenagers are expected to be more familiar with subjective well-being and the aspects that can influence it, so that they can better understand how to apply it in everyday life. This is expected to be one of the factors to increase adolescent happiness.

Future researchers are expected to consider more predictors related to subjective well-being, especially in adolescents at high school age and to explore broader demographic data. According to these results, they can explain other findings that have not been explained in this study. Future researchers are also expected to find specific phenomenon regarding subjective well-being.

## Bibliography

- Aditya, Leonardus Dimas. (2017). *Hubungan Tujuan Hidup dan Subjective well-being pada Mahasiswa Dewasa Awal*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, Muryali. (2018). Perceived Social Support and Psychological Well-Being Among Interstate Students at Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104.
- Adzhani, S. N. (2019). *Pengaruh Pengungkapan Diri terhadap Kesejahteraan Subjektif Dimediasi Perceived Social Support pada Pengguna Instagram Kota Bandung*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung.

- Avci, D., Yilmaz, F. A., Koç., A. (2012). Correlation Between Subjective Well Being and Self-Esteem Levels of College Nursing Students. *IAMURE International Journal of Social Sciences*, 2, 26-42.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 4(2).
- Badan Pusat Statistika. (2017). Indeks Kebahagiaan 2017. Diakses dari: <https://www.bps.go.id/publication/2017/12/05/1f99cefd596c449b93405fcd/indeks-kebahagiaan-2017.html> (April 2021).
- Bintang, A.Z. dan A.M Mandagi. (2021). Kejadian Depresi Pada Remaja Menurut Dukungan Sosial Di Kabupaten Jember. *Lentera Kaji*, 3(2).
- Bleidorn, W., Arslan, R., C., Denissen, J., J., A., Rentfrow, P., J., Gebauer, J., E., Potter, J.. (2016). Age and gender differences in self-esteem—Across-Cultural Window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396-410.
- Brajša-Žganec, A., Lipovčan, L. K., Marković, I. H. (2018). The Relationship between Social Support and *ubjective well-being* across the Lifespan. *Institut of Social Science*, 47-65.
- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S., & Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and *subjective well-being* among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 65–75.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Desmita, R. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Diener, Ed. (2000). Subjective Well Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist Association*, 55(1), 34-43.
- Du, H., King, R. B., Chi, P. (2017). Self-Esteem and *Subjective well-being* Revisited: The Roles of Personal, Relational, and Collective Self-Esteem. *PloS ONE*, 12(8), 1-17.
- Bruno S & Alois Stutzer. (2010). *Happiness And Economics: How The Economy And Institutions Affect Human Well-Being*. Princeton: Princeton University Press.
- Gates, G. S. (2007). *Emerging Thought and Research on Student, Teacher, and Administrator Stress and Coping*. Charlotte, NC: IAP.
- Guindon, M.H. (Ed.). (2009). *Self-Esteem Across the Lifespan: Issues and Interventions (1st ed.)*. Routledge.

## Hubungan *Social Support* dan *Self Compassion* dengan *Optimism* pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19

### *The Relationship of Social Support and Self Compassion with Optimism in Final Students Who Are Completing Their Thesis in The Time Of Covid-19 Pandemic*

Rizky Amelia, Moh. Sholeh, Rizma Fithri  
Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

[rizmafpk@uinsby.ac.id](mailto:rizmafpk@uinsby.ac.id)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *social support* dan *self compassion* terhadap *optimism* mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di masa pandemi COVID-19. Pada penelitian kuantitatif korelasional ini digunakan tiga alat ukur untuk mengumpulkan data yaitu skala *social support*, skala *self compassion*, dan skala *optimism*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Subjek berjumlah 357 mahasiswa dari total populasi sebanyak 5080 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Metode analisis yang digunakan yaitu teknik analisis regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara positif antara *social support* dengan *optimism* ( $p = 0.000$  dan  $t = 4.379$ ). Kemudian pada *self compassion* dengan *optimism* memiliki hubungan yang signifikan secara positif ( $p = 0.000$  dan  $t = 8.509$ ). Secara keseluruhan atau bersama-sama *social support*, dan *self compassion* dengan *optimism* berhubungan secara signifikan ( $p = 0.000$  dan  $F = 113.746$ ). Terakhir variabel *optimism* dipengaruhi/dijelaskan oleh variabel *social support*, dan *self compassion* sebesar 39.1% serta sisanya sebesar 60.9% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** *social support*, *self compassion*, *optimism*

#### Abstract

*This study aims at determining the relationship of social support and self-compassion with the optimism of final students who are completing their thesis during the COVID-19 pandemic. In this correlational quantitative study, three measuring tools were used to collect the data, namely the social support scale, self-compassion scale, and optimism scale. This research was conducted at State Islamic University of Sunan Ampel, Surabaya. The subjects were 357 students from a total population of 5080 students that were determined by proportionate stratified random sampling technique. The analytical method used is multiple linear regression analysis technique. The results of this study indicate that there is a positive significant relationship between social support and optimism ( $p = 0.000$  and  $t = 4.379$ ). Then, self-compassion with optimism has a positive significant relationship ( $p = 0.000$  and  $t = 8.509$ ). Overall or together, social support, and self-compassion with optimism are significantly related ( $p = 0.000$  and  $F = 113.746$ ). Finally, the optimism variable is influenced/explained by the social support variable, and 39.1% of self-compassion and the remaining 60.9% are explained by other variables that are not examined in this study.*

**Keywords :** social support, self compassion, optimism

#### Pendahuluan

Indonesia ialah negara yang masuk dalam kategori berkembang dan sedang berupaya menjadi menuju negara yang maju. Salah satu harapan bangsa yang dapat membantu dan menjadikan Indonesia sebagai negara maju adalah generasi muda, termasuk sarjana-sarjana muda di Indonesia. Sarjana



Indonesia diharapkan menjadi Sumber Daya Manusia yang berkualitas. Dalam berita yang dilansir kemdikbud.go.id, Nadiem Anwar Makarim, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) menilai bahwa perguruan tinggi memberikan kontribusi yang besar bagi pengembangan sumber daya manusia (SDM) unggul di Indonesia. (kemdikbud.go.id, diakses pada 28 Januari 2022 pukul 19.00 WIB). Namun dalam upayanya untuk mendapatkan gelar sarjana, seseorang yang berstatus mahasiswa diharuskan untuk melengkapi persyaratan sesuai dengan ketentuan sistem pendidikan di Indonesia atau sesuai dengan kebijakan universitas. Menuntaskan tugas akhir skripsi merupakan syarat memperoleh gelar. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sarjana ialah gelar yang diberikan kepada seseorang yang telah berhasil menyelesaikan tingkat terakhir dalam studi di sebuah atau universitas dengan tingkat strata satu (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2008).

Proses pembelajaran dalam skripsi dilakukan secara individu, berbeda dengan mengambil mata kuliah lainnya yang pada umumnya dilaksanakan dengan bentuk klasikal atau berkelompok. Proses pembelajaran dalam skripsi menuntut mahasiswa untuk menjadi mandiri dalam upaya menyelesaikan masalah-masalah yang ada (Ningrum, 2011). Skripsi yang merupakan tugas akhir mahasiswa program sarjana dan juga syarat dalam memperoleh gelar sarjana juga dianut oleh Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA). Menurut Pedoman UINSA Tahun 2019, umumnya masa studi mahasiswa program sarjana (telah menyelesaikan skripsi) adalah 8 semester (empat tahun akademik). Meskipun banyak mahasiswa yang berhasil menyelesaikan studinya dan memperoleh gelar dalam waktu empat tahun akademik, masih banyak juga mahasiswa yang belum menyelesaikan studinya dalam waktu empat tahun akademik.

Salah satu penyebab mahasiswa belum menyelesaikan studinya adalah mereka mengalami beberapa kesulitan atau hambatan dalam proses mengerjakan tugas akhir skripsi. Beberapa kesulitan yang umumnya dirasakan oleh mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi adalah menemukan dan menentukan topik penelitian atau tema penelitian, judul penelitian, sampel penelitian, skala yang digunakan untuk alat ukur penelitian, referensi yang terbatas, waktu yang terbatas dalam penelitian, proses perbaikan setelah bimbingan yang dilakukan secara berulang-ulang, dosen pembimbing yang sukar untuk ditemui, cukup lamanya dosen pembimbing dalam pemberian *feedback* dan lain sebagainya (Roellyana & Listiyandini, 2016). Dalam mengerjakan skripsi, individu dapat mengalami banyak hal yang dapat berakibat fatal seperti bunuh diri. Kejadian tersebut kerap menjadi pemberitaan, salah satunya seperti yang yang dilansir oleh Kompas.com yaitu berita yang berjudul “Mahasiswa Gantung Diri di Samarinda, Diduga Depresi Kuliah 7 Tahun Tak Lulus, Skripsi Sering Ditolak Dosen” (Aprillia, 2020).

Umumnya segala proses penyusunan skripsi dilakukan atau dilaksanakan secara *offline* atau secara langsung bertatap muka, baik itu dari proses bimbingan hingga sidang skripsi akhir. Namun dikarenakan wabah yang menyebar di Indonesia yaitu COVID-19, segala proses belajar mengajar sempat dialihkan dengan sistem daring atau *online* termasuk dengan segala bentuk proses pengerjaan skripsi seperti bimbingan, sidang skripsi, dan sebagainya. Hal ini dilakukan sejalan dengan Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan, dan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID- 19).

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA) adalah satu dari banyaknya perguruan tinggi yang pernah menerapkan pembelajaran dan bimbingan serta skripsi online sesuai dengan anjuran Mendikbud. Hal ini disampaikan dalam Surat Edaran Rektor UINSA Nomor 413 Tahun 2020 yang menyebutkan bahwasannya pembimbingan proposal skripsi, pelaksanaan ujian skripsi, tesis, dan disertasi dilaksanakan dengan sistem daring. Namun hal tersebut telah diperbarui dikarenakan kasus COVID-19 di Indonesia telah menurun. Hal ini diperjelas dengan Surat Edaran Rektor UINSA Nomor 342 Tahun 2022 yang menyebutkan bahwasannya proposal skripsi, pelaksanaan ujian skripsi, tesis, dan disertasi dilaksanakan dengan sistem luring dengan catatan tetap mematuhi protokol kesehatan. Fenomena adanya pengerjaan skripsi di masa pandemi dengan sistem yang berubah-ubah (dari *offline* menjadi *online* hingga kembali menjadi *offline*) tentunya memunculkan beberapa hambatan.

Banyaknya kesusahan saat mengerjakan skripsi dirasakan dapat berdampak kepada mahasiswa akhir sehingga mereka dapat mengalami rendah diri, kehilangan motivasi, stress, menunda penyusunan skripsi bahkan terdapat mahasiswa yang memilih untuk berhenti dan tidak menyelesaikan skripsinya (Januarti dalam A'yunin, 2016). Beberapa hal yang disebutkan oleh Januarti (2016) juga tergambar dalam beberapa subjek yang diwawancarai oleh peneliti. Selain itu subjek wawancara mengatakan bahwa kerap merasakan tertekan dalam mengerjakan skripsi. Dengan kata lain beberapa subjek yang telah

diwawancara mempunyai salah satu ciri individu yang memiliki *optimism* rendah atau memiliki sikap *optimism* yang kurang (tidak ideal), berbanding terbalik dengan ciri-ciri individu *optimism* yang telah dijelaskan oleh Scheier dan Carver (2002) (Batubara, 2020).

Menyusun skripsi merupakan salah satu rintangan yang akan dirasakan oleh mahasiswa untuk memperoleh kelulusan juga gelar sarjana. Namun pada situasi pandemi sering menjadi kendala tambahan bagi mahasiswa dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akhir skripsi dikarenakan serangkaian proses pengerjaannya memiliki batasan-batasan seperti dalam mencari subjek, ataupun keterbatasan perizinan dikarenakan virus masih terdeteksi ada di Indonesia.

Lembaga Pengembangan Mutu (LPM) UINSA mengupayakan memberikan pendampingan kepada mahasiswa akhir agar dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Mahasiswa yang belum menyelesaikan kewajibannya tersebut dapat berujung menjadi mahasiswa yang berpotensi dekat dengan *Drop Out (DO)*. Menurut ketua LPM UINSA, angka DO menyumbang kerugian pada berbagai aspek, menjadi bibit yang membawa kemudhorotan, kerugaian, baik moral dan material. UINSA sangat menginginkan mahasiswa-mahasiswa semester akhir segera untuk menyelesaikan skripsinya, dan tidak berakhir pada jurang DO. Pendampingan ini untuk menggugah komitmen agar mahasiswa menyelesaikan studi ini dengan akhir yang baik (<https://uinsby.ac.id/informasi/berita/395> diakses pada 5 September 2021).

Salah satu sikap yang dapat membantu mahasiswa UINSA untuk dapat menghadapi hambatan-hambatan yang dialami dalam melakukan pengerjaan atau penyusunan skripsi adalah sikap *optimism*. *Optimism* perlu dimiliki dan ditingkatkan dalam diri individu karena *optimism* merupakan salah satu sikap dari psikologi positif yang dapat membantu individu untuk mencapai targer atau tujuan (Mishra, 2014). Dalam Islam sendiri, *optimism* perlu dimiliki oleh individu untuk selalu khushudzon kepada Allah SWT seperti yang dijelaskan dalam hadis qudsi dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam. Allah SWT berfirman: ”*Aku selalu menuruti persangkaan hamba-Ku kepada-Ku. Apabila ia berprasangka baik maka ia akan mendapatkan kebaikan. Adapun bila ia berprasangka buruk kepada-Ku maka dia akan mendapatkan keburukan.*” (H.R.Tabrani dan Ibnu Hibban). *Optimism* harus dimiliki oleh individu agar ia dapat melalui berbagai hambatan hingga berhasil mencapai target ataupun tujuannya.

Seligman (2006) mengungkapkan bahwa *optimism* adalah sesuatu yang berkaitan dengan pola pikir dan kepercayaan diri tentang suatu peristiwa yang menimpa seseorang, terutama peristiwa buruk (Wandri et al., 2021). Menurut Franken (2022) *optimisme* ialah keyakinan bahwa suatu kejadian buruk akan dimaknai sebagai hal yang bersifat temporer, tidak mempengaruhi semua kegiatan yang ada, dan tidak secara tetap atau mutlak ditimbulkan oleh diri sendiri tetapi dapat berupa situasi atau orang lain (Listiana, 2009). Individu dengan optimis yang baik cenderung melakukan dan memiliki pandangan yang positif saat berada dalam masa yang sulit. *Optimism* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Meskipun tingkat *optimism* yang dimiliki individu pasti akan berbeda-beda, dukungan sosial merupakan satu dari beberapa faktor lainnya yang mampu mempengaruhi sikap optimis seseorang. Seligman (2008) menjelaskan dukungan sosial dianggap mampu menjadikan seseorang untuk mempunyai sikap optimis yang lebih baik dikarenakan ia meyakini bahwa dukungan akan selalu tersedia untuknya apabila diperlukan sehingga individu akan merasa lebih bisa berharap baik mengenai hasil dari usahanya dan memiliki keyakinan untuk konsisten mendapatkan yang terbaik (Prasetyo et al., 2014).

Sarafino beranggapan bahwa dukungan sosial digambarkan sebagai kegembiraan yang dirasakan individu tentang perhatian, penghargaan, informasi, dan dukungan langsung yang mereka terima dari individu dan kelompok lain. (Smet, 1994). Bantuan dalam dukungan sosial beragam, diantaranya seperti dukungan penghargaan, nyata atau instrumental atau informasi dan emosional (Kumalasari & Ahyani, 2016). Pentingnya dukungan sosial ditunjukkan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Salah satunya penelitian milik oleh Zannatunnisa BR. Batubara, penelitian tersebut menyimpulkan dukungan sosial berpengaruh terhadap sikap optimis mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin tinggi optimis yang dimiliki dan juga pula sebaliknya. (Batubara, 2020). Selain dukungan sosial atau *social support*, terdapat hal lain yang dapat mempengaruhi sikap *optimism* pada seseorang yaitu *self compassion*. *Self compassion* adalah sikap kepedulian juga welas asih terhadap diri sendiri saat menghadapi beragam situasi sulit kehidupan atau tentang kekurangan dalam diri sendiri dan mempunyai pemahaman jika kegagalan, penderitaan, kekurangan ada didalam setiap kehidupan seseorang. (K. Neff, 2003).

Dalam teori yang dijelaskan oleh Neff, sikap *self compassion* dalam individu mempunyai pengaruh untuk menentukan tinggi rendahnya sikap *optimism* dalam individu tersebut (Ramadhani &

Nurdibyanandaru, 2014). Individu dengan sikap *self compassion* yang tinggi cenderung merasakan banyak pengaruh positif salah satunya adalah *optimism* (Neff et al., 2007). Serupa dengan penjelasan Neff, penelitian yang dilakukan Anni & Duryati juga mendapatkan kesimpulan bahwa *self compassion* yang tinggi pada individu, akan dipercaya untuk meningkatkan *optimism* dalam dirinya, begitu pun sebaliknya (Anni, 2021).

Berdasarkan fenomena dan penjelasan pada uraian di atas, *optimism* mahasiswa semester akhir menarik diteliti dikarenakan pada masa pandemi kerap menimbulkan beberapa hambatan baru yang dirasakan saat mengerjakan atau menyelesaikan skripsi dan *optimism* merupakan sikap yang dapat mendorong individu untuk menyelesaikan permasalahan dan mencapai targetnya. *Social support* dan *self compassion* merupakan faktor yang menjadi prediktor dalam menimbulkan dan meningkatkan *optimism* pada individu, termasuk mahasiswa akhir.

## Metode Penelitian

Pengambilan besaran sampel pada penelitian ini berdasarkan jumlah populasi oleh Krejcie dan Morgan (1970) (Sekaran, 1992) sehingga jumlah sampel yang dapat digunakan dalam penelitian ini berjumlah 357 mahasiswa (karena N= 5080, dibulatkan menjadi 5000). Adapun kriteria sampel penelitian ini diantaranya adalah mahasiswa akhir jenjang S1 di Universitas Islam Negeri Surabaya yang sedang menyusun atau mengerjakan skripsi, telah mengerjakan atau mengambil mata kuliah skripsi minimal mulai semester genap 2021/2022, pernah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 1 kali atau mengulang, dan melakukan bimbingan skripsi secara online atau offline di masa pandemi COVID-19.

Diperoleh hasil dari teknik sampling yang digunakan bahwa terdapat 36 Mahasiswa Fak. Adab dan Humaniora, 39 mahasiswa Fak. Dakwah dan Komunikasi, 53 mahasiswa Fak. Ekonomi dan Bisnis Islam, 21 mahasiswa Fak. Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 16 mahasiswa Fak. Psikologi dan Kesehatan, 25 mahasiswa Fak. Sains dan Teknologi, 52 mahasiswa Fak. Syariah dan Hukum, 76 mahasiswa Fak. Tarbiyah dan Keguruan, dan 39 mahasiswa Fak. Ushuluddin dan Filsafat yang menjadi subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner/angket dengan skala Likert yaitu skala *optimism*, skala *social support*, dan skala *self compassion*. Instrumen yang digunakan merupakan hasil yang diadaptasi dan dikembangkan indikatornya oleh peneliti. Alat ukur yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas sehingga diperoleh 51 aitem valid dan reliabel (14 aitem *optimism*, 20 aitem *social support* dan 17 aitem *self compassion*). Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda.

## Hasil Penelitian

**Tabel 1. Data Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Presentase
19 - 20 Tahun	7	1%
21 - 26 Tahun	350	99%
Total	357	100%

Dari jumlah 357 subjek dapat diketahui bahwa subjek yang berusia 19 hingga 20 tahun berjumlah 7 orang dengan keterangan presentase sebesar 1%. Sedangkan untuk usia 21 hingga 26 tahun berjumlah 350 orang dengan keterangan presentase sebesar 99%.

**Tabel 2. Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	91	25.5%
Perempuan	266	74.5%
Total	357	100%

Dari jumlah 357 subjek diketahui subjek yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 91 orang dengan keterangan presentase sebesar 25.5%, sedangkan subjek yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 266 orang dengan keterangan presentase sebesar 74.5%.

**Tabel 3. Data Subjek Berdasarkan Semester**

Semester	Jumlah	Presentase
8	169	47.3%
10	148	41.5%
12	33	9.2%
14	7	2.0%
Total	357	100%

Dari jumlah 357 subjek dapat diketahui bahwa subjek yang sedang berada di semester 8 sebanyak 169 orang dengan presentase sebesar 47.3%, lalu subjek yang berada di semester 10 sebanyak 148 orang dengan presentase sebesar 41.5%. Kemudian untuk subjek yang berada pada semester 12 berjumlah 33 orang dengan presentase sebesar 9.2%, dan subjek yang berada pada semester 14 berjumlah 14 orang dengan presentase sebesar 2.0%.

**Tabel 4. Data Subjek Berdasarkan Semester Mengulang Mata Kuliah Skripsi**

Semester Mengulang	Jumlah	Presentase
1 Semester	83	23%
2 Semester	141	39%
3 Semester	86	24%
4 Semester	27	8%
5 Semester	16	4%
6 Semester	2	1%
7 Semester	2	1%
Total	357	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 1 semester berjumlah 83 orang dengan presentase 23%. Kemudian subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 2 semester berjumlah 141 orang dengan presentase 39%, subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 3 semester berjumlah 86 orang dengan presentase 24%, subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 4 semester berjumlah 27 orang dengan presentase 8% dan subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 5 semester berjumlah 16 orang dengan presentase 4%. Tidak hanya itu, pada tabel diatas juga menunjukkan subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 6 semester berjumlah 2 orang dengan presentase 1% dan subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 7 semester berjumlah 2 orang dengan presentase 1%.

Berikutnya adalah deskripsi data dari masing-masing variabel, sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskripsi Data Statistik**

Variabel	N	Nilai Min.	Nilai Max.	Mean	Std. Deviation
<i>Optimism</i>	357	40	70	59.44	5.27184
<i>Social support</i>	357	65	100	84.69	7.46003
<i>Self compassion</i>	357	38	85	69.53	7.10134

Pada tabel 5 diatas menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki subjek sebanyak 357 orang. Pada tabel tersebut variabel *optimism* memiliki nilai minimum sebesar 40, nilai maximum sebesar 70, mean sebesar 59.44 dan standar deviasi sebesar 5.27184. Kemudian pada variabel *social support* memiliki nilai minimum sebesar 65, nilai maximum sebesar 100, mean sebesar 84.69 dan standar deviasi sebesar 7.46003. Sedangkan pada variabel *self compassion* diketahui memiliki nilai minimum sebesar 38, nilai maximum sebesar 85, mean sebesar 69.53 dan standar deviasi sebesar 7.10134.

Setelah didapatkan hasil analisis deskripsi tersebut, selanjutnya dilakukan pengkategorisasian skor terhadap variabel *optimism*, *social support*, dan *self compassion*. Berikut adalah hasil pengkategorian skor:

**Tabel 6. Rumus Kategori Nilai**

Rumus	Kategori	Rumus
$X \leq M - 1SD$	Rendah	$X \leq M - 1SD$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Berdasarkan rumus kategori diatas, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 7. Kategorisasi Skor Subjek**

Variabel	Kategorisasi	Skor	Jumlah	Presentase
<i>Optimism</i>	Rendah	$X \leq 54.17$	38	11%
	Sedang	$54.17 \leq X \leq 64.71$	243	68%
	Tinggi	$64.71 \leq X$	76	21%
<i>Social support</i>	Rendah	$X \leq 77.23$	46	13%
	Sedang	$77.23 \leq X \leq 92.15$	237	66%
	Tinggi	$92.15 \leq X$	74	21%
<i>Self compassion</i>	Rendah	$X \leq 62.43$	14	4%
	Sedang	$62.43 \leq X \leq 76.63$	276	77%
	Tinggi	$76.63 \leq X$	67	19%

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa sebanyak 38 subjek memiliki perilaku *optimism* rendah dengan presentase sebesar 11%, 243 subjek memiliki perilaku *optimism* sedang dengan presentase sebesar 68%, dan 76 subjek memiliki perilaku *optimism* tinggi dengan presentase sebesar 21%. Kemudian terdapat 46 subjek memiliki *social support* yang rendah dengan presentase sebesar 13%, 237 subjek memiliki *social support* sedang dengan presentase sebesar 66%, dan 74 subjek mempunyai *social support* tinggi dengan presentase sebesar 21%. Sedangkan pada variabel *self compassion*, terdapat 14 subjek mempunyai *self compassion* yang rendah dengan nilai presentase sebesar 4%, 276 subjek mempunyai *self compassion* yang sedang dengan nilai presentase sebesar 77%, dan 67 subjek memiliki *self compassion* yang tinggi dengan nilai presentase sebesar 19%.

Selanjutnya peneliti melakukan analisis tabulasi silang variabel. Uji analisis tabulasi silang dilakukan dengan upaya untuk mengetahui tingkat variabel berdasarkan data demografis yang telah ada.

**Tabel 8. Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap *Optimism***

		<i>Optimism</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	64	17	91
	Perempuan	28	179	59	266
Total		38	243	76	357

Diketahui dari tabel diatas, diperoleh hasil bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki terdapat 10 orang memiliki *optimism* rendah, 64 orang memiliki *optimism* sedang dan 17 orang memiliki *optimism* yang tinggi. Sedangkan untuk jenis kelamin perempuan diketahui bahwa terdapat 28 orang memiliki *optimism* rendah, 179 orang memiliki *optimism* sedang, dan terdapat 57 orang memiliki *optimism* tinggi.

**Tabel 9. Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap *Social support***

		<i>Social support</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	13	58	20	91
	Perempuan	33	179	54	266
Total		46	237	74	357

Diketahui dari tabel diatas, didapatkan hasil bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki terdapat 13 orang memiliki *social support* rendah, 58 orang memiliki *social support* sedang dan 20 orang memiliki *social support* yang tinggi. Sedangkan untuk jenis kelamin perempuan diketahui bahwa terdapat 33 orang memiliki *social support* rendah, 179 orang memiliki *social support* sedang dan 54 orang memiliki *social support* tinggi.

**Tabel 10. Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap *Self compassion***

		<i>Self compassion</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	67	18	91
	Perempuan	8	209	49	266
Total		14	276	67	357

Diketahui dari tabel 10 didapatkan hasil bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki terdapat 6 orang mempunyai *self compassion* rendah, 67 orang mempunyai *self compassion* sedang dan 18 orang mempunyai *self compassion* yang tinggi. Sedangkan untuk jenis kelamin perempuan diketahui bahwa terdapat 8 orang mempunyai *self compassion* rendah, 207 orang mempunyai *self compassion* sedang dan 67 orang mempunyai *self compassion* tinggi.

**Tabel 11. Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap Optimism**

	Usia	Optimism			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
	19 - 20 Tahun	2	3	2	2
	21 - 26 Tahun	36	240	74	350
	Total	38	243	76	357

Berdasarkan tabel 11 diketahui bahwa pada usia 19 - 20 tahun terdapat 2 subjek yang mempunyai *optimism* rendah, 3 subjek mempunyai *optimism* sedang, dan 2 subjek mempunyai *optimism* tinggi. Sedangkan pada usia 21 – 26 tahun terdapat 36 subjek mempunyai *optimism* rendah, 240 mempunyai mempunyai *optimism* sedang, dan 74 subjek mempunyai *optimism* tinggi.

**Tabel 12. Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap Social support**

	Usia	Social support			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
	19 - 20 Tahun	1	5	1	2
	21 – 26 Tahun	45	232	73	250
	Total	46	237	74	357

Berdasarkan tabel 12 diketahui bahwa pada usia 19 - 21 tahun terdapat 1 subjek yang memiliki *social support* rendah, 5 subjek memiliki *social support* sedang dan 1 subjek dengan *social support* tinggi. Sedangkan pada usia 21 - 26 tahun terdapat 45 subjek dengan *social support* yang rendah, 232 subjek memiliki *social support* yang sedang dan 73 subjek memiliki *social support* yang tinggi.

**Tabel 13. Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap Self compassion**

	Usia	Self compassion			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
	19 - 20 Tahun	0	5	2	2
	21 - 26 Tahun	14	271	65	355
	Total	14	276	67	357

Berdasarkan tabel 13 diketahui bahwa pada usia 19 - 20 tahun tidak terdapat subjek yang mempunyai *self compassion* yang rendah, lalu terdapat 5 subjek mempunyai *self compassion* yang sedang dan 2 subjek mempunyai *self compassion* yang tinggi. Sedangkan pada usia 21 – 26 tahun terdapat 14 subjek mempunyai *self compassion* rendah, 271 subjek mempunyai *self compassion* yang sedang dan 65 subjek mempunyai *self compassion* yang tinggi.

**Tabel 14. Analisis Tabulasi Silang Semester Terhadap Optimism**

	Semester	Optimism			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
	8	16	113	40	169
	10	18	97	33	148
	12	3	27	3	33
	14	1	6	0	7
	Total	38	243	76	357

Berdasarkan tabel 14 diketahui bahwa subjek yang mahasiswa pada semester 8, memiliki 16 orang dengan *optimism* rendah, 113 orang dengan *optimism* sedang dan 40 orang dengan *optimism* tinggi. Selanjutnya pada semester 10 terdapat 18 orang dengan *optimism* rendah, 97 orang dengan *optimism* sedang dan 40 orang dengan *optimism* tinggi. Kemudian pada semester 12, terdapat 3 orang dengan *optimism* rendah, 27 orang dengan *optimism* sedang dan 3 orang dengan *optimism* tinggi. Terakhir yaitu pada semester 14 terdapat 1 orang dengan *optimism* rendah dan 6 orang dengan *optimism* sedang.

**Tabel 15. Analisis Tabulasi Silang Jumlah Semester Mengulang Mata Kuliah Skripsi Terhadap Optimism**

		Optimism			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Semester Mengulang	1 Semester	8	66	9	83
	2 Semester	19	85	37	141
	3 Semester	6	54	26	86
	4 Semester	2	21	4	27
	5 Semester	2	14	0	16
	6 Semester	1	1	0	2
	7 Semester	0	1	0	1
	8 Semester	0	1	0	1
Total		38	243	76	357

Berdasarkan tabel 15 didapatkan hasil bahwa subjek mahasiswa yang telah mengulang mata kuliah skripsi dengan 1 semester terdapat 8 orang memiliki *optimism* rendah, 66 orang memiliki *optimism* sedang dan 9 orang memiliki *optimism* yang tinggi. Pada mahasiswa yang mengulang sebanyak 2 semester terdapat 19 orang memiliki *optimism* rendah, 85 orang memiliki *optimism* sedang dan 37 orang memiliki *optimism* yang tinggi.

Selanjutnya pada yang mengulang sebanyak 3 semester terdapat 6 orang memiliki *optimism* rendah, 54 orang memiliki *optimism* sedang dan 26 orang memiliki *optimism* tinggi. Lalu pada yang mengulang sebanyak 4 semester terdapat 2 orang memiliki *optimism* rendah, 21 orang memiliki *optimism* sedang dan 4 orang memiliki *optimism* tinggi. Kemudian pada yang mengulang sebanyak 5 semester terdapat 2 orang memiliki *optimism* rendah, dan 14 orang memiliki *optimism* sedang.

Berbeda dengan sebelumnya, mereka yang mengulang sebanyak 6 semester terdapat masing-masing 1 orang yang memiliki *optimism* yang rendah dan juga sedang. Yang terakhir, pada yang mengulang selama 7 dan 8 semester terdapat masing-masing 1 orang memiliki *optimism* yang sedang.

Kemudian berikut adalah uji hipotesis berupa analisis uji F, uji T dan analisis koefisien determinasi ( $R^2$ ) dengan bantuan IBM SPSS 26:

**Tabel 16. Hasil Uji F Regresi Linier Berganda**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3870.780	2	1935.390	113.746	.000
	Residual	6023.293	354	17.015		
	Total	9894.073	356			

a. Dependent Variable: *Optimism*

Berdasarkan dari tabel diatas, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga variabel *social support*, *self compassion* memiliki hubungan secara simultan dengan variabel *optimism*. Selain menggunakan SPSS, peneliti juga melakukan pengujian dengan membandingkan nilai f dengan f tabel. Didapatkan hasil  $113.746$  (f hitung)  $> 3.021$  (f tabel) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *social support*, *self compassion* secara simultan memiliki hubungan dengan variabel *optimism*.

**Tabel 17. Hasil Uji T Linier Berganda**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.134	2.603		8.505	.000
	<i>Social support</i>	.165	.038	.233	4.379	.000
	<i>Self compassion</i>	.336	.039	.453	8.509	.000

a. Dependent Variable: *Optimism*

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari variabel *social support* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *social support* berhubungan signifikan dengan *optimism*. Kemudian untuk variabel *self compassion* memiliki hasil nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$

sehingga dapat disimpulkan juga bahwa variabel *self compassion* berhubungan secara signifikan dengan *optimism*. Selain menggunakan SPSS, peneliti juga melakukan pengujian dengan membandingkan nilai t dengan t tabel. *Social support* memiliki hasil 4.379 (t hitung) > 1.966 (t tabel) dan *self compassion* memiliki hasil 8.509 (t hitung) > 1.966 (t tabel). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *social support* dan *self compassion* memiliki hubungan positif dengan variabel *optimism*, sehingga semakin tinggi *social support* dan *self compassion* maka semakin tinggi juga *optimism* yang terjadi.

Tabel 18. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.625	.391	.388	4.12492

Berdasarkan tabel 18 diketahui nilai R sebesar 0.388 yang kemudian dapat diartikan bahwa variabel *social support* dan *self compassion* mempengaruhi variabel *optimism* sebesar 39.1%. 60.9% sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini.

## Pembahasan

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan variabel *social support* dan *self compassion* terhadap *optimism* mahasiswa akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada masa pandemi COVID-19. Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan yang dituju adalah regresi linier berganda.

Hubungan antara *social support* dan *self compassion* dengan *optimism* yang menjadi pokok dalam penelitian ini telah dibuktikan dengan hasil uji regresi linier berganda. Hasil pada uji T mengungkapkan bahwa *social support* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat dikatakan bahwa *social support* dan *optimism* berhubungan secara signifikan. Kemudian untuk variabel *self compassion* memiliki hasil nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan juga bahwa variabel *self compassion* berhubungan secara signifikan dengan *optimism*. Hasil tersebut sesuai dengan perhitungan t tabel dan juga t hitung. *Social support* memiliki hasil 4.379 (t hitung) > 1.966 (t tabel) dan *self compassion* memiliki hasil 8.509 (t hitung) > 1.966 (t tabel). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *social support* dan *self compassion* memiliki hubungan positif dengan variabel *optimism*, sehingga semakin tinggi *social support* dan *self compassion* maka semakin tinggi juga *optimism* yang terjadi

Tidak hanya itu, peneliti juga melakukan uji F regresi linier berganda. Dalam uji tersebut diperoleh hasil bahwa variabel *social support* dan *self compassion* memiliki hubungan yang positif dan simultan terhadap *optimism*. Hasil tersebut didukung oleh nilai 113.746 (f hitung) > 3.021 (f tabel). Dapat disimpulkan bahwa *social support*, *self compassion* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *optimism*.

Hasil dari uji regresi antara *social support* dan *optimism* tersebut didukung dengan pernyataan Seligman. Seligman (2006) menyatakan bahwa *social support* memiliki hubungan yang positif dengan *optimism*. Menurutnya *optimisme* merupakan cara pandangan yang utuh dalam mengamati sesuatu hal yang baik, memiliki pikiran yang positif dan mudah untuk berpikir mengenai makna bagi dirinya sendiri. Seligman mengungkapkan bahwa dukungan sosial ialah faktor yang memiliki pengaruh terhadap sikap *optimism*. Dukungan sosial yang mampu membantu individu untuk memiliki optimis yang lebih baik (Prasetyo et al., 2015). Dukungan sosial dijelaskan oleh Gottlieb (1983) merupakan bentuk informasi verbal atau non-verbal, nasihat, bantuan atau perilaku yang diperoleh dari orang lain atau berbentuk kehadiran dan berbagai hal yang mampu menularkan manfaat emosional atau mempengaruhi perilaku penerima (Maslihah, 2011).

Dukungan sosial merupakan bantuan yang beragam seperti dukungan emosional, penghargaan, nyata atau instrumental ataupun informasi (Kumalasari & Ahyar, 2016). Dukungan sosial digambarkan oleh Sarafino sebagai kegembiraan yang dirasakan individu tentang perhatian, penghargaan, informasi, dan dukungan langsung yang mereka terima dari individu dan kelompok lain (Smet, 1994). Menurut Gottlieb (1983) dukungan sosial bisa didapatkan melalui seseorang dari hubungan profesional seperti psikolog, konselor, dan sebagainya dan juga bisa diperoleh dari hubungan non profesional seperti kerabat, teman, atau keluarga. Turner (dalam Sarafino & Smith, 1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial mampu membantu individu keluar dari situasi yang sulit.

Hubungan antara dukungan sosial dan *optimisme* juga dibuktikan oleh penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya. Salah satunya dalam penelitian mengenai dukungan sosial



terhadap *optimisme* mahasiswa akhir yang dilakukan oleh Ushfuriyah. *Social support* dan *optimisme* memiliki hubungan yang signifikan. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi *optimisme* mahasiswa dan begitu pula sebaliknya (Ushfuriyah, 2015). Sejalan dengan penelitian Ushfuriyah, penelitian lainnya juga menyatakan dukungan sosial dan *optimisme* memiliki hubungan yang positif. Penelitian tersebut dilakukan oleh Zannaturisa kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial dan *optimisme* berpengaruh secara positif. Tingginya dukungan sosial, berpengaruh pada tingginya *optimisme* yang dimiliki oleh mahasiswa (Batubara, 2020).

Selanjutnya dalam uji regresi berganda yang dilakukan, tidak hanya mendapatkan hasil terkait variabel *social support* yang memiliki hubungan positif dengan *optimisme*, namun juga mendapatkan hasil terkait variabel *self compassion*. Hasil menyatakan bahwa *self compassion* dan *optimism* memiliki hubungan yang positif. *Self compassion* sikap dimana memiliki rasa yang baik dan peduli terhadap diri sendiri dan mempunyai pemahaman bahwa kesulitan penderitaan, kekurangan, juga kegagalan yang terdapat pada diri sendiri merupakan bagian yang pasti dimiliki dan dirasakan oleh individu lainnya (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). *Self compassion* diketahui dapat mempengaruhi *optimisme* seseorang (K. D. Neff et al., 2007). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Neff juga menjelaskan berdasarkan penelitian yang telah ia lakukan sebelumnya. Penelitian tersebut memiliki hasil bahwa orang yang memiliki *self compassion* yang tinggi, cenderung mengalami lebih banyak pengaruh positif salah satunya adalah *optimisme* (K. D. Neff et al., 2007).

Sikap *self compassion* yang dimiliki oleh seseorang memiliki pengaruh dalam menentukan rendah atau tingginya sikap *optimisme* dalam seseorang (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Hal tersebut juga dibuktikan oleh beberapa penelitian lainnya yang telah dilakukan peneliti lain sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian milik oleh Anni & Duryati. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu dengan *self compassion* yang tinggi mampu meningkatkan *optimisme* dalam dirinya, begitu pun sebaliknya (Anni, 2021). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian ini juga memiliki hasil yang serupa. Semakin tinggi *social support* yang diterima maka semakin tinggi pula sikap *optimisme* yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

*Optimisme* perlu dimiliki oleh setiap individu dikarenakan *optimisme* sangat memiliki keterkaitan dengan pengaruh yang positif terlebih bagi mahasiswa akhir yang dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sesuai waktu yang telah ditentukan. Dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi sering kali menemui beberapa kesulitan. Beberapa kesulitan yang biasa dialami adalah topik penelitian atau tema penelitian, judul penelitian, sampel penelitian, skala yang digunakan untuk alat ukur penelitian, referensi yang terbatas, waktu yang terbatas dalam penelitian, proses perbaikan setelah bimbingan yang dilakukan secara berulang-ulang, dosen pembimbing yang sukar untuk ditemui, cukup lamanya dosen pembimbing dalam pemberian feedback dan lain sebagainya (Roellyana & Listiyandini, 2016). Kesulitan-kesulitan tersebut dapat dilalui jika mahasiswa memiliki *optimism* dalam dirinya. Pada umumnya orang dengan *optimism* yang baik lebih memiliki keyakinan mengenai masa depan yang akan menggiring mereka untuk melanjutkan upaya dalam mencapai tujuan yang diharapkan walaupun dalam prosesnya terdapat masa-masa yang sulit (Hanssen et al., 2015). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa *optimisme* yang dimiliki oleh individu bermanfaat untuk menghadapi keadaan yang dapat membuat individu penuh tekanan atau stress (Hart, Vella, & Mohr, 2008; Strunk, Lopez, & DeRubeis, 2006).

Selain uji regresi berganda, pada penelitian ini juga dilakukan analisis tabulasi silang antara *optimism*, *social support* dan *self compassion*. Analisis tabulasi silang pada *optimisme* dilakukan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jumlah semester mengulang mata kuliah. Pada analisis tabulasi silang *optimism* dengan usia menunjukkan bahwa usia 21 - 26 tahun usia yang paling banyak menunjukkan mahasiswa yang memiliki *optimisme* yang tinggi. Meskipun dalam penelitian ini jumlah mahasiswa dengan umur 21 - 26 tahun lebih banyak diantara usia lainnya. Jika dikategorikan maka usia 21 - 26 tahun merupakan bagian dari dewasa awal. Golongan dewasa muda berkisar antara 21-40 diungkapkan oleh Papalia, Olds, dan Feldman (Dariyo, 2003).

Menurut Hurlock (2004) dewasa awal adalah masa individu mempunyai berbagai tuntutan dari tugas perkembangan yang beragam yang harus dipenuhi. Diantaranya adalah bekerja, menentukan pasangan, membina rumah tangga, merawat anak, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan menemukan kelompok sosial yang memberikan perasaan nyaman. Selain itu pada dewasa awal terdapat individu yang belum membentuk keluarga dan baru akan memulai karir mereka dalam suatu lapangan tertentu (Adila & Kurniawan, 2020). Menurut Kumbara dkk (2007) dewasa awal ialah masa dimana

individu mempunyai fisik dan juga *optimisme* dalam kondisi optimal atau stabil meskipun kehidupan masa dewasa awal dipenuhi dengan tekanan. Selain itu pada dewasa awal mempunyai beberapa resiko yang cukup berat akan kerentanan sosial dan perkembangannya (Adila & Kurniawan, 2020). Dengan adanya *optimisme*, ancaman melalui keyakinan dalam diri mampu diantisipasi dan diatasi oleh individu (Reivich & Shatté, 2002).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mattis dkk (2015) kepada orang Afrika-Amerika menunjukkan bahwa sampel orang dewasa yang lebih tua ditemukan memiliki tingkat *optimisme* yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang lebih muda dikarenakan yang memiliki hubungan positif dengan Tuhan (Mattis et al., 2004). Selain itu semakin bertambahnya usia, pada umumnya individu akan memiliki pengalaman-pengalaman lebih banyak dibanding dengan mereka yang lebih muda. Pengalaman yang dimiliki individu dalam menghadapi berbagai masalah dapat dapat mengembangkan sikap optimis (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Pada analisis tabulasi silang jenis kelamin dengan *optimism* diketahui bahwa *optimism* tinggi berada pada jenis kelamin perempuan meskipun jumlah antara jenis kelamin pada penelitian ini tidak sama. Menurut Vinacle terdapat faktor egosentris dan faktor etnosentris yang merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *optimism*. Faktor etnosentris berupa keluarga, jenis kelamin, ekonomi, dan agama (Masrukhin & Liftiah, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anni dan Durriyati, dan juga Umboh dkk. Dalam penelitian tersebut laki-laki memiliki *optimism* yang lebih rendah dibanding perempuan perbedaannya tidak terlalu signifikan (Umboh et al., 2020). Selanjutnya terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah dan Wahyuni memiliki hasil sejalan yaitu *optimism* laki-laki memiliki *optimism* yang rendah dibanding dengan *optimism* perempuan walaupun hasilnya tidak terlalu signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Glaesmer dkk (2002) juga mendapatkan kesimpulan bahwa *optimism* laki-laki lebih rendah dibandingkan dengan walaupun perbedaannya yang sangat kecil (Fauziah & Wahyuni, 2022).

Selanjutnya pada analisis tabulasi silang antara jumlah semester mengulang dengan *optimisme* menunjukkan bahwa yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 1-2 menunjukkan sikap *optimism* yang lebih tinggi dibanding yang mengulang mata kuliah semester 3-8. Hasil tersebut berbeda dengan pernyataan Ningrum (2011) bahwa mahasiswa yang pernah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 1 semester mempunyai tingkat *optimism* yang lebih rendah bila dibandingkan dengan mahasiswa yang baru mengambil mata kuliah skripsi selama 1 semester yang cenderung mempunyai tingkat *optimism* lebih tinggi (Ningrum, 2011). Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Ningrum (2011) terdapat di kategori jumlah semester. Namun dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa yang mengulang mata kuliah skripsi lebih sedikit atau baru mengambil mata kuliah skripsi memiliki tingkat *optimisme* yang lebih tinggi dibandingkan yang telah mengulang mata kuliah lebih banyak. Jumlah semester mengulang tentu berkaitan dengan status semester mahasiswa, pada analisis tabulasi silang semester dengan *optimism* memiliki hasil bahwa semester 8 memiliki mahasiswa dengan *optimism* tinggi paling banyak dibandingkan dengan semester lainnya.

Analisis tabulasi silang tidak hanya dilakukan pada variabel *optimism*, tetapi dilakukan juga pada *social support*. Analisis tabulasi silang *social support* dilakukan dengan dengan usia, dan jenis kelamin. Pada analisis tabulasi silang usia, diketahui bahwa usia 21-26 tahun memiliki *social support* yang tinggi dibandingkan dengan usia lainnya. Hasil pada analisis tabulasi silang usia dengan *social support* didapatkan hasil bahwa usia 21-26 memiliki *social support* dengan kategori tinggi lebih banyak dibandingkan dengan usia lainnya. Usia 21-26 merupakan usia yang tergolong pada masa dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa yang menurut Erikson adalah masa individu mendapat tugas perkembangan untuk memulai atau mengembangkan hubungan yang lebih intim dengan individu lainnya. Apabila individu dewasa awal menjalin hubungan intim yang sehat dengan individu lain. Maka keintimasi akan tercapai, namun jika tidak tercapai individu akan merasa terisolasi (Santrock, 2003).

Dengan adanya hubungan yang sehat dan intimasi dengan individu lain, tentu akan berpengaruh baik dalam kehidupan seseorang. Di masa dewasa awal, individu dapat dianggap telah mampu berkomitmen untuk menjalin sebuah hubungan pertemanan yang dekat dalam waktu lama. Dengan kata lain bahwa pada umumnya pertemanan yang dimiliki saat dewasa awal merupakan pertemanan yang baik dikarenakan pada dewasa awal individu akan mulai pencarian terhadap perseorangan atau kelompok yang memiliki frekuensi yang serupa dengan dirinya (Putri, 2018). Paul (1973) mengatakan bahwa dewasa awal merupakan masa individu akan memiliki ketergantungan dengan orang lain, siapapun yang bermakna juga berpengaruh dalam kehidupannya. Ketergantungan ini dapat terjadi antara individu dengan orang tua, keluarga, teman, dan lain sebagainya. Dapat disimpulkan bahwa

ketergantungan ini dapat menjadikan salah satu faktor yang membuat dukungan sosial pada dewasa awal memiliki kategori tinggi (Jannah et al., 2021).

Kemudian analisis tabulasi silang *social support* dilakukan dengan data jenis kelamin. Didapatkan hasil jenis kelamin laki-laki memiliki *social support* yang rendah dibanding dengan jenis kelamin perempuan. Konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Bells (1981), ditemukan bahwa selama siklus hidup, wanita umumnya memiliki lebih banyak teman dekat daripada pria. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Belle (1989); Maccoby (1966); Wheeler, & Nezlek (1977) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan kategori tinggi ditemukan pada subjek yang berjenis kelamin perempuan. Selain itu, wanita memberikan lebih banyak dukungan emosional kepada pria dan wanita, dan mereka mendapatkan lebih banyak bantuan sebagai balasannya. Selain itu wanita lebih memiliki hubungan yang intim dan lebih terbuka dalam persahabatan mereka, dan juga pada umumnya lebih empati, ekspresif, dan terbuka daripada laki-laki (Knoll & Schwarzer, 2002).

Analisis tabulasi silang *optimism* dan juga *social support* juga dilakukan antara *self compassion* dengan usia dan jenis kelamin. Pada *analisis tabulasi silang* usia, menunjukkan bahwa *self compassion* yang tinggi dimiliki oleh usia 21 – 26 tahun. Hasil ini didukung dengan pernyataan Neff dan Vonk (2009), menurutnya tingginya *self compassion* dipengaruhi oleh tingkat usia. Neff telah mempelajari lebih lanjut keterhubungan tersebut dengan teori perkembangan milik Erikson. Individu yang telah berada di tahapan *integrity* akan cenderung lebih mampu dalam menerima situasi dan kondisi apapun. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwasannya orang-orang pada tahapan tersebut mempunyai *self compassion* yang lebih tinggi dari orang-orang di tahapan lainnya (Smeets et al., 2014). Sementara itu pada analisis tabulasi silang jenis kelamin dengan *self compassion* diketahui bahwa perempuan memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, walaupun jumlah subjek antar jenis kelamin tidak sama. Hasil penelitian Zahra dkk sejalan dengan hasil tersebut bahwa perempuan cenderung memiliki *self compassion* daripada laki-laki (Zahra et al., 2021). Hasil lainnya ditunjukkan dengan Yarnell et al, namun hasil yang didapat tidak sependapat dengan penelitian Zahra dkk, laki-laki menunjukkan *self compassion* sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (Yarnell et al., 2015).

Selain pembahasan yang telah dipaparkan diatas, ditemukan hasil pada analisis koefisien bahwa *social support* dan *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *optimism* mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sebelumnya telah dipaparkan bahwa pada Analisis Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>) didapatkan nilai R sebesar 0.388 yang kemudian dapat disimpulkan bahwa variabel *optimism* dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel *social support* dan *self compassion* sebesar 39.1%, sedangkan sisanya sebesar 60.9% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini.

Seluruh hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan. Meski demikian besar harapannya bahwa peneliti mampu memberikan manfaat kepada pembacanya terlebih mahasiswa akhir agar mengetahui secara garis besar bahwa *optimism* diperlukan untuk mahasiswa akhir dengan mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi *optimism*. Selain itu peneliti juga berharap bahwa pada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti untuk memperluas variabel tidak diteliti dalam penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya, dan memperluas jangkauan populasi.

## Kesimpulan

*Social support* secara signifikan memiliki hubungan yang positif dengan *optimism* sehingga semakin tinggi *social support* yang dimiliki oleh subjek yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, maka semakin tinggi *optimism* yang dimiliki. *Self compassion* secara signifikan memiliki hubungan yang positif dengan *optimism* sehingga semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh subjek yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, maka semakin tinggi *optimism* yang dimiliki. *Social support* dan *self compassion* secara simultan memiliki hubungan dengan *optimism* secara signifikan.

## Daftar Pustaka

- A'yunin, Q. (2016). *Dukungan sosial dalam penyusunan skripsi (studi kasus pada mahasiswa psikologi yang mengalami problematika dalam penyusunan skripsi)*.
- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). Proses Kematangan Emosi Pada Individu Dewasa Awal yang Dibesarkan dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.21-34>

- Anni, R. S. (2021). *Hubungan antara Self-Compassion dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang*. 5, 85–91.
- Aprillia, I. (2020). *Mahasiswa Gantung Diri di Samarinda, Diduga Depresi Kuliah 7 Tahun Tak Lulus, Skripsi Sering Ditolak Dosen*.  
<https://regional.kompas.com/read/2020/07/12/19122501/mahasiswa-gantung-diri-di-samarinda-diduga-depresi-kuliah-7-tahun-tak-lulus?page=all>
- Batubara, Z. B. (2020). *Pengaruh Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia: Jakarta.
- Fauziah, F. N., & Wahyuni, E. (2022). Optimisme Mahasiswa: Kebutuhan Web-Based Acceptance and Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Optimisme. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 127–135. <https://doi.org/10.21009/insight.102.04>
- Gottlieb, B. . (1983). *Social Support Strategie: Guideliness for Mental Helth Practice*. London: Sage Publication.
- Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, Motivational Coping and Well-being: Evidence Supporting the Importance of Flexible Goal Adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1525–1537. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9572-x>
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Jurnal Pendidikan Anak*, 115–143.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2008).
- Kumalasari, F., & Ahyan, L. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542–550.
- Listiana, W. (2009). *Hubungan Antara Optimisme Dan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa*.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Psikologi UPI*, 10(2), 103–114.
- Masrukhin, A., & Liftiah, L. (2012). *Optimisme untuk Sembuh Penyalahgunaan NAPZA (Studi Deskriptif di Rumah Rehabilitasi Semarang)*.  
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/13325>
- Mattis, J. S., Fontenot, D. L., Hatcher-Kay, C. A., Grayman, N. A., & Beale, R. L. (2004). Religiosity, optimism, and pessimism among African Americans. *Journal of Black Psychology*, 30(2), 187–207. <https://doi.org/10.1177/0095798403260730>
- Mishra, K. K. (2014). Optimism as Predictor of Good Life. *Gujarat Forensic Sciences*, June 2012.
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. February 2002, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion and adaptive psychological functioning*. 41, 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 41–47.
- Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, H. (2014). Gambaran Optimisme Pahlawan Devisa Negara. *Jurnal Universitas Diponegoro*, 261–269.
- Prasetyo, A. R., Nurtjahjanti, H., & Kustanti, E. R. (2015). Group positive psychotherapy: An intervention to enhance optimism in women Indonesian migrant workers. *International Journal of Applied Business and Economic Research*, 13(7), 6067–6092.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>

- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126. <http://www.eskom.co.za/CustomerCare/TariffsAndCharges/Documents/RSA-Distribution-Tariff-Code-Vers-6.pdf><http://www.nersa.org.za/>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. [https://books.google.co.id/books/about/The\\_Resilience\\_Factor.html?id=e60LxQEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/The_Resilience_Factor.html?id=e60LxQEACAAJ&redir_esc=y)
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. In *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* (Vol. 1, Issue 1, pp. 29–37).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. (Alih bahasa : Dra. Shinto B. Adelar, M.Sc & Sherly Saragih, S.Psi). Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. . (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. United States of America: John Wiley & Sons.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Grasindo.
- Umboh, M. P., Pali, C., & David, L. E. V. (2020). Perbedaan Tingkat Optimisme pada Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir Strata Satu Fakultas Kedokteran. *Medical Scope Journal*, 1(2), 44–49. <https://doi.org/10.35790/msj.1.2.2020.27716>
- Ushfuriyah. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Optimisme Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam Menyelesaikan Skripsi. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 11(3), 287–301.
- Wandri, R., Nastasia, K., & Mariana, R. (2021). *Optimisme Masa Depan Pada Narapidana Kasus Pembunuhan Ditinjau Berdasarkan Dukungan Sosial Dari Keluarga Di Lapas Klas IIA Kota Padang*. 14(1).
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Zahra, A. N., Prasetyo, P. E. A., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19, 52–67.

## The Effect of Self-Efficacy on Career Decision Making in Final Year Students

Milensia Risma Rodinda, Nur Eva  
Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

[milensia.risma.1808116@students.um.ac.id](mailto:milensia.risma.1808116@students.um.ac.id)

### Abstract

The objectives of the study are to understand career decision-making in final-year psychology students at the state university of Malang, to understand self-efficacy in final-year students at state universities in Malang, and to determine if self-efficacy and career satisfaction are influenced in final-year psychology students at the state university of Malang. This study employs a quantitative, descriptive methodology using scale-shaped instruments for data collection, which are communicated via Google Forms. The General Self-Efficacy Scale (GSES), created by Schwarzer and Jerusalem, is used to gauge self-efficacy (1995). Heru (2015) developed a test to assess career decision-making based on the Miller and Tiedeman hypothesis (Sharf, 1992). (2015). One hundred twenty people made up the study's samples. Purposive sampling is a sampling technique. Simple regression analysis is used in data analysis approaches.  $R^2 = 37.7\%$  of the data in this study's results were gathered, with a p-value of 0.000. It is impossible to claim that self-efficacy influences career decision-making in a way that accounts for 37.7% of it, while other factors that have not been the subject of research impact the other 62.3 percent.

**Keywords :** self-efficacy, career decision making, final year students

### Introduction

Students must be able to recognize their potential, interests, and talents to facilitate career planning and future job options. It is essential to have strong career decision-making skills (Sharf, 2006; Ghea, 2008). In addition, according to Alwisol (2008), self-efficacy is an individual's perception of how well they can be helpful in specific situations. Self-efficacy is related to confidence in the individual's capacity to carry out the expected behaviors. Therefore, self-efficacy in professional decision-making is of great benefit to students so that when they enter the workforce, they do not feel cheated or dissatisfied by the task or job they have selected. Career decision-making is a process that prepares a person to make several future-planning options. According to Zamroni (2016), individuals who make professional decisions are more self-reliant and reliant on their interests and talents, i.e., their capacity to use procedures and decision-making rules to overcome problem difficulties by resolving educational and work-related issues.

According to information from the Central Statistics Agency, the number of unemployed in Indonesia reached 8,764,008 in February 2021, which is a gain of 26,3 percent compared to the previous year. Moreover, the Central Statistics Agency reported that the unemployment rate increased during the Covid-19 pandemic. According to data from the Central Statistics Agency, unemployment begins between the ages of 20 and 24. It has risen by 3.36 percent, from 14.3 percent in February 2020 to 17.66 percent in the same time, namely February 2021. This data demonstrates an issue with determining profession choices, as the average increase in unemployment from the level of college graduates indicates. A student's responsibility is to prepare himself to enter the world of employment, although he has already shaped his outlook on the future.

Self-efficacy, which represents the critical point in the career decision-making process, is one element that might impact individuals' job choices (Hacket and Benz in Whiston, 1996). Therefore, self-

efficacy in professional decision-making can inspire confidence in completing activities associated with career decision-making. Career decision-making should begin as soon as a person becomes a student, making it easier for college graduates to select their future steps. With the availability of career choice-making, it becomes much simpler for students to design various strategies and solve difficulties or tasks to be prepared to enter the workforce. However, according to Ananto et al. (2018), based on the results of their field observations, students are still unable to be prepared to face challenges in the world of work. Students lack the confidence to compete in the world of work and do not know the qualification standards of the job or career position to be pursued. Therefore, choosing decisions becomes a source of concern and a challenge for students.

Following the four career decision-making processes (Tiedeman and O'Hara, in Sharf, 2006), a preliminary survey conducted by researchers to identify problems with career decision-making for psychology students at state universities revealed four causes, namely: (1) students could not carefully think when making a decision, (2) students have not determined the career field to be pursued, (3) students do not know how to make a decision, and (4) students do not know how to make a career decision. According to the results of this preliminary poll, there are issues with self-efficacy and professional decision-making among students. Students' career issues can be broken down into two categories: internal and external causes. Problematic internal elements include the personality of students who tend to be introverted, do not know their aptitude for the career sector to be chosen, are uncertain about the decisions they will make, and have issues with self-determination and personal values. External factors include ignorance of the advantages and disadvantages of the chosen career field, lack of preparation, lack of family support, the parental treatment that tends to force children to follow their abilities regardless of the skills possessed by the child, and unfavorable economic conditions. That is why youngsters cannot choose a profession based on their power.

Self-efficacy is an individual's confidence in his ability to perform a task. People tend to avoid circumstances and things that they perceive to be beyond their capabilities. In contrast, individuals confidently engage in and execute activities deemed competent (Ormrod, 2009). With self-efficacy in decision-making, it is possible to avoid delays in completing career-related tasks (Ardiyanti & Alsa, 2015). Individuals must have strong self-efficacy, as high self-efficacy in completing activities will define a student's quality. Students with high self-efficacy will be motivated and confident in completing tasks and vice versa (Ananto et al., 2018). Therefore, self-efficacy is quite beneficial when making job decisions.

Because career selections can affect an individual's future, self-efficacy in making career decisions is one of the most significant characteristics a person can possess. Self-efficacy can influence an individual's willingness to enter the workforce (Utami & Hudaniah, 2013). Therefore, academics are interested in self-efficacy as a free variable and profession choice as a constrained variable. They were exacerbated by the prevalence of challenges and gaps between individual competencies and industry requirements due to industry elements in flux and the rising number of undergraduates (Melinda, 2021). Therefore, students must gather the most relevant career information to choose a career matching their skills.

Several previous studies have examined the relationship between self-efficacy and career decision-making. Some of these studies, namely Amin et al. (2021), indicated a significant relationship between self-efficacy and student career decision-making at SMKN 3 Bima City. Another survey by Fatresi (2017) reveals that career decision-making among psychology students at M Alang State Islamic University is modest, indicating that the peri will fall if students do not make efforts to obtain career decisions. Another study by Dewi (2017) demonstrated a positive correlation between self-efficacy and career decision-making among psychology students in their last year at Mercu Buana University Yogyakarta. In this research, to examine the relationship between the variables of self-efficacy and career decision-making, researchers also want to determine the extent to which the self-efficacy variables influence the variables of career decision-making. The updated study is based on different methods and theories, and the subjects and locations of the research are also other.

Based on this backdrop, this study aims to determine whether self-efficacy and career decision-making affect students in their last year at the Faculty of Psychology, State University of Malang. In this study, the researchers hypothesized that there would be a favorable relationship between self-efficacy and professional choice. The higher pupils' self-efficacy, the better their final-level career decision-making. In contrast, when self-efficacy is poor, students in their last year make fewer professional decisions.

## Method

### Research Design

This study employs quantitative approaches to examine the relationship between two variables. In other words, the dependent variables in this descriptive study are self-efficacy (X) and professional choice-making (Y), employing simple linear regression. Quantitative research emphasizes numerical data analysis and is processed using statistical procedures, including data collection, interpretation, testing, and study outcomes. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and career decision-making among students in their final year.

### Population & Study Subjects

The population is the entire group polled for the study (Notoatmodjo, 2010). The subjects of this study were 184 students in their last year at the Faculty of Psychology, State University of Malang. Sugiyono (2011) states that the sample represents a small portion of the population's attributes and numbers. This study's sample consisted of 120 pupils. The sampling methodology is conducted using a non-probability sampling technique using the purposive sampling method, which is the correct sampling technique, a data gathering technique that considers specific factors (Sugiyono, 2012). Men and women between the ages of 20 and 25 who have trouble making professional decisions, final year students at the Psychological Faculty at the State University of Malang of 2018, and working on or have completed a thesis or graduated.

### Research Instruments

In this study, quantitative data were collected using a scale as the data collection instrument. This study's scale utilized the Likert scale. This scale or instrument has both positive and negative things. Developed by Schwarzer and Jerusalem, the scale measuring instrument used to evaluate Self Efficacy with the adaptation of the General Self-Efficacy Scale (GSES) measuring instrument is a comprehensive instrument for measuring self-efficacy in diverse contexts (1995). On this scale, only positive objects exist. The Self Efficacy instrument measuring instrument has been adapted by Novrianto (2019) using the Bandura theory (1997). Researchers do not need to adjust the scale because the General Self-Efficacy Scale has been translated into 32 languages, is utilized in research in numerous countries, and meets the author's requirements (Scholz et al., 2002). This instrument contains ten unidimensional statement items, each of which measures a single factor and offers five answer options: extremely appropriate, somewhat appropriate, neutral, inappropriate, and very incompatible.

Meanwhile, the Career Decision Making measuring instrument employs Heru's adaption of the career decision-making scale based on Miller and Tiedeman's (1992) theory (2015). This instrument consists of 24 items divided into four categories: exploration, crystallization, selection, and clarification. Five answer options are available on this career decision-making scale: strongly agree, agree, hesitate, disagree, and strongly disagree.

Following a scale trial with 60 people, an attempt to pick an item was conducted using Pearson product-moment correlation and a significance level of 5%, or 0.254. Based on the self-efficacy scale's validity test, it was determined that there was no invalid item. Hence all ten items were deemed legitimate. The validity test of the career decision-making scale yielded data from 28 items, including 24 valid items and four invalid ones. Then, conclusions are based on the reliability tests conducted on sixty participants using Cronbach's Alpha formula and SPSS 25.0 for Windows. In this study, utilizing the Guilford categorization of reliability (Sugiyono, 2011), the self-efficacy scale reliability test yielded a score of 0.79 with a high category. In the meantime, the career decision-making scale's reliability test



results were 0.886, with a high category. To conclude, these two scales are deemed dependable and suitable for research.

### Data Collection Techniques

The measure used in this study to collect data comprises two scales: the Self Efficacy scale and the Career Decision Making scale. This study employs instruments in the form of scales distributed via Google forms for data gathering. Then, beginning on June 20 and ending on June 27, 2022, each student receives a personal chat and a scale from the batch group. The subsequent step is to examine and tabulate the research data.

### Data Analysis

This study employs a fundamental linear regression analysis with SPSS Statistics 25 for Microsoft Windows to predict and quantify the influence of free variables (self-efficacy) on bound variables (career decision-making). The model assesses descriptive analysis, classical assumptions for simple regression tests (normality test and linearity test), simple linear regression analysis, and the hypothesis test or t-test.

## Results

### Overview of Data Characteristics of Research Subjects

The participants in this study were 120 men and women in their last year in the faculty of psychology at the state university of Malang, ranging in age from 20 to 25. The following is an overview of the study's topic matter.

Table 1: Subject Overview By Gender

Gender	Frekuensi	Persentase
Male	32	26.67%
Female	88	73%
Total	120	100%

Table 1 shows that there are more female subjects than male subjects, as the majority of subjects at the Faculty of Psychology, State University of Malang are women on average.

Table 2: Overview of Subjects by Age

Age	Frekuensi	Persentase
20	4	3%
21	39	33%
22	69	58%
23	8	7%
Total	120	100%

The majority of subjects (58 percent) were found at the age of 22 when there were 69 individuals, and the fewest subjects (three percent) were found at the age of 20 when there were four individuals. There were no participants in the age group of 24 to 25 years.

### Descriptive Analysis

This descriptive analysis aims to provide an overview of 120 pupils. Included in the description of the data in this study are the mean, standard deviation, minimum score, and maximum score. In this study, the descriptive analysis of two variables, namely self-efficacy and career decision-making, will be discussed.

Table 3: Results of Descriptive Analysis of Self Efficacy

Variable	N	Mean	SD	Min.	Max
Self efficacy	120	40.39	5.601	21	50
Career decision making	120	91.52	12.584	44	116

Based on table 3's exposure, he demonstrated that the self-efficacy variable in this study had a mean value of 40.39 among 120 participants. The subject received ten items with a minimum value of 21, a maximum value of 50, and a standard deviation of 5,601. The self-efficacy classification table is as follows:

Table 4: Categorization of Self-Efficacy Scores

Variable	Interval	Frekuensi	%	Categories
$X < M - 1 SD$	$X < 23$	1	0.8%	Low
$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	$23 \leq X < 37$	28	23.3%	Moderate
$M + 1 SD \leq X$	$37 \leq X$	91	75.8%	High

There were 120 responders, and in terms of self-efficacy, 0.8 percent of the study subjects had low self-efficacy, 23.3 percent of the research subjects had moderate self-efficacy, and 75.8 percent had high self-efficacy. Conclusion: the majority or the average number of individuals had good self-efficacy with classification.

The variable of professional decision-making in this study had an average score of 91.52 from 120 participants. The subject received 24 items with a minimum value of 44, a maximum value of 116, and a standard deviation of 12,584. The following classification applies to decision-making:

Table 5: Categorization of Career Decision-Making Scores

Variable	Interval	Frekuensi	%	Categories
$X < M - 1 SD$	$X < 46$	1	0.8%	Low
$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	$46 \leq X < 78$	17	14.2%	Moderate
$M + 1 SD \leq X$	$78 \leq X$	102	85%	High

One individual or 0.8% of the study subjects had poor career choice making, seventeen individuals or 14.2% of research subjects had moderate career decision making, and 102 individuals or 85% of research subjects had high career decision making. Then, it can be stated that the majority or average of research subjects have a High rating for Career Decision Making.

### Normality Test

In this study, a normality test was undertaken to establish whether or not the data used adhered to a normal distribution. This study's normality test was conducted using Kolmogorov-Smirnov and SPSS. The normality test requires that the data be considered normal if the p-value is greater than or equal to 0.05. The normality test results for the two variables in this study are shown below.

Based on the normality test above, the self-efficacy and career decision-making variables with a significance value of  $0.059 > 0.05$  show that self-efficacy and career decision-making are classified as usual.

### Linearity Test

This study's linearity test determines whether or not the two variables in the data utilized in this investigation are linearly connected. To satisfy linearity, the data must have a deviation from linearity greater than or equal to 0.05 ( $p > 0.05$ ) or a sig. linearity p-value less than 0.05 ( $P < 0.05$ ). The significance of

linearity between Self Efficacy and Career Decision Making was 0.339, indicating a linear relationship between the Self Efficacy (X) variable and the Career Decision Making (Y) variable.

### Simple Regression Analysis

Simple regression analysis assesses the predictive ability of one free variable versus bound variables. In this study, a simple regression analysis was conducted to determine if self-efficacy predicts career decision-making or to test the influence of self-efficacy on career decision-making. Below is a table of findings from a simple regression analysis:

Table 6: Simple Regression Analysis Results

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	35.757	6.654		5.373	0.000
Self Efficacy	1.380	0.163	0.614	8.459	0.000

The endless number of unstandardized coefficients acquired a value of 35,757, indicating that Career Decision Making (Y) has a constant value of 35,757. While the regression coefficient reaches a value of 1,380, each increase of 1 level of Self-Efficacy (X) results in a value of 1,380 for Career Decision Making (Y). Therefore, since the value of the regression coefficient is positive, it can be stated that Self-Efficacy (X) positively influences Career Decision Making (Y).

Based on the signature value from the preceding table, a significant value of 0.000 0.05 is derived, suggesting that the Self Efficacy variable (X) influences the Career Decision Making variable (Y) (Y). The purpose of this study's coefficient of determination is to determine how much impact the self-efficacy variable (X) has on the career decision-making variable (Y) (Y). According to Dapat, the correlation value (R) magnitude is 0.614%. In addition, a coefficient of determination (R Square) of 0.377 was obtained, indicating that the contribution of the free variable (Self Efficacy) to the dependent variable (Career Decision Making) is 37.7 percent. In comparison, the remaining 62.3 percent is affected by other variables.

## Discussion

### Overview of Career Decision Making in Final Year Students of the Faculty of Psychology, State University of Malang

According to the results of descriptive analysis, the level of career decision-making among students in their final year at the faculty of psychology at the state university of Malang is classified as high, with 85 percent of 120 subjects having high career decision-making, 14.2 percent having moderate career decision making, and 0.8 percent having low career decision making. In this study, professional choice-making is deemed ideal, as most students can already make career decisions and fall into the high group. Each individual can make appropriate and effective job options if they can alter their abilities and those connected to potential, talents, and interests by objectively assessing the quality of the required career sector (Parsons in Winkel & Hastuti, 2006). Moreover, according to Gati, Krausz, and Osipow (1996), career decision-making is a process by which a person becomes aware of a need when making career decisions, realizes and can make these decisions in the right and appropriate manner, and method that is following the goals of each individual.

Compared to pupils with a low category in career decision-making, those with a high category can play a significant role in decision-making. In addition, students must increase their capacity to handle current activities to adapt to the job options they may face in the future (Melinda, 2021). Each student's skills and abilities must be considered while determining the best professional path. It is related to the theory by Tiedeman and O'Hara (Sharf, 2006), Which suggests there is a need for anticipation when making a career decision, specifically by exploring. It is necessary to investigate the problem and the possibilities that will occur in the future, crystallize it, i.e., making clear and appropriate choices, elections, i.e., confidence in the choices made, as well as clarifications, where when the individual is uncertain.

## **Overview of Self-Efficacy in Final Year Students of the Faculty of Psychology, State University of Malang**

According to the descriptive analysis results, the self-efficacy level among students in their last year at the faculty of psychology, State University of Malang, is classified as high. The evidence is that 75.8 percent of final-year students' subjects had high self-efficacy, 23.3% had moderate self-efficacy, and 0.8% had low self-efficacy. Self-efficacy in this study is good since it is in a high category, where students in their senior year have confidence in their capacity to solve problems in various settings and overcome hurdles to accomplish their goals. According to Wicaksono (2015), self-efficacy is an individual's confidence in how to think when taking actions or completing activities to achieve predetermined goals, as well as a source of motivation. This knowledge further supports our position.

Self-efficacy shapes the individual to be able to succeed in the tasks that have been assigned, instilling confidence in the individual's skills (Chung, 2002; Bandura in Reed, Mikels & Lockenhoff, 2012 Rahmi, 2019). In addition, persons with high self-efficacy may readily demonstrate the behavior they wish to present, invest tremendous effort to attain their intended goals, and navigate the world of work with self-confidence, which can influence future career planning decisions. In contrast, a person with poor self-efficacy will lack confidence in his abilities as he navigates the world of work, which will eventually impact his career planning.

Related Bandura's theory, it's regarding three aspects, namely Levels, a person's confidence in the difficulty level in completing tasks. The more confident in completing complex tasks, the more they can align their abilities with the work they wish to accomplish. Generality means a person's self-confidence in their ability to perform tasks in various activities. If a person has high self-efficacy, they can easily design a career without much detail-oriented planning because they are confident in their ability to work in various activities in their desired career field. Strength; is the level of confidence in a person's talents. If a person can survive in the effort to reach the goals of the designed profession area, then he has a reasonable belief in his abilities; consequently, he can plan his career effectively.

## **An Overview of the Effect of Self Efficacy on Career Decision Making in Final Year Students of the Faculty of Psychology, State University of Malang**

The regression core value was positive based on simple regression analysis findings. At the same time, this study's t-test yielded a computed value of 8.459 > table 1.657.0. In addition, based on the results of calculating the coefficient of determination, self-efficacy had a considerable influence on professional decision-making, with an R Square value of 37.7%, while other variables influenced 62.3%. In addition, the descriptive analysis revealed that most final-year psychology faculty students at state universities in Malang fall into the group of high career choice making and high self-efficacy. Following research conducted by Dewi (2017), it is stated that students with a high level of both self-efficacy and career decision-making will also have a high level of career decision-making. In contrast, pupils with low self-efficacy will have difficulty deciding on a career path. The proposed hypothesis is accepted if the results of this study indicate a positive relationship between self-efficacy and career decision-making, which may be translated as follows: the greater the level of self-efficacy, the higher the level of career decision-making in students. In contrast, when self-efficacy is poor, students in their last year make fewer professional decisions.

## **Conclusion**

This study's findings conclude that final-year psychology students at state universities in Malang have a self-efficacy rate of 75.8 percent and a career decision-making rate of 85 percent. It is known that there is a significant favorable influence between self-efficacy and career decision-making of R Square 37.7 percent. The higher the self-efficacy, the higher the career decision-making in final-year students; conversely, career decision-making in last-year students is also joint if self-efficacy is low. From the outcomes of this study, it is believed that self-efficacy and professional decision-making might be developed as variables for future research. Aside from this, academics anticipate an increase in the creation of studies relating to self-efficacy and career decision-making among college students. It is hoped

that the next researcher will be able to improve upon establishing variations in research subjects or utilizing other methods or theories connected to these two variables, namely self-efficacy and career decision-making, that are not used in this study.

## Bibliography

- Alwisol. (2008). *Personality Psychology*. Malang: UMM Press.
- Amin, N. S., Muhamadiyah, M., & Sarbudin, S. (2021). The Influence of Self Efficacy on Student Career Decision Making at SMKN 3 Bima City. *Guiding World: Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 97-110.
- Ananto, J. T., & Mujiyono, R. B. M. (2018, January). The Effect of Self Efficacy on Career Decision Making. In *National Seminar On Counseling Guidance 2017*.
- Ardiyanti, D., & Alsa, A. (2015). Training "PLANS" to improve self-efficacy in career decision-making. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1), 1-17.
- Central Bureau of Statistics. 2021. Open Unemployment Rate. Accessed from <http://bps.go.id>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercise of Control*. America: W.H Freeman and Company. New York
- Betz, N. E., & Luzzo, D. A. (1996). Career Assessment and the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale. *Journal of Career Assessment*, 4(4), 413– 428.doi:10.1177/106907279600400405
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a Short Form of the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale. *Journal of Career Assessment*, 4(1), 47–57. doi:10.1177/106907279600400103
- Goddess, R. P. (2017). The relationship between self-efficacy and career decision-making in final year students of the Faculty of Psychology, Mercu Buana University Yogyakarta. *Insight: Scientific Journal of Psychology*, 19(2), 87-99.
- Fatresi, M. S. M. (2017). The relationship of conformity and self-esteem with the career decision-making of Psychology students in semester 8 of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang (Doctoral dissertation, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University).
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision-making. *Journal of counseling psychology*, 43(4), 510.
- Hajesi, E& Shahraray, M. (2009). Identity styles and academic achievement: mediating Role of academic self - efficacy. *Journal of Social Psychol Educ* 12: 123-135.
- Kurniasari, R. I., Dariyo, A., & Eid al-Fitr, R. M. (2018). The Relationship Between Self-Efficacy and Career Decision Making in Final Year Students of the Faculty of Psychology. *Journal An-Nafs: A Study of Psychological Research*, 3(1), 1-19.
- Melinda, N. (2021). The influence of conformity and future time perspective on career decision making: A study on Psychology students class of 2017 and 2018 Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang (Doctoral dissertation, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University).
- Monalisa, G. (2018). The relationship between Self-Regulation in Learning and Self-Efficacy of Career Decision Making in Students. Obtained from <https://dspace.iii.airconditioning.id/handle/123456789/7414>.
- Notoadmojo. 2010. *Health Research Methodology*, Rineka Cipta. Jakarta
- Ormrod, J.E. (2009). *Educational psychology helps students grow and develop*. Volume 2. Jakarta: Erlangga.
- Rahmi, F. (2019). Self-Efficacy in Making Career Decisions in College Students. *Insight: Scientific Journal of Psychology*, 21(1), 12-22.
- Sharf, R. S. (2002). *Applying Career Development Theory to Counseling*. California: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Sharf, R.S. (2006). *Applying career development theory to counseling*. California: Wadsworth, Inc.
- Sugiono. 2011. *Qualitative Quantitative Research Methods and R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Qualitative Quantitative Research Methods and R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tomevi, Charlotte (2013) "Career-decision Self-efficacy Among College Students with Symptoms of Attention Deficit Disorder," *McNair Scholars Research Journal*, 9(1), Article 13. [https://scholarworks.boisestate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1130&context=mcnair\\_journal](https://scholarworks.boisestate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1130&context=mcnair_journal)
- Utami, Y.G.D., & Hudaniah. (2013). Self-Efficacy with the work readiness of vocational high school students. *Scientific Journal of Applied Psychology*. 1(1). 40-52.

- Wicaksono, K. A. (2015). *The Relationship Between Self-Efficacy and Self-Regulation with Career Planning in 8th Semester Students of Semarang State University*. Semarang: Semarang State University.
- Winkel, W.S and M.M Sri Hastuti. 2006. *Guidance and Counseling in Educational Institutions*. Yogyakarta: Media Abadi
- Wolfe, J. B., & Betz, N. E. (2004). The relationship of attachment variables to career decision-making self-efficacy and fear of commitment. *The Career Development Quarterly*, 52(4), 363-369.
- Yuliawati, D. W. (2020). *Self-Efficacy of Career Decision-Making, Self-Regulation And Anxiety Facing the World Of Work*.
- Zamroni, E. (2016). The urgency of career decision-making skills in determining the direction of student interest. *Gusjigang Journal of Counseling*. 2(2), 140-152.

## Empati dan Sikap Terhadap Lingkungan dengan Perilaku Pro-Lingkungan pada Remaja Akhir

### *Empathy and Environmental Attitudes with Pro-Environmental Behavior in Late Adolescents*

Bela Sukma Bilqisti\*, Mustamira Sofa Salsabila, Annisa Fitriani, Rahmad Purnama Aksir  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
[belasukmabilqisti@gmail.com](mailto:belasukmabilqisti@gmail.com)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara empati dan sikap terhadap lingkungan dengan perilaku pro-lingkungan pada remaja akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional yang melibatkan 273 remaja akhir berusia 18-21 tahun. Skala untuk mengukur perilaku pro-lingkungan adalah General Ecological Behavior Scale. Untuk mengukur empati digunakan Basic Empathy Scale. Pengukuran variabel sikap terhadap lingkungan menggunakan Environmental Attitude Scale. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa empati tidak memiliki hubungan dengan perilaku pro-lingkungan, sedangkan sikap terhadap lingkungan memiliki hubungan signifikan dengan perilaku pro-lingkungan. Kemudian empati dan sikap terhadap lingkungan memiliki hubungan dengan perilaku pro-lingkungan dengan sumbangan efektif sebesar 16.5%.

**Kata kunci:** Empati, Sikap Terhadap Lingkungan, Perilaku Pro-Lingkungan

#### Abstract

*This study aims to determine the relationship between empathy and environmental attitudes towards the pro-environmental behavior in late adolescents. The study method used is a correlational quantitative method involving 273 late adolescents aged 18-21 years. The scale for measuring pro-environmental behavior is the General Ecological Scale. To measure empathy, the Basic Empathy Scale is used. The measurement of environmental attitudes variable uses the Environmental Attitude Scale. The results of this study indicate that empathy has no relationship with pro-environmental behavior in late adolescents, while environmental attitudes have a significant relationship with pro-environmental behavior in late adolescents. Then empathy and environmental attitudes have a relationship with late adolescents pro-environmental behavior with an effective contribution of 16.5%, while the other 83.5% is explained by other variables not examined.*

**Keywords:** Empathy, Environmental Attitudes, Pro-Environmental Behavior

#### Pendahuluan

Permasalahan lingkungan menjadi salah satu kajian penting sejak beberapa dekade lalu. Isu lingkungan di Indonesia diantaranya pemanasan global, isu sampah makanan dan plastik, polusi udara, pengasaman laut, isu air bersih, fast fashion dan limbah tekstil (Putri, 2022). Pengukuran Environmental Performance Index (EPI) Indonesia pada tahun 2020 sebesar 37,8 pada peringkat ke 116 dari 180 negara. Pada tahun 2022 hasil pengukuran EPI Indonesia menurun dengan index 28,2 pada peringkat 164 (EPI, 2020; Wolf, Emerson, Esty, Sherbinin & Wendling 2022).

Penurunan Environmental Performance Index (EPI) Indonesia menurut Nurfajriani, Azrai dan Sigit (2018) menunjukkan bahwa permasalahan lingkungan cenderung meningkat. Berbagai kasus permasalahan lingkungan yang terjadi tidak lepas dari pengaruh perilaku individu terhadap lingkungannya. Setiap individu bertanggungjawab untuk memelihara lingkungan untuk generasi mendatang. Menjaga lingkungan membutuhkan penanaman hal baik sedari kecil hingga menjadi kebiasaan di masa dewasa. Pada periode kehidupan manusia, salah satu masa nya ialah masa remaja, dimana individu yang berada pada masa ini disebut juga dengan generasi muda. Wallis dan Loy (2021)

menyebutkan bahwa generasi muda (13-25 tahun) akan lebih banyak mengalami dan merasakan konsekuensi dari pemanasan global dan perubahan iklim.

Sarwono (2013) menjelaskan individu yang berusia dibawah 20 tahun ialah individu yang tengah berada pada masa remaja, yang merupakan masa dimana individu menuju penyempurnaan kematangan secara sosial, psikis, dan fisik. Salah satu periode pada masa remaja menurut Havighurst (dalam Saputro, 2018) ialah masa remaja akhir, pada masa ini individu memiliki salah satu tugas perkembangan yaitu mampu memahami dan mempertanggungjawabkan perilakunya. Salah satu tugas remaja yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah mampu bertanggung jawab terhadap lingkungan, yang termanifestasi dalam perilaku pro-lingkungan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Morrison dan Beer (2017) disebutkan bahwa individu dengan usia dibawah 20 tahun memiliki kesadaran akan lingkungan yang lebih tinggi dari kelompok usia lainnya. Ambarfebrianti dan Novianty (2021) dalam risetnya menjelaskan bahwa tingkat keyakinan remaja akan prinsip peduli lingkungan mendukung remaja dalam berperilaku pro-lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki peran yang besar terhadap lingkungannya.

Kaiser (1998) menjelaskan perilaku pro-lingkungan sebagai tindakan yang berorientasi pada unsur pelestarian lingkungan. Beberapa aspek perilaku pro-lingkungan menurut Kaiser (1998) yaitu konservasi energi, mobilitas dan transportasi, menghindari limbah, daur ulang, konsumerisme, perilaku konservasi. Contoh perilaku pro-lingkungan diantaranya mengurangi penggunaan plastik, menggunakan listrik seperlunya, berjalan kaki atau menggunakan kendaraan umum ke daerah yang dekat, dan lain-lain (Kaiser, Oarke, & Bogner, 2007).

Menurut Kollmus dan Agyeman (2002) perilaku pro-lingkungan dipengaruhi oleh faktor internal, eksternal dan demografi. Faktor internal yang meliputi pengetahuan lingkungan, sikap, kesadaran lingkungan, locus of control, tanggung jawab dan prioritas. Faktor eksternal meliputi ekonomi, sosial dan kultural, dan institusi. Faktor demografi yang meliputi gender dan tahun pendidikan. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi perilaku pro lingkungan adalah sikap. Sikap yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sikap terhadap lingkungan.

Sikap terhadap lingkungan menurut Weigel (dalam Pradeep, 2012) merupakan perhatian yang berfokus pada fakta dan perilaku diri terhadap lingkungan dengan berbagai konsekuensi tertentu. Milfont (2007) menjelaskan sikap terhadap lingkungan merupakan tendensi psikologis yang diungkapkan dengan cara menilai kecenderungan mendukung atau tidak mendukung faktor faktor yang mempengaruhi kualitas lingkungan alam. Terdapat 2 aspek sikap terhadap lingkungan menurut Weigel dan Weigel (1978) yaitu konservasi dan permasalahan lingkungan.

Gifford dan Nilsson (2014) menyebutkan bahwa sikap terhadap lingkungan dipengaruhi oleh 10 faktor, yaitu pengalaman masa kecil, pengetahuan dan pendidikan, kepribadian, locus of control, nilai, tujuan, rasa tanggung jawab, place attachment, usia, dan gender. Dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa perilaku pro-lingkungan dapat ditingkatkan apabila individu memiliki sikap terhadap lingkungan yang positif (Ahmad, 2019; Haryono, 2021). Hasil penelitian Palupi dan Sawitri (2017) menunjukkan bahwa seseorang yang lebih peduli lingkungan dipengaruhi oleh sikap positifnya terhadap lingkungan. Dalam penelitian yang dilakukan Osman, Josuh dan Amlus (2014) ditemukan inkonsistensi hasil penelitian antara sikap terhadap lingkungan dengan perilaku pro-lingkungan, dimana sikap lingkungan tidak memiliki hubungan signifikan dengan perilaku pro-lingkungan.

Dalam memahami sikap, preferensi, dan perilaku pro-lingkungan Stern (dalam Ambarfebrianti & Novianty, 2021) merumuskan tiga orientasi nilai yaitu biosferik, egoistik, dan altruistik. Orientasi nilai altruistik adalah rasa peduli terhadap sesama, dimana salah satu faktornya yaitu empati. Jolliffe dan Farrington (2006) mendefinisikan empati kemampuan untuk memahami kondisi dan ikut merasakan sebagian keadaan emosional orang lain. Aspek empati dibedakan menjadi dua, yaitu aspek afektif dan aspek kognitif.

Menurut Goleman (2007) perilaku empati dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sosialisasi, perkembangan kognitif, mood, situasi, dan komunikasi. Perkembangan kognitif merupakan suatu sistem berpikir, dimana faktor ini merupakan kemampuan individu dalam menghubungkan, memberi nilai, dan menimbang suatu peristiwa, termasuk fenomena kerusakan lingkungan. Yin, Ma, Gong, Chen, dan Zheng (2021) menjelaskan bahwa semangat lingkungan dan empati terhadap lingkungan merupakan faktor psikologis yang dapat mendorong perilaku pro-lingkungan. Hasil penelitian Ienna, Rofe, Gendi dan Douglas (2022) pada 878 partisipan dikemukakan bahwa empati berkorelasi positif dengan perilaku pro-lingkungan individu. Dimana semakin tinggi empati maka semakin tinggi pula perilaku pro-lingkungan..



Pengaruh empati terhadap lingkungan lebih banyak diukur dengan menggunakan variabel altruistik dan pro-sosial (Osman et al., 2014). Dalam penelitian Tamar, Wirawan, Arfah, dan Putri (2021) menemukan bahwa nilai pro-sosial atau nilai untuk menolong sesama berpengaruh positif terhadap perilaku pro-lingkungan dan sikap terhadap lingkungan. Penelitian Fadhil (2021) menjelaskan bahwa empati memiliki hubungan yang positif signifikan dengan perilaku pro-sosial, namun belum ditemukan pengaruh empati secara langsung terhadap perilaku pro-lingkungan. Ambarfebrianti dan Novianty (2021) mengungkapkan bahwa nilai altruistik tidak berhubungan dengan perilaku pro-lingkungan. Hal ini secara tidak langsung menjelaskan bahwa empati tidak memiliki hubungan dengan perilaku pro-lingkungan. Sedangkan dijelaskan dalam penelitian Berenguer (dalam Effendi, Sugandini, Sukarno dan Kundarto 2020) bahwasanya ketika individu meningkatkan empatinya maka individu tersebut akan lebih bersedia untuk berperilaku positif terhadap lingkungannya. Berdasarkan hal tersebut dan adanya inkonsistensi hasil penelitian terdahulu, peneliti merumuskan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan empati dan sikap terhadap lingkungan dengan perilaku pro-lingkungan pada remaja akhir.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey korelasional. Variabel pada penelitian ini terdiri dari 1 variabel terikat yaitu perilaku pro-lingkungan (Y) dan 2 variabel bebas yaitu empati (X1) dan sikap terhadap lingkungan (X2). Populasi penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 18-21 tahun yang tersebar pada 18 provinsi di Indonesia. Dalam pengambilan sampel penelitian teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling, yakni teknik untuk menentukan sampel secara kebetulan apabila tersedia dan sesuai kriteria. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 273 remaja akhir yang berada di 18 provinsi di Indonesia. Dari 273 sampel tersebut terdiri dari mahasiswa, pekerja, dan pelajar, diantaranya 86% adalah perempuan dan 13% lainnya laki-laki.

Variabel perilaku pro-lingkungan diukur menggunakan General Ecological Behavior Scale (Kaiser et al., 2007) yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Ahmad (2019). Skala ini mengukur 6 aspek perilaku pro-lingkungan, yang meliputi konservasi energi, mobilitas dan transportasi, daur ulang, penghindaran limbah, perilaku konsumen, dan perilaku sosial terhadap konservasi. Skala ini terdiri dari 33 aitem dengan reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,801.

Variabel empati diukur menggunakan skala Basic Empathy Scale (BES) yang dikembangkan oleh Jolliffe dan Farrington (2006) kemudian di terjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Jasmine (2020). Aspek yang diukur meliputi aspek afektif dan aspek kognitif. Skala ini terdiri dari 20 aitem dengan reliabilitas alpha cronbach sebesar 0.829.

Variabel sikap terhadap lingkungan diukur menggunakan skala Environmental Attitude Scale yang dikembangkan oleh Weigel dan Weigel (1978) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Ahmad (2019). Skala ini mengukur 2 aspek meliputi aspek konservasi dan aspek permasalahan lingkungan. Skala asli terdiri dari 16 aitem dengan reliabilitas sebesar 0.698.

Skala penelitian dengan media google form disebarakan secara online melalui beberapa jejaring sosial. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik regresi berganda dengan menggunakan bantuan software SPSS 25.0 for windows.

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada 273 subyek dengan rentang usia 18-21 tahun, dengan deskripsi demografi subyek sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Demografi Subyek Penelitian

	Jumlah	Persentase
<b>Usia</b>		
18	24	8.79
19	32	11.72
20	84	30.76
21	133	48.71

<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	236	86.44
Laki-Laki	37	13.55
<b>Domisili</b>		
Lampung	159	58.24
Jawa Barat	31	11.35
Dki Jakarta	16	5.86
Yogyakarta	15	5.49
Jawa Tengah	14	5.12
Sumatra Selatan	14	5.12
Banten	5	1.83
Jawa Timur	4	1.46
Nusa Tenggara Timur	3	1.09
Sumatra Barat	2	0.73
Jambi	2	0.73
Bengkulu	2	0.73
Bali	1	0.36
Sumatra Utara	1	0.36
Kalimantan Barat	1	0.36
Kalimantan Timur	1	0.36
Kalimantan Tengah	1	0.36
Riau	1	0.36
<b>Status</b>		
Kuliah	245	89.74
Bekerja	22	8.05
Sekolah	6	2.19

Berdasarkan tabel deskripsi demografi subyek diatas dapat diketahui bahwa subyek didominasi oleh responden berusia 21 tahun sejumlah 133 responden (48.71%), 236 responden perempuan (86.44%), 159 responden di Provinsi Lampung (58.24%), dan 245 responden dengan status sedang kuliah (89.74%).

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Perilaku Pro-Lingkungan

Kategorisasi	Nilai Norma	F	Persentase
Tinggi	$X > 84$	57	20.87
Sedang	$54 \leq X < 84$	216	79.12
Rendah	$X < 54$	0	0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa kategori tinggi pada variabel pro-lingkungan yang memiliki perilaku pro-lingkungan tinggi sebanyak 57 responden (20.87%). Kategori sedang sebanyak 216 responden (79.12%) dan tidak terdapat subyek dengan perilaku pro-lingkungan yang rendah.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Empati

Kategorisasi	Nilai Norma	F	Persentase
Tinggi	$X > 55$	53	19.41
Sedang	$35 \leq X < 55$	220	80.58
Rendah	$X < 35$	0	0

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil bahwa pada kategori tinggi variabel empati sebanyak 53 responden (19.41%). Kategori sedang dengan frekuensi 220 responden (80.58%) dan tidak ada subyek pada kategori empati rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Sikap Terhadap Lingkungan

Kategorisasi	Nilai Norma	F	Persentase
Tinggi	$X > 40$	134	49.08
Sedang	$25 \leq X < 40$	138	50.54
Rendah	$X < 25$	1	0.36

Berdasarkan tabel 4 uraian kategorisasi variabel sikap terhadap lingkungan didapati hasil bahwa pada kategori tinggi dengan frekuensi 134 responden (49.08%). Kategori sedang dengan frekuensi 138 responden (50.54%). Kemudian pada kategori rendah 1 responden (0.36%). Berdasarkan uraian diatas diperoleh hasil bahwa taraf perilaku pro-lingkungan, empati dan sikap terhadap lingkungan remaja akhir berada pada kategori sedang.

**Uji Asumsi**

Uji normalitas dilakukan menggunakan *kolmogorov-smirnov* dan didapati nilai signifikansi sebesar 0.200 yang menandakan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Uji linearitas dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi *deviation from linearity* dengan  $p > 0.05$ . Diperoleh hasil bahwa variabel empati dan perilaku pro-lingkungan berhubungan linier dengan nilai signifikansi 0.182. Kemudian hubungan variabel sikap terhadap lingkungan dan perilaku pro-lingkungan adalah linier dengan signifikansi 0.854. Selanjutnya uji heteroskedastitas menggunakan uji glejser, diperoleh hasil nilai Sig. variabel empati sebesar 0.163. dan variabel sikap terhadap lingkungan sebesar 0.554, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastitas. Pada uji multikolinieritas dengan melihat nilai VIF, didapati nilai VIF sebesar 1.042 sehingga hal ini menunjukkan bahwa asumsi multikolinieritas terpenuhi.

**Uji Hipotesis**

Setelah analisis deskriptif dan uji asumsi, kemudian dilakukan analisis hubungan masing-masing variabel yang dijelaskan pada tabel berikut :

**Tabel 5. Uji Regresi Masing-Masing Variabel**

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Sig.	Keterangan
X1-Y	.058	.338	Tidak Signifikan
X2-Y	.405**	< .001	Signifikan

Pada tabel 5 diatas diperoleh r X1-Y senilai 0,058 dengan Sig. 0,338 ( $p > 0,05$ ), dengan sumbangan efektif variabel empati sebesar 0,1% ( $0,058 \times 0,024 \times 100\% = 0,001$ ). Berdasarkan nilai-nilai tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara empati dan perilaku pro lingkungan, dengan demikian hipotesis pertama tidak diterima.

Kemudian r X2-Y senilai 0,405 dengan Sig.  $p < 0,001$ , dimana variabel sikap terhadap lingkungan memberikan sumbangan efektif sebesar 16,4% ( $0,405 \times 0,410 \times 100\% = 0,164$ ). Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara sikap terhadap lingkungan dengan perilaku pro-lingkungan, dengan demikian hipotesis kedua dapat diterima. Kemudian dilakukan uji korelasi menggunakan teknik analisis regresi berganda.

**Tabel 6. Uji Regresi Berganda**

Model	R	R <sup>2</sup>	F	Sig
H <sub>1</sub>	.406 <sup>a</sup>	.165	26.589	< .001

Berdasarkan hasil analisis regresi yang diuraikan pada tabel 6, diperoleh nilai R = 0,406 dengan F = 26,589 Sig. < 0,001, hal ini menunjukkan bahwa variabel empati (x1) dan sikap terhadap lingkungan (x2) secara bersama sama memiliki hubungan dengan variabel perilaku pro-lingkungan (y) dengan sumbangan efektif kedua variabel dependen ialah senilai 16,5% ( $R^2 = 0,165$ ). Dengan demikian hipotesis ketiga dapat diterima.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan empati dan sikap terhadap lingkungan dengan perilaku pro-lingkungan. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa 216 subyek penelitian memiliki perilaku pro-lingkungan pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja akhir cenderung menerapkan hidup yang ramah lingkungan, seperti mendukung kebijakan lingkungan, tidak membakar sampah, menghemat energi, mengurangi penggunaan plastik, daur ulang, dan penggunaan kendaraan umum (Kaiser et al., 2007;Aufan, 2020; Sharpe, Parlaviciute, & Steg 2021; van der Werff, Steg, & Ruepert 2021; Wang & Mangmeechai, 2021). Masa remaja menjadi masa yang baik untuk mengubah perilaku, terutama perilaku pro-lingkungan. Perilaku pro-lingkungan mejadi suatu hal yang sangat penting, terutama pada remaja. Hal ini karena remaja merupakan asset masa depan yang memungkinkan untuk membuat berbagai kebijakan lingkungan

yang berkelanjutan (Palupi & Sawitri, 2018).

Hasil analisis, peneliti menemukan bahwa empati yang dimiliki remaja akhir berada pada kategori sedang. Selanjutnya pada analisis regresi yang dilakukan didapatkan hasil bahwa empati tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku pro-lingkungan. Dimana variabel empati memberi sumbangan efektif terhadap perilaku pro-lingkungan hanya sebesar 0,1% sedangkan 99,9% lainnya dijelaskan oleh variabel lain. Sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini ditolak. Hasil penelitian ini sejalan dengan Milfont dan Sibley (2016) dijelaskan bahwa empati menjelaskan bagaimana perbedaan gender dalam mewujudkan perilaku pro-lingkungan, namun empati tidak secara langsung mempengaruhi perilaku pro-lingkungan individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Herrera dan Larsson (2021) dijelaskan bahwa hubungan antara empati dan perilaku pro-lingkungan memerlukan variabel demografi seperti usia, jenis kelamin, dan gender untuk memoderasi hubungan antara empati dan perilaku pro-lingkungan. Hasil penelitian Brown, Adger, Devine-Wright, dan Anderies (2019) menemukan bahwa empati dapat mendorong perilaku lingkungan ketika individu memiliki hubungan empatik dengan konsekuensi kerusakan lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa dalam hubungan antara empati dan perilaku pro-lingkungan tidak semata dilatari oleh empati secara umum, namun dengan adanya fokus tertentu seperti empati terhadap lingkungan. Kemudian Ambarfebrianti dan Novianty (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa perilaku pro-lingkungan sama sekali tidak terkait dengan prinsip kepedulian terhadap sesama. Diuraikan bahwa remaja dengan tingkat kepedulian terhadap sesama yang tergolong tinggi tidak diprediksi bahwa dirinya akan memiliki kepedulian terhadap kelestarian lingkungan yang tinggi pula. Prinsip kepedulian terhadap sesama pun terkait dengan kemampuan empati individu, artinya empati yang dimiliki remaja tidak berhubungan dengan perilaku pro-lingkungan. Remaja dengan empati yang tinggi belum tentu berperilaku positif terhadap lingkungannya, dan sebaliknya.

Hasil analisis hipotesis ketiga menunjukkan sikap terhadap lingkungan pada remaja akhir berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan remaja akhir cenderung bertindak dan berkeyakinan bahwa menjaga dan melestarikan lingkungan merupakan suatu kewajiban. Dari analisis yang dilakukan ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara sikap terhadap lingkungan dengan perilaku pro-lingkungan. Dimana variabel sikap terhadap lingkungan memberikan sumbangan efektif sebesar 16,4% terhadap perilaku pro-lingkungan. Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan Ahmad (2019) dimana dalam penelitiannya diungkap bahwa individu dengan keyakinan dan persepsi lingkungan yang positif akan mendorong individu tersebut untuk menjaga dan melestarikan lingkungannya. Dalam penelitian Liu, Teng dan Han (2020) dijelaskan bahwa sikap lingkungan menjadi prediktor kuat dari perilaku pro-lingkungan. Umumnya sikap bergantung pada dua sistem, yakni analisis secara sadar yang mendorong keputusan logis berdasarkan fakta dan kedua sistem afektif. Berdasarkan sistem analisis pertama dalam pengambilan sikap, maka dapat diketahui bahwa dengan individu khususnya remaja mengetahui fakta lingkungannya maka akan mendorong keputusan logis untuk bersikap positif terhadap lingkungan.

Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zheng, Kong, Deng dan Lin (2018) yang menyatakan bahwa individu dengan sikap terhadap lingkungan yang positif akan menghadirkan perilaku lingkungan yang positif pula. Hasil penelitian menunjukkan hubungan linear antara sikap terhadap lingkungan dengan perilaku pro-lingkungan. Hal ini menjelaskan bahwa meningkatnya sikap terhadap lingkungan yang positif akan memunculkan peningkatan perilaku pro-lingkungan yang positif pula. Selanjutnya dalam penelitian Casal, Pii, dan Date (2017) menunjukkan bahwa perilaku pro-lingkungan lebih tinggi dimiliki oleh mereka yang yakin bahwa lingkungan harus dilindungi, bahkan dengan biaya tinggi. Dengan demikian sikap terhadap lingkungan yang positif sangat diperlukan individu guna melestarikan serta meningkatkan kualitas lingkungan.

Empati dan sikap terhadap lingkungan secara bersama-sama berhubungan dengan perilaku pro-lingkungan. Dijelaskan oleh Liu et al., (2020) umumnya sikap bergantung pada dua sistem, yakni analisis secara sadar yang mendorong keputusan logis berdasarkan fakta dan kedua sistem afektif. Hal ini menjelaskan mengapa empati tidak berhubungan signifikan dengan perilaku pro-lingkungan. Untuk menciptakan suatu perilaku diperlukan beberapa hal sebelum keterlibatan afektif dalam hal ini adalah empati. Jane Goodall (dalam Liu et al., 2020) menyebutkan apabila mengerti maka akan peduli, apabila peduli maka akan membantu, dan apabila membantu maka akan menyelamatkan.

## Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa empati tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku pro-lingkungan, sedangkan sikap terhadap lingkungan memiliki hubungan dengan perilaku pro-lingkungan, dimana semakin tinggi sikap positif remaja terhadap lingkungan maka semakin tinggi pula perilaku pro-lingkungan remaja. Kemudian secara bersama-sama empati dan sikap terhadap lingkungan memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku pro-lingkungan.

## Daftar Pustaka

- Ahmad, M. D. (2019). *Hubungan Sikap terhadap Lingkungan dengan Perilaku Pro Lingkungan Dimoderasi oleh Agreeableness*. *July*.
- Ambarfebrianti, M., & Novianty, A. (2021). Hubungan orientasi nilai terhadap perilaku pro-lingkungan remaja. *Jurnal Ecopsy*, 8(2), 149. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.2021.09.015>
- Aufan, D. A. (2020). The Influence of Government Subsidy and Pro-Environmental Gaps on Electricity-Saving Behaviors of Households in Indonesia. *The Journal of Indonesia Sustainable Development Planning*, 1(3), 295–306. <https://doi.org/https://doi.org/10.46456/jisdep.v1i3.88>.
- Brown, K., Adger, W. N., Devine-Wright, P., Anderies, J. M., Barr, S., Bousquet, F., Butler, C., Evans, L., Marshall, N., & Quinn, T. (2019). Empathy, place and identity interactions for sustainability. *Global Environmental Change*, 56(December 2018), 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2019.03.003>
- Casal, L. V., Pii, E., Date, R., Date, R., Date, A., Production, C., & Casal, L. V. (2017). Heterogeneity in the Association between Environmental Attitudes and Pro-Environmental Behavior: A Multilevel Regression Approach. *Journal of Cleaner Production*. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.11.237>
- Effendi, M. I., Sugandini, D., Sukarno, A., Kundarto, M., Arundati, R., Berliana, N., Dari, D., & Klaster, H. (2020). *Perilaku pro-lingkungan pada mahasiswa*.
- EPI. (2020). *Environmental Performance Index 2020: Country Profile Egypt*. 2–4.
- Fadhil, M. (2021). Hubungan Empati dengan Perilaku Prososial pada Relawan KSR PMI Kota Medan. *Jurnal DIVERSITA*, 2(2), 1–13.
- Gifford, R., & Nilsson, A. (2014). Personal and social factors that influence pro-environmental concern and behaviour: A review. *International Journal of Psychology*, 49(3), 141–157. <https://doi.org/10.1002/ijop.12034>
- Goleman, D. (2007). *Social Intelligence*. Gramedia Pustaka Utama.
- Haryono, A. T. (2021). Pengaruh Environmental Knowledge dan Environmental Attitude Terhadap Pro-Environmental Purchasing Behaviour (Sebuah Study Tentang Perilaku Konsumen .... *AKSES: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 102–113. <https://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/AKSES/article/view/5552>
- Herrera, A., & Larsson, S. (2021). *The relationship between empathy as a trait and pro-environmental behavior in Sweden*.
- Ienna, M., Rofe, A., Gendi, M., Douglas, H. E., Kelly, M., Hayward, M. W., Callen, A., Klop-Toker, K., Scanlon, R. J., Howell, L. G., & Griffin, A. S. (2022). The Relative Role of Knowledge and Empathy in Predicting Pro-Environmental Attitudes and Behavior. *Sustainability (Switzerland)*, 14(8). <https://doi.org/10.3390/su14084622>
- Jasmine, M. (2020). *Hubungan antara Empati dan Pemaafan pada Pelajar SMP yang Menjadi Korban Bullying di Kabupaten Klaten*. Universitas Islam Indonesia.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29(4), 589–611. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.010>
- Kaiser, F. G. (1998). A general measure of ecological behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(5), 395–422. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1998.tb01712.x>
- Kaiser, F. G., Oerke, B., & Bogner, F. X. (2007). Behavior-based environmental attitude: Development of an instrument for adolescents. *Journal of Environmental Psychology*, 27(3), 242–251. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.06.004>
- Kollmus, A., & Agyeman, J. (2015). Mind the Gap: Why Do People Act Environmentally and What Are the Barriers Mind the Gap: why do people act environmentally and what are the barriers to. *Environmental Education Research*, August 2002, 37–41. <https://doi.org/10.1080/1350462022014540>
- Liu, P., Teng, M., & Han, C. (2020). How does environmental knowledge translate into pro-

- environmental behaviors?: The mediating role of environmental attitudes and behavioral intentions. *Science of the Total Environment*, 728, 138126. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138126>
- Milfont, T. L. (2007). Psychology of Environmental Attitudes: A cross-cultural study of their content and structure. *ResearchSpace@Auckland*, 1994(January 2007), 318. [https://www.researchgate.net/profile/Taciano\\_Milfont/publication/37985782\\_Psychology\\_of\\_Environmental\\_Attitudes\\_a\\_Cross-cultural\\_Study\\_of\\_Their\\_Content\\_and\\_Structure/links/55baaf3f08aec0e5f43ea150/Psychology-of-Environmental-Attitudes-a-Cross-cultural-Stu](https://www.researchgate.net/profile/Taciano_Milfont/publication/37985782_Psychology_of_Environmental_Attitudes_a_Cross-cultural_Study_of_Their_Content_and_Structure/links/55baaf3f08aec0e5f43ea150/Psychology-of-Environmental-Attitudes-a-Cross-cultural-Stu)
- Milfont, T. L., & Sibley, C. G. (2016). Empathic and social dominance orientations help explain gender differences in environmentalism : A one-year Bayesian mediation analysis ☆. *PAID*, 90, 85–88. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.044>
- Morrison, P. S., & Beer, B. (2017). *Consumption and Environmental Awareness: Demographics of the European Experience*. 81–102. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-0099-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-981-10-0099-7_5)
- Nurfajriani, N., Azrai, E. P., & Sigit, D. V. (2018). Hubungan Ecoliteracy Dengan Perilaku Pro-Lingkungan Peserta Didik Smp. *Florea: Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 5(2), 63. <https://doi.org/10.25273/florea.v5i2.3126>
- Osman, A. D., Jusoh, Amlus, & Khotob, N. (2014). Exploring The Relationship Between Environmental Knowledge and Environmental Attitude Towards Pro-Environmental Behaviour: *American-Eurasian Journal of Sustainable Agriculture*, 8(8), 1–4. [www.aensiweb.com/aejsa.html](http://www.aensiweb.com/aejsa.html)
- Palupi, T., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Sikap Dengan Perilaku Pro-Lingkungan Ditinjau dari Perspektif Theory Of Planned Behavior. *Proceeding Biology Education Conference*, 14(1), 214–217. <https://jurnal.uns.ac.id/prosbi/article/download/18936/15036>
- Palupi, T., & Sawitri, D. R. (2018). The Importance of Pro-Environmental Behavior in Adolescent. *E3S Web of Conferences*, 31, 2–5. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/20183109031>
- Pradeep, J. (2012). Effect of environmental concern & social norms on environmental friendly behavioral intentions. *Business Intelligence Journal*, 5(1), 169–175.
- Putri, A. S. (2022). *Hari Bumi: Ketahui 10 Masalah Lingkungan Terbesar Tahun 2022*. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4945631/hari-bumi-ketahui-10-masalah-lingkungan-terbesar-tahun-2022>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers.
- Sharpe, E. J., Parlaviciute, G., & Steg, L. (2021). Pro-Environmental Behaviour and Support for Environmental Policy As Expressions of Pro-Environmental Motivation. *Journal of Environmental Psychology*, 76(101650). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101650>
- Tamar, M., Wirawan, H., Arfah, T., & Putri, R. P. S. (2021). Predicting pro-environmental behaviours: the role of environmental values, attitudes and knowledge. *Management of Environmental Quality: An International Journal*, 32(2), 328–343. <https://doi.org/10.1108/MEQ-12-2019-0264>
- van der Werff, E., Steg, L., & Ruerpert, A. (2021). My company is green, so am I: the relationship between perceived environmental responsibility of organisations and government, environmental self-identity, and pro-environmental behaviours. *Energy Efficiency*, 14(5). <https://doi.org/10.1007/s12053-021-09958-9>
- Wallis, H., & Loy, L. S. (2021). What drives pro-environmental activism of young people? A survey study on the Fridays For Future movement. *Journal of Environmental Psychology*, 74(February), 101581. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101581>
- Wang, H., & Mangmeechai, A. (2021). Understanding the gap between environmental intention and pro-environmental behavior towards thewaste sorting and management policy of China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020757>
- Weigel, R., & Weigel, J. (1978). Environmental Concern: The Development of a Measure. *Sage Publication*, 10(3), 3–15. <https://doi.org/10.1177/0013916578101001>
- Wolf, M. J., Emerson, J. W., Esty, D. C., de Sherbinin, A., & Wendling, Z. A. (2022). *2022 Environmental Performance Index*.
- Yin, C., Ma, H., Gong, Y., Chen, Q., & Zhang, Y. (2021). Environmental CSR and environmental citizenship behavior: The role of employees' environmental passion and empathy. *Journal of*

*Cleaner Production*, 320(July). <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2021.128751>

Zheng, Xu, Kong, Deng, & Lin. (2018). Correlation Between The Environmental Knowledge , Environmental Attitude , And Behavioral Intention Of Tourists For Ecotourism In China. *Ecology and Environmental Researc*, 16(1), 51–62.

## Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase *Quarter Life Crisis*

### *Self-Esteem And Anxiety Choosing Life Partner Early Adult Women Phase Quarter Life Crisis*

Rizky Safitri\*, Arini Mifti Jayanti

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
[rizkysafitri1907@gmail.com](mailto:rizkysafitri1907@gmail.com)

#### Abstrak

Harga diri dapat mempengaruhi banyak hal dalam kehidupan. Salah satunya dalam memilih pasangan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan alat pengumpulan data menggunakan skala Rosenberg *Self Esteem Scale* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Azwar (2019) dan skala kecemasan memilih pasangan hidup berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid (2018). Jumlah responden yang digunakan 110 wanita usia dewasa awal. Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisis *Product Moment* dari Karl Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan  $r = -0,245$  dan  $p = 0,01$ . Meminimalisir rasa cemas dapat dilakukan dengan meningkatkan harga diri seperti mengembangkan hubungan baik dengan orang lain.

**Kata kunci:** harga diri, kecemasan, pasangan hidup, *quarter life crisis*, wanita dewasa awal

#### Abstract

*Self-esteem can affect many things in life, one of which is choosing a life partner. This study aims to determine the relationship between self-esteem and anxiety choosing a life partner in early adult women who experiences a quarter life crisis. The research method used is quantitative correlation by using the Rosenberg Self Esteem Scale which has been adapted into Indonesian by Azwar (2019) and the scale for choosing a life partner based on aspects of anxiety according to Nevid (2018). The number of respondents is 110 women of early adulthood. The data analysis technique used is the Product Moment analysis technique from Karl Pearson. The results showed that there was a negative relationship between self-esteem and anxiety about choosing a life partner in adult women who experienced a quarter life crisis with  $r = -0.245$  and  $p = 0.01$ . Minimize anxiety by increasing self-esteem by developing good relationship with others.*

**Keywords:** anxiety, early adult woman, life partner, quarter life crisis, self-esteem

#### Pendahuluan

Masa dewasa awal adalah fase perpindahan dari remaja menuju dewasa. Dariyo (2012) mengatakan individu dewasa awal diawali dari rentang usia 21-35 tahun. Tugas perkembangan pada



masa dewasa awal adalah memperoleh pekerjaan, menentukan pasangan hidup, melatih diri untuk dapat hidup bersama pasangan, membentuk keluarga, memiliki keturunan, menjalankan kehidupan berumah tangga dan mulai bertanggung jawab sebagai penduduk negara sekaligus ikut berbaur dalam lingkungan sosial (Hurlock, 2012). Sejalan dengan pendapat tersebut, Papalia dan Feldman (2014) mengatakan bahwa individu dapat dikatakan dewasa apabila mampu menanggung diri sendiri, telah memilih karir, menikah atau membentuk hubungan romantis serta membangun rumah tangga.

Masa dewasa awal juga berada pada fase *quarter life crisis*. Individu dewasa awal yang berada pada fase ini merasa khawatir terhadap hubungan interpersonal dan kondisi finansialnya (Robbins & Wilner, 2001). Artiningsih dan Savira (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa wanita lebih mudah mengalami *quarter life crisis* seperti merasa cemas, tertekan akan tuntutan lingkungan sekitar, khawatir terhadap status hubungan yang dimilikinya dan kondisi finansialnya.

Memiliki pasangan hidup lalu menikah selain menjadi salah satu tugas perkembangan juga menjadi kebutuhan. Hal tersebut sejalan dengan konsep teori kebutuhan Maslow. Maslow (2017) mengatakan bahwa terdapat lima tingkat kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Salah satu kebutuhan dasar tersebut adalah kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki. Pada tingkat ini, individu akan mencari cara untuk memilih pasangan hidup agar dapat mengatasi kesendiriannya. Didukung dengan pendapat Hurlock (2012) yang mengatakan bahwa tujuan hidup wanita pada usia dewasa awal adalah menikah. Menikah menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 1 tahun 1974 pasal 1 menjelaskan bahwa menikah adalah ikatan yang terjalin antara pria dan wanita sebagai suami-istri dengan tujuan untuk membangun keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan sila pertama pancasila yaitu Ketuhanan Yang Maha Esa.

Kenyataan yang terjadi berbeda, hal tersebut didukung oleh data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, dari 64,9 juta pemuda di Indonesia, persentase pemuda yang belum menikah lebih tinggi dari pemuda yang sudah menikah. Persentase pemuda yang belum menikah dari tahun 2018 hingga tahun 2019 mengalami peningkatan. Pada tahun 2018 persentase pemuda yang belum menikah mencapai 58,25% dan pada tahun 2019 meningkat sebesar 0,92% menjadi 59,17%. Persentase wanita berusia 29-35 tahun yang belum menikah sejak tahun 2019 hingga tahun 2021 juga menunjukkan peningkatan. Pada tahun 2019 memperoleh persentase sebesar 35,36%. Tahun 2020 mengalami peningkatan sebesar 4,31% menjadi 39,67% dan pada tahun 2021 meningkat sebesar 0,99% menjadi 40,66%. Berdasarkan data tersebut dapat dijelaskan bahwa beberapa wanita pada rentang usia 29-35 tahun masih memilih untuk menunda pernikahannya mengingat persentasenya yang menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami, Hakim dan Junaidin (2019) mengenai wanita dewasa awal yang belum menikah menunjukkan capaian persentase sebesar 36,4% dari 55 wanita usia dewasa awal yang menjadi responden. Persentase tersebut menandakan wanita pada masa dewasa awal yang belum menikah pada penelitian ini berada dalam golongan tinggi. Faktor yang secara jelas dapat mempengaruhi wanita dewasa awal belum menikah adalah faktor afektif yaitu sebesar 3,33 yang mana faktor afektif dapat mempengaruhi emosi individu saat menilai suatu kejadian yang sedang dialami, seperti munculnya perasaan cemas, khawatir dan gelisah yang tidak jelas. Didukung pula dengan survey online yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 April 2022 kepada 35 wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan rentang usia 21-35 tahun mengenai kecemasan memilih pasangan hidup. Hasil yang diperoleh sebesar 87,5% (28 wanita) merasa cemas dalam aspek kognitif, dimana mereka secara terus menerus memikirkan tentang bagaimana memilih pasangan hidup yang sesuai dengan dirinya.

Menurut Speilmann, MacDonald, Maxwell, Joel, Peragine, Muise dan Impett (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa wanita usia dewasa awal mudah mengalami kecemasan ketika belum menikah. Hal tersebut dapat disebabkan oleh penilaian diri yang kurang objektif. Wanita usia dewasa awal yang cenderung kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya seperti masih membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa tidak memiliki apapun yang bisa dibanggakan akan memunculkan perasaan kurang berharga dan merasa malu akan dirinya sendiri. Perasaan tersebut mampu membuat wanita usia dewasa awal mudah mengalami kecemasan ketika hendak menjalin hubungan dengan lawan jenis (Speilmann dkk, 2013).

Berdasarkan pernyataan diatas, memilih pasangan hidup menjadi permasalahan yang sering kali didapatkan oleh wanita pada usia dewasa awal, karena mampu memunculkan rasa cemas. Stuart (2012) mengatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor presipitasi. Faktor presipitasi merupakan pencetus munculnya kecemasan yang dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan

eksternal. Dalam faktor eksternal terdapat ancaman sistem diri yang salah satu diantaranya adalah harga diri. Menurut Rosenberg (Mruk, 2013) harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri tentang bagaimana individu tersebut menilai dan memahami dirinya baik secara positif maupun negatif.

Harga diri dapat mempengaruhi banyak hal dalam kehidupan. Salah satunya dalam memilih pasangan hidup. Setiap wanita usia dewasa awal memiliki harga diri yang berbeda-beda tergantung bagaimana wanita pada usia ini menilai dirinya. Rosenberg (Mruk, 2013) mengatakan harga diri dapat dinilai berdasarkan dua aspek yaitu penerimaan diri secara fisik seperti menghargai serta menerima kondisi fisik yang dimiliki dan penghormatan diri secara sosial seperti individu memperoleh kepercayaan dan pengakuan dari lingkungan sekitarnya sehingga individu dapat merasa yakin bahwa dirinya berharga.

Wanita dewasa awal yang dapat menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial berarti merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Santi dan Damariswara (2017) yang menunjukkan bahwa wanita dewasa awal dengan harga diri yang tinggi memiliki sikap terbuka, berempati dan mampu mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain termasuk lawan jenis. Selain itu, hubungan interpersonal yang baik dan kondisi finansial yang stabil dapat membantu individu melalui fase *quarter life crisis* sekaligus mempermudah individu dalam proses pemilihan pasangan hidup (Nash & Murray, 2010).

Sebaliknya wanita dewasa awal yang kurang mampu menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial akan mudah merasa cemas baik dari segi fisik, behavioral, kognitif. Rasa cemas tersebut dapat diidentifikasi seperti mudah gelisah, kepala pusing dan sensitif. Selain itu juga menunjukkan perilaku menghindar dari lingkungan dan *overthinking* (Nevid dkk, 2018). Sejalan dengan hasil penelitian Forest dan Wood (2012) wanita dewasa awal yang memiliki harga diri rendah akan sulit untuk mengungkapkan diri dan mengembangkan hubungan dengan orang lain termasuk lawan jenis. Hal tersebut yang dapat menyebabkan wanita dewasa awal kesulitan dalam memilih pasangan hidup sehingga memunculkan rasa cemas.

Pada umumnya wanita usia dewasa awal yang berada pada rentang usia 21-35 tahun dimana pada usia tersebut juga termasuk dalam fase *quarter life crisis* memiliki tuntutan untuk memiliki pasangan hidup dan menikah. Tuntutan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman hingga tetangga sekitar tempat tinggal. Oleh karena itu, wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* merasa cemas ketika masih tinggal bersama orangtua atau keluarganya jikalau belum menikah (Selan, Nabuasa & Damayanti, 2020).

Selain tuntutan tersebut, hal lain yang dapat memunculkan rasa cemas adalah harga diri. Sejalan dengan hasil penelitian Utami, Hakim dan Junaidin (2019) yang menunjukkan bahwa harga diri membuat wanita usia dewasa awal mengalami kecemasan dalam memilih pasangan hidupnya karena mereka memilih pasangan hidup sesuai dengan penilaian mereka terhadap dirinya sendiri. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah harga diri memiliki hubungan dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

## Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan oleh peneliti. Peneliti menggunakan variabel bebas yaitu harga diri dan variabel tergantung yaitu kecemasan memilih pasangan hidup. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Rosenberg *Self Esteem Scale* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa indonesia oleh Azwar (2019) dengan koefisien reliabilitas (*alpha*) sebesar 0,744 dan skala kecemasan memilih pasangan hidup berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid (2018) dengan koefisien reliabilitas (*alpha*) sebesar 0,946.

Teknik analisa dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* karl pearson. Penelitian ini menggunakan 110 responden wanita dewasa awal di fase *quarter life crisis* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*.

## Hasil Penelitian

Peneliti menguji hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal fase *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini akan menguraikan mengenai hasil

analisis deskriptif terlebih dahulu yang terdiri dari skor minimum, skor maksimum, mean dan standar deviasi.

Tabel 1. Hasil Deskriptif Statistik

Variabel	N	Statistik	Empirik
Harga Diri	110	Xmin	12
		Xmax	28
		Mean	21,7
		Standar Deviasi	3,72
Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	110	Xmin	28
		Xmax	71
		Mean	46,5
		Standar Deviasi	9,36

Tabel 2. Kategorisasi Data Penelitian

Kategorisasi	Harga Diri		Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	
	Frekuensi	Presentase(%)	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Rendah	0	0	4	3,6
Rendah	11	10	36	32,7
Sedang	16	14,5	53	48,2
Tinggi	48	43,6	16	14,5
Sangat Tinggi	35	31,8	1	0,9
Total	110	100	110	100

Berdasarkan tabel 2, dapat ditinjau dari hasil kategorisasi data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan Hasil dari kategorisasi menunjukkan sebanyak 35 subjek (31,8%) memiliki harga diri yang sangat tinggi dan 48 subjek (43,6%) memiliki harga diri yang tinggi. 16 subjek (14,5%) memiliki harga diri sedang dan 11 subjek (10%) memiliki harga diri rendah. Sedangkan dalam variabel kecemasan memilih pasangan hidup, hanya 1 subjek (0,9%) yang memiliki kecemasan memilih pasangan hidup sangat tinggi dan sebanyak 16 subjek (14,5%) yang memiliki kecemasan memilih pasangan hidup yang tinggi. Rata-rata atau sebesar 53 subjek (48,2%) memiliki kecemasan memilih pasangan hidup yang sedang. 36 subjek (32,7%) memiliki kecemasan memilih pasangan hidup yang rendah dan 4 subjek (3,6%) memiliki kecemasan memilih pasangan hidup yang sangat rendah.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Harga Diri	Kecemasan Memilih Pasangan Hidup
		N	110
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	21.73	46.46
	Std. Deviation	3.717	9.361
Most Extreme Differences	Absolute	.104	.095
	Positive	.065	.095
	Negative	-.104	-.061
Kolmogorov-Smirnov Z		1.093	1.000
Asymp. Sig. (2-tailed)		.183	.270

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai Asymp. Sig. dari variabel harga diri sebesar 0,183 dan variabel kecemasan memilih pasangan hidup sebesar 0,270. Kedua variabel tersebut memiliki nilai Asymp. Sig. diatas 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut terdistribusi normal.

Penelitian ini juga menggunakan uji linearitas untuk mengetahui apakah kedua variabel tersebut (harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup) memiliki hubungan linear. Kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan linear apabila nilai signifikansi dari *linearity* kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) dan nilai signifikansi dari *deviation from linearity* lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ).

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Deviation from linearity		Interpretasi
	F	P	F	P	
Harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup	6,478	0,011	0,852	0,612	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel (harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup) memiliki hubungan linear. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai p dari *linearity* sebesar 0,011 yang berarti ( $p < 0,05$ ) dan nilai p dari *deviation from linearity* sebesar 0,612 yang berarti ( $p > 0,05$ ).

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Teknik korelasi Pearson *Product Moment* bertujuan untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel, variabel X (harga diri) dan variabel Y (kecemasan memilih pasangan hidup). Taraf signifikansi yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dari hasil analisis data adalah  $p < 0,05$ . Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	r <sup>2</sup>	p	Interpretasi
Harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup	-0,245**	0,060	0,01	Ada Hubungan Negatif

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi pearson r sebesar -0,245 dan nilai p sebesar 0,01 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, artinya ada hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal fase *quarter life crisis*.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi pearson r sebesar -0,245 dan nilai p sebesar 0,01 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, artinya ada hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal fase *quarter life crisis*. Hubungan negatif tersebut diartikan semakin tinggi harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin rendah kecemasannya dalam memilih pasangan hidup. Sebaliknya, apabila semakin rendah harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin tinggi kecemasannya dalam memilih pasangan hidup.

Harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 6% terhadap kecemasan memilih pasangan hidup. Dari persentase tersebut, diketahui bahwa 94% berasal dari prediktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini namun mampu mempengaruhi kecemasan memilih pasangan hidup seperti, kondisi fisik, identitas diri, perubahan status dan peran, tekanan kelompok, sosial budaya, usia, stressor, jenis kelamin dan pendidikan (Stuart, 2013).

Hasil dari kategorisasi pada variabel harga diri menunjukkan bahwa 48 responden (43,6%) dari 110 responden berada pada kategori tinggi. Wanita dewasa awal yang memiliki harga diri tinggi berarti mampu menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial sekaligus memiliki kematangan emosi yang baik sehingga terbebas dari perasaan khawatir dan cemas. Behera dan Rangaiah (2017) mengatakan individu yang memiliki kematangan emosi berarti memiliki harga diri yang baik karena individu akan mampu mengontrol emosinya sehingga mampu menerima kondisi dirinya dengan baik sekaligus dapat membantunya melalui persoalan dalam hidupnya.

Artiningsih dan Savira (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa wanita lebih mudah mengalami *quarter life crisis* seperti merasa cemas, tertekan akan tuntutan lingkungan sekitar, khawatir terhadap status hubungan yang dimilikinya dan kondisi finansialnya. Dengan kata lain, harga diri yang tinggi mampu membantu wanita dewasa awal melalui fase *quarter life crisis*. Hal tersebut dikarenakan wanita dewasa awal yang memiliki harga diri tinggi mampu menyelesaikan persoalan yang

dihadapi, mendapatkan rasa aman dan nyaman, merasa dilindungi serta mudah beradaptasi dengan situasi dan lingkungan baru (Aisyah, Yuwono & Zuhri, 2015).

Hasil penelitian dari Santi dan Damariswara (2017) juga menunjukkan bahwa wanita dewasa awal dengan harga diri yang tinggi memiliki sikap terbuka, berempati dan mampu mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain termasuk lawan jenis. Dapat dikatakan mengembangkan hubungan baik dengan orang lain termasuk lawan jenis memiliki peran penting dalam kehidupan individu masa dewasa awal. Hal tersebut dikarenakan hubungan interpersonal yang baik dapat membantu individu melalui fase *quarter life crisis* sekaligus mempermudah individu dalam proses pemilihan pasangan hidup (Nash & Murray, 2010).

Namun, berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang diperoleh peneliti, dimana dalam penelitian ini terdapat 11 responden (10%) dari 110 responden yang berada pada kategori rendah berarti kurang mampu menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial sekaligus tidak memiliki kematangan emosi yang baik. Wanita dewasa awal yang kurang mampu menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial sekaligus tidak memiliki kematangan emosi yang baik. Wanita dewasa awal yang berada pada kondisi tersebut akan sulit melalui persoalan yang sedang dihadapi dan tidak mampu mengambil keputusan perihal kehidupannya. Terlebih lagi wanita pada rentang usia 21-35 tahun juga berada dalam fase *quarter life crisis*. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari Susanto (2018) yang mengatakan bahwa harga diri rendah mampu memunculkan perilaku negatif, akibatnya wanita dewasa awal mudah merasa cemas, putus asa, tidak bisa merencanakan masa depan dan kurang menghargai diri sendiri.

Wanita dewasa awal yang kurang bisa menghargai dirinya sendiri akan mengalami kesulitan ketika harus menjalin hubungan dengan orang lain termasuk lawan jenis. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Forest dan Wood (2012) yang menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang memiliki harga diri rendah akan sulit untuk mengungkapkan diri dan mengembangkan hubungan dengan orang lain termasuk lawan jenis sehingga hal tersebut dapat memunculkan rasa cemas. Dibuktikan pula dengan hasil kategorisasi data penelitian pada variabel kecemasan memilih pasangan hidup terdapat 16 responden (14,5%) dari 110 responden berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* merasa cemas dalam memilih pasangan hidup untuk dirinya.

Memiliki harga diri yang tinggi dapat meminimalisir tingkat kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Wanita dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* mudah merasa cemas dan merasa khawatir terhadap hubungan interpersonal nya. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir rasa cemas dan khawatir adalah meningkatkan harga diri dengan mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain. Von Soest, Wagner, Hansen dan Gerstorf (2017) juga mengatakan bahwa mengembangkan hubungan baik dengan orang lain termasuk lawan jenis menjadi aspek penting dalam harga diri.

Harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup berhubungan dengan pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Hubungan yang terjadi negatif berarti semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan dalam memilih pasangan hidup, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami, Hakim dan Junaidin (2019) yang menyatakan bahwa adanya korelasi positif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal, semakin tinggi harga diri yang dimiliki wanita dewasa awal maka semakin tinggi pula kecemasan dalam memilih pasangan hidupnya, begitu pula sebaliknya. Peneliti berasumsi bahwa penambahan kriteria yaitu *quarter life crisis* mempengaruhi perbedaan tersebut. Perbedaan hasil penelitian inilah yang menjadikan penelitian ini perlu dikembangkan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Semakin tinggi harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin rendah kecemasannya dalam memilih pasangan hidup, begitu pula sebaliknya.

## Daftar Pustaka

- Aisyah, S., Yuwono, S., Psi, S., & Saifuddin, M. A. (2015). Hubungan Antara Self Esteem dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswa Santri Program Tahfidz di Pondok Pesantren Al Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-11.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2019). Persentase Pemuda yang Belum Menikah 2018-2019.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2019). Persentase Wanita Berprofesi Manajerial yang Belum Menikah 2019-2021.
- Behera, S., & Rangaiah, B. (2017). Relationship between emotional maturity, self-esteem and life-satisfaction: A study on traditional dancers of Odisha region. *Cogent Psychology*, 4(1), 1355504. 1-13.
- Dariyo, A. (2012). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When Social Networking is not Working: individuals with Low Self Esteem Recognize but Do Not Reap the Benefits of Self Disclosure on Facebook. *Psychological Science*. 23(3). 296-302
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Muslichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga.
- Maslow, A. H. (2017). *Motivation and Personality* (Achmad Fawaid dan Maufur: Penerjemah). Yogyakarta: Cantrik Pustaka.
- Mruk, C. J. (2013). *Self Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice, 4th edition*. New York: Spinner Publishing Company.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco: Jossey Bass.
- Nevid, J.S., Ratus, S.A., & Grenee, B. (2018). *Abnormal Psychology in a Changing World*. Hoboken, NJ: Pearson Higher Education.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Santi, N. N., & Damariswara, R. (2017). Hubungan antara Self Esteem dengan Self Disclosure pada Saat Chatting di Facebook. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*. 6(1), 110-123.
- Selan, M. T., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020). Subjective Well-Being pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3). 213-226.
- Speilmann, S. S., et al. (2013). Setting for Less Out Fear of Being Single. *Journal of Personality and Social Psychology*. 105(6). 1049-1073.
- Stuart, G. W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5 Revisi*. Jakarta: ECG.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Utami, V., & Hakim, L. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15-20.
- Von Soest, T., Wagner, J., Hansen, T., & Gerstorf, D. (2018). Self-esteem across the second half of life: The role of socioeconomic status, physical health, social relationships, and personality factors. *Journal of Personality and Social Psychology*. 114(6), 1-48.



9 772655 901001