

# Sertifikat Penghargaan

No. 113/KonaspsikesIV/X/2021

diberikan kepada :

**Aniva Kartika**

sebagai Co-author pada Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV tahun 2021 yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Yarsi dan Akademisi

Judul: Kecemasan Matematika Siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Berkurikulum Internasional Pada Masa Pandemi Covid-19

• Daring, 30-31 Oktober 2021



Dr. Sunu Bagaskara, M.Si.  
Ketua Panitia Konaspsikes IV 2021



# Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV

UNIVERSITAS  
**YARSI**  
FAKULTAS PSIKOLOGI



2021.konaspsikes.id

## Buku Kumpulan Abstrak dan Program **KONASPSIKES IV 2021**

### Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV 2021

• Daring, 30-31 Oktober 2021

Didukung oleh:



**Kampus  
Merdeka**  
INDONESIA JAYA

APKI | Asosiasi  
Psikologi  
Kesehatan  
Indonesia  
HIMPSI



**Solupsi**

**talentlytica**

**KLINIKJURNAL**  
Reputable Publication

## DAFTAR ISI

Tentang Konaspsikes IV 2021 .....	2
Pembicara Konaspsikes IV 2021.....	3
Program Konaspsikes IV 2021 .....	4
Abstrak Oral Presenter .....	5

## TENTANG KONFERENSI NASIONAL PSIKOLOGI KESEHATAN IV

Pandemi Covid-19 yang berlangsung mulai dari awal tahun 2020 telah mengubah begitu banyak bidang kehidupan manusia, terutama ilmu pengetahuan dan pendidikan. Situasi yang tidak menentu ini menghadirkan tantangan besar bagi semua pihak untuk terus dapat beradaptasi dengan keadaan yang “tidak normal” ini. Di tengah tantangan besar ini, terbangun peluang untuk mengadopsi cara-cara baru dalam mengembangkan metode-metode dan strategi pembelajaran dan penelitian. Teknologi informasi memainkan peran penting dalam upaya pencapaian kesejahteraan psikologis masyarakat.

Bidang Psikologi tidak terlepas dari kebutuhan untuk terus beradaptasi dengan situasi ini. Akselerasi kemajuan teknologi informasi di tengah tekanan pandemi ini mendorong kebutuhan-kebutuhan baru di bidang Psikologi untuk memahami bagaimana manusia berpikir dan bertindak. Di area riset psikologi kesehatan, pemanfaatan teknologi informasi membuka peluang untuk pengembangan metodologi dan analisis data melalui berbagai perangkat teknologi yang mutakhir. Kemutakhiran teknologi juga menjadi tulang punggung di area Psikologi Pendidikan untuk terus mengembangkan metode pembelajaran yang adaptif. Di area Psikologi Industri/Organisasi, teknologi informasi memungkinkan para pemangku kepentingan untuk mengembangkan metode asesmen dan rekrutmen daring dan jarak jauh dengan tanpa mengurangi tingkat akurasi penilaian. Hal ini menggambarkan betapa pentingnya adopsi teknologi informasi di bidang psikologi.

Menyadari hal tersebut, Fakultas Psikologi Universitas YARSI merasa penting untuk menyelenggarakan wadah diskusi ilmiah dalam upaya menjawab berbagai tantangan dan menyambut peluang dalam penyesuaian terhadap situasi kenormalan baru. Riset-riset dan pengetahuan *state of the art* mengenai perilaku masyarakat di situasi pandemi dapat membantu semua pihak untuk menyiapkan strategi terbaik untuk mencapai kesejahteraan psikologis seluruh masyarakat Indonesia. Dengan mengusung tema “**Sinergi Psikologi dan Teknologi dalam Menyambut Era Normal Baru**”, Fakultas Psikologi Universitas YARSI melalui Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan (**Konas Psikes**) IV mengundang para peneliti, cendekia, dan praktisi di bidang Psikologi, Kesehatan, Teknologi Informasi, dan lainnya di seluruh Indonesia untuk memberikan sumbangsih pemikiran dan gagasan terbaik dalam upaya menyiapkan masyarakat Indonesia di era kenormalan baru.

## Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, yang memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan buku abstrak bagi para peserta Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV 2021 yang diselenggarakan secara virtual tanggal 30-31 Oktober 2021.

Kami berharap buku abstrak ini dapat memberikan manfaat bagi para peserta Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV 2021.

Kami menyadari, buku abstrak ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan masukan berupa saran dan kritikan yang membangun dari para peserta, sehingga kami dapat membenahi buku abstrak dan penyelenggaraan acara secara keseluruhan di masa yang akan datang.

Akhir kata, kami mengucapkan semoga buku abstrak ini dapat memberikan manfaat yang berguna bagi seluruh pembaca.

Jakarta, Oktober 2021

Ketua Panitia Pelaksana

Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV 2021

Dr. Sunu Bagaskara, M.Si

## Keynote Speaker



**Ir. Budi Gunadi Sadikin, CHFC, CLU**  
Menteri Kesehatan Republik Indonesia

## Invited Speaker 1



**Assoc. Prof. Jill Maree Newby**

Clinical Psychologist at the Black Dog  
Institute and University New South  
Wales

## Invited Speaker 2



**Dra. Eunike Sri Tyas Suci, Ph.D., Psikolog**

Ketua Asosiasi Psikologi Kesehatan Indonesia

# Program Konaspsikes IV 2021

## Sabtu, 30 Oktober 2021

<i>Start</i>	<i>End</i>	<i>Explanation</i>
8:00	9:00	Registrasi Ulang Peserta Moderator: Ratih Arruum Listiyandini ; MC: Shalaataya
8:50	9:00	Pembukaan oleh MC
9:00	9:15	Sambutan Konaspsikes 2021 1. Ketua Yayasan YARSI: Prof. Jornalis Uddin 2. Rektor Universitas Yarsi
9:15	9:20	Pengenalan para pembicara oleh Moderator
9:20	9:50	Keynote Speaker Ir. Budi Gunadi Sadikin, CHFC, CLU (Menteri Kesehatan Republik Indonesia)
9:50	10:20	Invited Speaker 1 Dra. Eunike Sri Tyas Suci, Ph.D., Psikolog (Ketua Asosiasi Psikologi Kesehatan Indonesia)
10:20	10:50	Invited Speaker 2 Assoc. Prof. Jill Maree Newby (Clinical Psychologist at the Black Dog Institute and University New South Wales)
10:50	11:30	Diskusi dan Tanya Jawab
11:30	13:00	I S H O M A
13:00	16:00	SESI PARALEL PRESENTASI
16:00	16:05	Penutupan Sesi Oral Presentasi Hari Pertama oleh Moderator Ruangan

## Minggu, 31 Oktober 2021

<i>Start</i>	<i>End</i>	<i>Explanation</i>
9:00	12:00	Sesi I Paralel Presentasi
12:00	13:00	I S H O M A
13:00	15:00	Sesi II Paralel Presentasi
15:15	15:45	Pengumuman Reward (Best Paper & Best Presenter) dan Penutupan Acara oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI
9:00	12:00	Sesi I Paralel Presentasi



# Abstrak Oral Presenter

<b>Ruang 1: Sesi Paralel Presentasi (10 Menit Presentasi + 5 Menit Tanya Jawab)</b>		
		<b>Moderator : apt. Lolita M.Sc ; Teknikal Admin : Martin</b>
<b>13:00</b>	13:15	Gambaran Strategi Koping Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Corona Virus Disease (Covid-19) <b>(Lina Ningtiyas, Nurlaela Widyarini, Ria Wiyatfi Linsiya)</b>
<b>13:15</b>	13:30	Perilaku Penerimaan Masyarakat Terhadap Kampanye Nasional Pencegahan COVID-19 Pada Iklan Layanan Masyarakat di Indonesia <b>(Heny Lestary, Rachmalina Soerachman, Ginoga Veridona)</b>
<b>13:30</b>	13:45	The Relationship Between Health Information Scanning through Social Media and Health Behavior with Moderating Effects of Perceived Susceptibility towards Cardiovascular Disease <b>(Kyana, Adhityawarman)</b>
<b>13:45</b>	14:00	TF-CBT pada Penyintas Kekerasan Berbasis Gender Online <b>(Masayu Dwiputri)</b>
<b>14:00</b>	14:15	Token Ekonomi untuk Meningkatkan Sikap Disiplin pada Anak dengan ADHD <b>(Ahmad Syafiin)</b>
<b>14:15</b>	14:30	Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Impulsive buying pada Remaja yang Berbelanja Online <b>(Sela Angraini, Andi Tenri Faradiba)</b>
<b>14:30</b>	14:45	Psychology of Breastfeeding: From Self Narration to Digital Technology <b>(Ade Iva, Safira Binar)</b>
<b>14:45</b>	15:00	Pengaruh Big Five Personality Traits terhadap Marital Satisfaction pada Pasangan Ta'aruf <b>(Rifani Nadya Hapsari<sup>1</sup>, Andi Tenri Faradiba)</b>
<b>15:00</b>	15:15	Modifikasi Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia <b>(Farhan Zakariyya, Ariez Musthofa, Sitti Chotidjah)</b>
<b>15:15</b>	15:30	Differences in the model of Eating in the Absence of Hunger Before and During the Covid-19 Pandemic <b>(Anggita Dian Cahyani, Wilis Srisayekti, Aulia Iskandarsyah, Surya Cahyadi)</b>
<b>15:30</b>	15:45	Hubungan Conspiratorial Belief Terhadap Anti Vaccination Attitude Pada Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19 <b>(Dwi Maimunatul Nadia, Ika Herani)</b>
<b>15:45</b>	16:00	Pengaruh Kepribadian Hardiness Dan Strategi Coping Terhadap Burnout Pada Pekerja Di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Reininda Anugrah Hayati, Selviana)</b>
16:00	<b>16:05</b>	<b>Penutupan Sesi Oral Presentasi Hari Pertama oleh Moderator Ruangan</b>

## Gambaran Strategi Koping Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi *Corona Virus Disease (Covid-19)*

Lina Ningtiyas<sup>1</sup>, Nurlaela Widyarini<sup>2</sup>, Ria Wiyatfi Linsiya<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

### Abstrak

Strategi koping adalah suatu usaha baik berupa pikiran dan tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi kondisi yang dirasa menekan atau membebani agar tidak menimbulkan stres. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran strategi koping stres yang digunakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19 di Universitas Muhammadiyah Jember. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 297 mahasiswa dan data yang diperoleh sebanyak 240 responden dengan jumlah responden sebanyak 170 responden perempuan dan 70 responden laki-laki. Responden tersebut dari usia 21-29 tahun. Pengumpulan data menggunakan skala Strategi Koping sebanyak 24 aitem. Skala ini dikembangkan berdasarkan teori Koping (Lazarus & Folkman 1984). Metode analisis data menggunakan aplikasi SPSS for Windows Versi 21 dan dengan bantuan Ms. Excel 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan strategi koping dalam menyelesaikan skripsi dengan kategori tinggi sebesar 14% dan sedang sebesar 74%. Mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di masa pandemic covid-19 cukup terampil menggunakan kedua jenis strategi koping baik itu *emotion focused coping* maupun *problem focused coping*.

*Kata Kunci: Strategi Koping, Skripsi, Covid-19*

## Perilaku Penerimaan Masyarakat Terhadap Kampanye Nasional Pencegahan COVID-19 Pada Iklan Layanan Masyarakat di Indonesia

Heny Lestary<sup>1</sup>, Rachmalina Soerachman<sup>1</sup>, Ginoga Veridona<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Puslitbang Upaya Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan

### Abstrak

Saat Pandemi COVID-19, Perilaku 3M (menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan dengan sabun) merupakan cara yang paling efektif untuk pencegahan selain juga vaksinasi. Kementerian Kesehatan terus melakukan upaya pencegahan salah satunya dengan melakukan Kampanye Nasional 3M melalui Iklan Layanan Masyarakat (ILM), dengan *tagline* JANGAN KENDOR! Tujuan penelitian mengetahui perilaku penerimaan masyarakat terkait kampanye ILM 3M yang disosialisasikan melalui media massa. Metode penelitian kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner *online* secara bertahap sesuai dengan tahapan disebarkannya ILM di media massa, yaitu September – November 2020. Kuesioner berisi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, penghasilan, dan tempat tinggal), informasi, persepsi, peran serta, perilaku, serta efektivitas ILM. Sebanyak 6.727 responden berusia 15 – 65 tahun yang berasal dari 34 provinsi, dimana responden perempuan sekitar 65% dan laki – laki 35% berhasil terkumpul. Secara berturut – turut, responden yang tidak pernah melihat ILM memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan pakai sabun adalah 21%, 24%, dan 29%. Sekitar 20% responden menyatakan media ILM 3M masih perlu perbaikan. Kekurangan dari ILM 3M ini adalah warna yang dianggap tidak menarik. Istilah ‘JANGAN KENDOR!’ perlu diubah dengan kata yang lebih menguatkan perilaku 3M, seperti “TERUS LAKUKAN 3M!”, bahkan dapat ditambahkan menjadi 5M (Memakai Masker, Menjaga Jarak, Mencuci Tangan Pakai Sabun, Membatasi Mobilitas, dan Menghindari Kerumunan).

*Kata Kunci: Cuci Tangan, Masker, Jaga Jarak*

## The Relationship Between Health Information Scanning through Social Media and Health Behavior with Moderating Effects of Perceived Susceptibility towards Cardiovascular Disease

Kyana Sangadi<sup>1</sup>, Adhityawarman<sup>2</sup>

### Abstract

The purpose of this research is to study the relationship between health information scanning through social media and health behavior, as well as the moderation effects of perceived susceptibility towards cardiovascular disease. This research is aimed towards students enrolled in a university in Depok who are in the emerging adulthood phase (18-25 years old) and have a family history of cardiovascular disease. The total number of participants for this study was 205 university students who met the required criteria. All of the data in this study were collected online. The results of this study indicate that health information scanning has a positive and insignificant impact on healthy behavior ( $r = 0.082$ ,  $p > 0.05$ ). Aside from that, this study also found that the moderating effect of perceived susceptibility towards cardiovascular disease on the relationship between health information scanning through social media and healthy behavior was positive and not significant ( $b = 0.1003$ ,  $t = 1.0927$ ,  $p > 0.05$ ). Even so, these findings imply that social media has the potential to become a powerful tool to disseminate health information. The way in which this information needs to be conveyed in order to produce significant outcomes requires further research.

*Keywords: Cardiovascular Disease, Health Information Scanning, Social Media Health Behavior, Perceived Susceptibility*

## TF-CBT pada Penyintas Kekerasan Berbasis Gender Online (*TF-CBT for Online Gender-Based Violence Survivors*)

Masayu Dwiputri

### Abstrak

Kekerasan Berbasis *Gender online* (KBGO) merupakan bentuk kekerasan yang difasilitasi teknologi pada seseorang dengan tujuan melecehkan korban berdasarkan jenis kelamin. Dalam kekerasan berbasis *gender* pada umumnya, yang paling berisiko menjadi korban merupakan perempuan. Subjek dalam penelitian ini merupakan 8 orang subjek berjenis kelamin perempuan pasca mengalami kekerasan berbasis *gender online* dengan gangguan stress pasca trauma (PTSD). Usia partisipan yaitu 21-25 tahun. 8 orang subjek berasal dari hasil *screening* pada beberapa media sosial mengenai pendampingan penyintas yang mengalami kekerasan berbasis *gender online* (KBGO). Para subjek memiliki latar belakang dan keluhan yang sama yaitu mengalami trauma pasca mengalami kekerasan berbasis *gender online*. Metode asesmen yang digunakan adalah wawancara, observasi, tes psikologi (grafis dan wartegg) dan skala PCL-5 (*The PTSD Checklist*). Intervensi yang dilakukan pada kasus ini adalah TF-CBT (*Trauma Focused-Cognitive Behavioral Therapy*) sebanyak 8 sesi. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk menurunkan gejala stress pasca trauma (PTSD) pada 8 subjek. Tahapan intervensi TF-CBT yang dilakukan adalah psikoedukasi, relaksasi, ekspresi afektif, memproses *coping* kognitif, *trauma narrative*, eksposur *in vivo*. Hasil dari intervensi menunjukkan adanya penurunan trauma pada para penyintas setelah diberikan intervensi 8 sesi TF-CBT (*Trauma Focused-Cognitive Behavior Therapy*).

*Keyword: Kekerasan Berbasis Gender Online, Post-Traumatic Stress Disorder, TF-CBT*

## **Token Ekonomi Untuk Meningkatkan Sikap Disiplin Pada Anak Dengan ADHD**

**Ahmad Syafii**

### **Abstrak**

Token ekonomi merupakan salah satu bentuk modifikasi perilaku dalam mengatasi masalah perilaku pada anak ADHD. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas penggunaan token ekonomi dalam meningkatkan perilaku disiplin. Subjek dalam penelitian ini adalah anak usia 11 tahun dengan ADHD. Penelitian ini menggunakan wawancara klinis, observasi, Tes CPM dan Tes Binet. Penelitian ini menggunakan desain model ABA yang meliputi tiga fase yaitu fase baseline (A) pengamatan perilaku subjek hingga waktu yang telah ditentukan. Fase intervensi (B) implementasi ekonomi dan token tanpa intervensi (A) adalah fase tanpa penerapan ekonomi token. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan token ekonomi meningkatkan perilaku disiplin anak dengan ADHD.

*Kata Kunci: Token Ekonomi, Disiplin, ADHD*

## Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Impulsive buying pada Remaja yang Berbelanja Online

Sela Anggraini<sup>1</sup>, Andi Tenri Faradiba<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Pancasila  
[sanggrainii12@gmail.com](mailto:sanggrainii12@gmail.com)<sup>1</sup>, [atenri.frd@gmail.com](mailto:atenri.frd@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Penggunaan aplikasi belanja *online* yang berlebihan dapat menimbulkan *impulsive buying*. *Impulsive buying* dapat terjadi salah satunya disebabkan oleh faktor sosial. Pada remaja faktor sosial banyak mempengaruhi berbagai perilaku dengan tujuan untuk melakukan konformitas dengan teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara konformitas teman sebaya terhadap *impulsive buying* pada remaja yang berbelanja online. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 223 yang merupakan remaja dengan usia 15-21 tahun yang berada di Jabodetabek. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini merupakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Impulsive buying Tendency Scale* yang berisi 20 item untuk mengukur *impulsive buying* dan *The Conformity Scale* yang berisi 11 item untuk mengukur konformitas teman sebaya. Hasil pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara konformitas teman sebaya terhadap *impulsive buying* pada remaja yang berbelanja *online*. Konformitas teman sebaya memiliki pengaruh sebesar 3,2 % terhadap *impulsive buying*.

*Kata Kunci: Belanja Online, Impulsive Buying, Konformitas Teman Sebaya*

## Psychology of Breastfeeding: From Self Narration to Digital Technology

Ade Iva Murty, Safira Binar

### Abstract

Breastfeeding has been a very precious source for the development of infant and child. Generally, most of the study about breastfeeding coming from a medical knowledge point of view. However, process of sustaining exclusive breastfeeding is not an easy task for a mother. As breastfeeding involving a mother decision making process, the study explores how mothers live in megapolitan area, preserving exclusive breastfeeding until baby 6 months old and partially continued up to 2 years old. Psychology emphasizing individual and macro factors which has significant role for enabling exclusive breastfeeding. The study approach was qualitative with case study type. Methods of data collection was in-depth interview and on-the spot interview observation. We have interviewed 5 research subjects. All of them are urban mothers (women live in megapolitan areas of Jakarta Greater Area or JABODETABEK). Age ranges from 20 to 40 years old, with at least one experience of exclusive breastfeeding and the child's age currently not more than 12 years old. 4 out of 5 research subjects are working mothers, who have to strive everyday between domestic and work domain. All of 5 research subjects are typically kind of "pejuang ASI", a term used for representing a maternal woman who fight hard to give baby breastmilk, as the best nutrition for a baby. It was shown that psychological processes of preserving exclusive breastfeeding of an urban mother significantly reflects the role of self-narration around perception of breastfeeding as part of "natural mother" schema and how digital technology helps a mother to get more support and solve breastfeeding and baby's problems. At first, for motivating a mother to maintain exclusive breastfeeding, we need to know how her schema about breastfeeding and her attachment to the baby. The next thing, it is important to identify her skills and knowledge on using digital technology diligently, for more productive and comfortable process of delivering the best nutrition for baby.

*Keywords: Breastfeeding, Exclusive Breastfeeding, Self-Narration, Digital Technology Support, Health Behavior*

## Pengaruh Big Five Personality Traits terhadap Marital Satisfaction pada Pasangan Ta'aruf

Rifani Nadya Hapsari<sup>1</sup>, Andi Tenri Faradiba<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Pancasila

<sup>1</sup> [rfndyhpsr@gmail.com](mailto:rfndyhpsr@gmail.com), <sup>2</sup> [atenri.frd@gmail.com](mailto:atenri.frd@gmail.com)

### Abstrak

Saat ini, *ta'aruf* menjadi salah satu cara yang dilakukan individu beragama Islam di Indonesia untuk mencari pasangan hidup. Memilih pasangan hidup menjadi penting karena karakteristik kepribadian menjadi faktor penentu dalam *marital satisfaction*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *big five personality traits* terhadap *marital satisfaction* pada pasangan *ta'aruf*. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Responden penelitian ini adalah pasutri yang menikah dari proses *ta'aruf*, berusia 20-59 tahun, sudah menikah minimal satu tahun dan menjalani *ta'aruf* maksimal tiga bulan, yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, Skala Kepuasan Pernikahan Pasangan Urban (Rumondor, 2013) dengan 38 item (reliabilitas = 0.77) dan NEO-FFI-3 (Costa & McCrae, 1992) dengan 61 item (reliabilitas = 0.95 – 0.97) yang dianalisa dengan teknik regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *extraversion* (35.4%), *openness to experience* (31%), *conscientiousness* (19.4%), dan *agreeableness* (13.7%) terhadap *marital satisfaction* ( $p < 0.05$ ). Namun, *neuroticism* (2.5%) ditemukan tidak memiliki pengaruh ( $p > 0.05$ ) terhadap *marital satisfaction*. Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa ada perbedaan rata – rata *marital satisfaction* pada tingkat penghasilan per bulan yang dimiliki responden. Hasil penelitian ini berfokus pada pentingnya untuk menumbuhkan karakteristik kepribadian yang dapat meningkatkan *marital satisfaction* pada pasangan *ta'aruf*, baik sebelum menikah maupun setelah menikah.

*Keyword: Arranged Marriages, Big Five Personality Traits, Marital Satisfaction, Ta'aruf, Usia Dewasa*

## Modifikasi Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia

Farhan Zakariyya<sup>1</sup>, Ariez Musthofa<sup>2</sup>, Sitti Chotidjah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia

### Abstrak

Perilaku menyakiti diri atau *selfharm* memiliki tren yang meningkat terutama dikalangan mahasiswa. Diperlukan alat skrining sebagai upaya deteksi dini. Tujuan dari penelitian ini adalah memodifikasi alat Self-Harm Inventory (SHI) diperuntukan untuk mahasiswa sebagai upaya alat bantu diteksi dini pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 296 mahasiswa berusia 18-24 tahun. Uji validasi menggunakan expert judgment, menggunakan Pearson Product Moment, dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Uji validitas konstruk menggunakan korelasi Pearson menghasilkan 14 aitem valid ( $r > 0,25$ ). Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha di dapatkan 0,886. Modifikasi *self harm* Inventory versi Indonesia valid dan reliabel untuk deteksi dini perilaku *selfharm* pada mahasiswa.

*Kata Kunci: Self Harm Inventori, Modifikasi Alat Ukur, Mahasiswa*

## Perbedaan model Eating in the Absence of Hunger Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19

Anggita Dian Cahyani<sup>1</sup>, Wilis Srisayekti<sup>2</sup>, Aulia Iskandarsyah<sup>3</sup>, Surya Cahyadi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Bina Nusantara University & Universitas Padjadjaran

<sup>2,3,4</sup>Universitas Padjadjaran

### Abstrak

Angka obesitas di Indonesia pada orang dewasa terus naik bahkan hampir dua kali lipat dalam satu dekade. Dalam kajian perilaku makan, salah satu penyebab terjadinya obesitas adalah karena makan di luar rasa lapar. Dalam Penelitian sebelumnya, kami mengusulkan sebuah model konseptual perilaku makan di luar rasa lapar atau *eating in the absence of hunger* (EAH). EAH pada penelitian ini ditinjau melalui pengaruh *eating styles* dan *hedonic hunger*. *Eating styles* adalah struktur pola perilaku makan yang dimiliki individu, sedangkan *hedonic hunger* adalah pengaruh lingkungan terhadap nafsu makan. Selain itu, peran mediasi dari *palatable eating motives* juga dimasukkan ke dalam model yang dirumuskan. Situasi lingkungan, seperti terjadinya pandemi Covid-19 telah membawa perubahan tersendiri, dan merupakan hal yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, melihat apakah situasi pandemi Covid-19 akan membuat perbedaan pada model yang diajukan, maka penelitian ini bertujuan untuk membandingkan data yang diambil pada saat sebelum Covid-19 dengan data yang diambil pada saat pandemi Covid-19 dengan data yang diambil secara daring. Penelitian ini melibatkan 753 responden yang didominasi oleh perempuan dan mahasiswa berusia 18-25 tahun yang melakukan studi di Jakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa model yang diajukan sesuai dengan data walaupun kedua kelompok data tidak invarian. Hal itu mengindikasikan bahwa situasi khusus seperti pandemi Covid-19 memberikan dampak terhadap EAH.

*Kata Kunci: Eating in the Absence of Hunger, Eating Styles, Hedonic Hunger, Palatable Eating Motives, Loss of Control Over Eating*

## Hubungan Conspiratorial Belief Terhadap Anti Vaccination Attitude Pada Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19

Dwi Maimunatul Nadia<sup>1</sup>, Ika Herani<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji hubungan *conspiratory belief* dengan *anti vaccination attitude* pada mahasiswa di tengah pandemi Covid-19. Penelitian ini melibatkan 150 orang mahasiswa aktif yang disaring menggunakan teknik *accidental sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang belum mendapatkan vaksinasi di Indonesia. Skala yang digunakan dalam mengukur variabel *Conspiratorial Belief* adalah VCBS (*Vaccine Conspiracy Belief*) dan untuk mengukur variabel *anti vaccinataion attitude* adalah *Vaccination Attitudes Examination Scale* (VAX). Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa variabel *conspiratorial belief* memiliki hubungan yang positif dengan *anti vaccination attitude* pada mahasiswa ditengah pandemi Covid-19, yaitu diketahui koefisien ( $r$ ) sebesar 0.543, yang artinya semakin tinggi *conspiratorial belief* pada mahasiswa maka semakin tinggi pula *anti vaccination attitude* pada mahasiswa ditengah pandemi Covid-19.

*Kata Kunci: Anti Vaccination Attitud; Conspiratorial Belief; COVID-19.*

## Pengaruh Kepribadian *Hardiness* dan Strategi *Coping* Terhadap *Burnout* Pada Pekerja di Masa Pandemi *Covid-19*

Reininda Anugrah Hayati, Selviana

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Korespondensi

E-mail: reinindanugrah@gmail.com, selviana.psikologi@gmail.com

### Abstrak

Meluasnya kasus penyebaran *COVID-19* di Indonesia sangat memengaruhi berbagai bidang kehidupan yang membuat para pekerja harus beradaptasi kembali dengan lingkungan dan pekerjaannya. Apabila pekerja tidak mampu mengelola pekerjaannya di masa pandemi, tekanan demi tekanan sangat mungkin terjadi, sehingga dapat menimbulkan *burnout*. Sejauh ini, belum banyak studi yang berupaya untuk mengetahui pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Responden dalam penelitian ini adalah 385 pekerja di Jakarta berusia 18-58 tahun menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dioperasionalkan dengan tiga model skala Likert, yaitu skala *burnout*, skala kepribadian *hardiness*, dan skala strategi *coping*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah menggunakan teknik analisis regresi *linear* dan analisis regresi *stepwise*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kepribadian *hardiness* dan strategi *coping* terhadap *burnout* pada pekerja di masa pandemi *COVID-19*. Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi keilmuan terutama dalam bidang psikologi industri dan organisasi. Dalam kehidupan praktis, sangat penting bagi pekerja supaya tidak rentan mengalami *burnout*.

*Kata Kunci: Burnout, Kepribadian Hardiness, Strategi Coping*

Ruang 2: Sesi Paralel Presentasi (10 Menit Presentasi + 5 Menit Tanya Jawab)		
		<b>Moderator : Amalia, SST., MTrT ; Teknikal Admin : Sarinah</b>
<b>13:00</b>	13:15	Towards healthier self: Indonesian Youth optimism in COVID-19 pandemic <b>(Masnaeni Ahmad, Rachmawati Rahim, Hardiyati, Musdalifah)</b>
<b>13:15</b>	13:30	Motivasi Masyarakat dalam Vaksinasi Covid-19 Ditinjau dari Protection Motivation Theory (PMT) <b>(Wahyu Hanan Hapsari, Annisa Dianesti Dewi, Usmi Karyani)</b>
<b>13:30</b>	13:45	Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Cyberloafing Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Diar Kawuryan Megananda, Wisnu Sri Hertinjung)</b>
<b>13:45</b>	14:00	Tingkat Aktifitas Fisik Lanjut Usia Di Panti Jompo <b>(Budi Sarasati)</b>
<b>14:00</b>	14:15	Problem Psikofisik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring di Era Covid <b>(Nisa Rachmah Nur Anganthi, Yudhi Satria Restu Artosandi)</b>
<b>14:15</b>	14:30	Penanganan Gangguan Kecemasan dengan Terapi Kognitif Perilaku Secara Daring <b>(Muhammad Hanifa Khairurahman, Nurul B. Primandini, Yunanda)</b>
<b>14:30</b>	14:45	Work-related Stress as Mediator between Mental Toughness and Anxiety among Healthcare Workers in Care of Patients with COVID-19 <b>(Shofwatun Amaliyah, Latipun, Siti Suminarti Fasikhah)</b>
<b>14:45</b>	15:00	Religiusitas, Personal Growth Inisiative Dan Performa Belajar Pada Korban Bullying Di Sekolah <b>(Putri Saraswati, Sofa Amalia)</b>
<b>15:00</b>	15:15	Gambaran Proses Pencarian Makna Hidup Pada Penyintas Covid-19 (Coronavirus Disease 19) <b>(Ismi Dinniah Fahma, Anindya Dewi Paramita, Evanytha)</b>
<b>15:15</b>	15:30	Kecemasan Matematika Siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Berkurikulum Internasional Pada Masa Pandemi Covid-19 <b>(Prima Liestyawati, Aniva Kartika)</b>
<b>15:30</b>	15:45	Perkembangan Executive Function Anak Usia Prasekolah di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Amatul Firdausa Nasa, Diny Amenike, Nila Anggreiny)</b>
<b>15:45</b>	16:00	Peran Hope Terhadap Illness Behavior Pasien Dengan Penyakit Kronis <b>(Grestin Sandy)</b>
16:00	<b>16:05</b>	<b>Penutupan Sesi Oral Presentasi Hari Pertama oleh Moderator Ruangan</b>

## Towards Healthier Self: Indonesian Youth Optimism In Covid-19 Pandemic

Masnaeni Ahmad<sup>1</sup>, Rachmawati Rahim<sup>1</sup>, Hardiyati<sup>1</sup>, Musdalifah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nursing Department, Health Polytechnic of Mamuju, Indonesia

<sup>2</sup>Institute of Health & Business St. Fatimah Mamuju, Indonesia

**Corresponding author:** Masnaeni Ahmad, Nursing Department, Health Polytechnic of Mamuju, Mamuju, Indonesia. masnaeniaahmad@poltekkesmamuju.ac.id

### Abstract

**Introduction:** The COVID-19 pandemic affects everyone across various aspects of life, including psychosocial aspects in youths. Optimism is needed to dispel the anxiety of teenagers caused by the prolonged COVID-19 outbreak. The study aimed to explore the optimistic views of young people about COVID-19. **Methods:** semi-structured interviews were conducted by telephone with twenty young people who were confirmed to have never had any experience with COVID-19. A descriptive phenomenological approach to qualitative research was employed and participants were asked about their perspective about living a life during COVID-19 outbreak. Data were analyzed using thematic analysis. **Results:** Most of the participants implied that they considered the pandemic as a life moment that reminded them to live healthier and gave them new experiences that they never thought of such as online learning. Furthermore, the participants were generally convinced that they would still achieve life success even though the pandemic situation presented various obstacles. Lastly, the pandemic inspires them to develop themselves, be more persistent in learning and care more for others. **Conclusion:** COVID-19 pandemic encourages a reflection on the existence of good hope, convinced, persistence, further care for others and also self-development.

*Kata Kunci:* COVID-19, Indonesia; Optimism, Phenomenology, Youth

## Motivasi Masyarakat dalam Vaksinasi Covid-19 Ditinjau dari *Protection Motivation Theory* (PMT)

Wahyu Hanan Hapsari<sup>1</sup>, Annisa Dianesti Dewi<sup>2</sup>, Usmi Karyani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

### Abstrak

Pemerintah Indonesia telah mewajibkan program vaksinasi bagi seluruh masyarakat Indonesia guna menekan penyakit Covid-19. *Protection Motivation Theory* (PMT), digunakan sebagai dasar untuk memprediksi perilaku perlindungan, dalam hal ini adalah perilaku perlindungan Covid-19 yang direkomendasikan dengan vaksinasi. Tujuan penulisan artikel ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku motivasi melakukan vaksinasi Covid-19 berdasarkan *Protection Motivation Theory* (PMT). Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review*. Hasil penelitian menunjukkan masyarakat yang paling mungkin terlibat dalam vaksinasi adalah mereka yang percaya kerentanan dirinya sendiri terhadap penyakit itu tinggi, percaya bahwa virus itu serius, percaya bahwa terlibat dalam perilaku yang direkomendasikan akan secara signifikan dapat mengurangi resiko tertular virus, serta yakin bahwa mereka mampu menindaklanjuti dengan praktik pengurangan resiko yang direkomendasikan (vaksinasi). Sedangkan pada masyarakat yang yakin bahwa risikonya rendah, penyakitnya ringan, dan tidak yakin bahwa vaksinasi efektif dan atau bahwa mereka tidak dapat melakukan tindakan tersebut, akan melaporkan frekuensi keterlibatan terendah dalam perilaku protektif atau tidak bersedia melakukan vaksinasi.

*Kata Kunci: Pandemi, Protection Motivation Theory (PMT), Vaksinasi Covid-19*

## Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Cyberloafing* Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19

Diar Kawuryan Megananda<sup>1</sup>, Wisnu Sri Hertinjung<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

### Abstrak

Pandemi Covid-19 telah terjadi selama lebih dari setahun, adanya pandemi memberikan perubahan baru dalam kehidupan termasuk pada sektor pendidikan, pendidikan akhirnya dialihkan dengan pembelajaran daring. Pembelajaran daring memungkinkan peluang besar akses internet guna keperluan non-akademik selama perkuliahan berlangsung yang disebut dengan *cyberloafing*. Tujuan penelitian ini yakni guna mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Hipotesis penelitian ini yakni ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan *cyberloafing*. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memperoleh subjek penelitian dengan kriteria subjek yaitu mahasiswa aktif S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang menjalani pembelajaran daring, dengan jumlah 352 responden. Data penelitian menggunakan skala yaitu skala *cyberloafing* dan kontrol diri. Skala *cyberloafing* mempunyai 22 aitem yang validitasnya 0,80-0,90 dan reliabilitas yaitu 0,726. Skala kontrol diri mempunyai 27 aitem yang validitasnya 0,75-0,90 dan reliabilitas yaitu 0,849. Analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment pearson* dengan bantuan program *SPSS for windows*. Hasil yang didapat yaitu  $r = -0,609$  dan  $\text{sig}, p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing*. Dari hasil kategorisasi, variabel *cyberloafing* ada pada kategori rendah dikarenakan nilai  $RE < RH$  dengan nilai  $RE = 46,75$  dan  $RH = 55$ . Kemudian kontrol diri ada pada kategori tinggi dikarenakan nilai  $RE > RH$ , yang mana nilai  $RE = 76,50$  dan  $RH = 65$ . Variabel kontrol diri memberikan sumbangan efektif sejumlah 37,1% sedangkan 62,9% ditentukan oleh faktor lain terhadap *cyberloafing* seperti faktor organisasi, faktor situasional, dan faktor individual.

*Kata Kunci* : *Cyberloafing*, *Kontrol Diri*, *Pembelajaran Daring*

## Tingkat Aktifitas Fisik Lanjut Usia Di Pantj Jompo

**Budi Sarasati**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

### Abstrak

Lanjut Usia adalah sebagai seorang manusia yang memerlukan perhatian khusus, apalagi di masa pandemi. Setelah memasuki era normal baru, lansia tetap harus memelihara kesehatannya secara paripurna. Fokus penelitian adalah menggali faktor yang paling dominan mempengaruhi tingkat aktifitas fisik lanjut usia yang tinggal di pantj jompo. Konsep model yang digunakan yaitu *The Transtheoretical Model of Health Behavior Change*, Model Dukungan Sosial, dan *Self-Efficacy*. Penelitian menggunakan pendekatan *mix-method*. Pemilihan subyek menggunakan *judgment sampling*. Subyek berjumlah 43 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala PACE yang sudah dimodifikasi, Skala dukungan sosial, Skala *self- efficacy*, wawancara mendalam dan *focus group discussion*. Teknik analisa data kuantitatif digunakan analisa deskriptif dan regresi, dan diolah menggunakan system SPSS versi 13.0. Analisa data kualitatif langsung diolah menggunakan system InVivo versi 2.0. Hipotesa yang ditegakkan adalah 1. Ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan tingkat aktifitas fisik lansia; 2. Ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat aktifitas fisik lanjut usia; 3. Ada pengaruh dari variabel status kesehatan lanjut usia sebagai mediator. Hasil pengolahan data kuantitatif membuktikan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat aktifitas fisik lansia, sedangkan *self-efficacy* tidak berpengaruh pada tingkat aktifitas fisik lansia. Berdasarkan *p-value* sebesar 0.030, pada taraf *alpha* 10%, maka hasilnya H0 di tolak. Selain itu dukungan sosial mempengaruhi tingkat aktifitas fisik dimediasi oleh status kesehatan fisik lansia. Namun hasil penelitian kualitatif menunjukkan *self-efficacy* mempengaruhi tingkat aktifitas fisik lansia. Kesimpulan penelitian adalah tingkat aktifitas fisik lansia dapat dipertahankan dengan mempertahankan dukungan sosial di lingkungan pantj jompo. Guna mempertahankan tingkat aktifitas fisik lansia perlu diciptakan sebuah program *Self- Monitoring*.

*Kunci: Dukungan Sosial, Self-Efficacy, Self-Monitoring, Tingkat Aktifitas Fisik*

## Problem Psikofisik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring di Era Covid

Nisa Rachmah Nur Anganthi<sup>1</sup>, Yudhi Satria Restu Artosandi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

### Abstrak

Transisi pembelajaran luring (*off-line*) menuju daring (*on-line*) pada mahasiswa di Perguruan Tinggi menimbulkan sejumlah persoalan kesehatan fisik dan mental (psikofisik). Tujuan penulisan artikel ini untuk mendeskripsikan problem kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa yang mengikuti pembelajaran luring dan daring, serta dampak yang ditimbulkannya. Desain penelitian kualitatif dimanfaatkan untuk mengeksplorasi pertanyaan penelitian tentang bagaimana gambaran permasalahan kesehatan fisik dan mental yang muncul pada mahasiswa yang mengikuti transisi pembelajaran luring ke daring. Partisipan penelitian adalah mahasiswa semester lima tahun akademik 2019-2020 pada program studi Psikologi salah satu Universitas Swasta di Solo Raya. Partisipan adalah seluruh mahasiswa sebanyak 152 yang belajar pada mata kuliah Metodik Tes Psikologi yang merupakan mata kuliah praktikum. Alat pengumpul data adalah kuesioner terbuka, diskusi kelompok terfokus, dan wawancara. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi. Sedangkan analisis data memanfaatkan teknik analisis konten. Hasil temuan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami gejala-gejala kejenuhan belajar (akademik) yang diistilahkan sebagai *burnout learning (academic)*. Dampak dari kejenuhan belajar (akademik) berkaitan dengan penurunan prestasi akademik, kesehatan fisik, dan mental mahasiswa. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa problem kesehatan psikofisik yang dominan dalam pembelajaran daring adalah kejenuhan belajar atau kejenuhan akademik. Implikasi hasil penelitian adalah urgensi strategi pembelajaran berbasis teknologi yang ramah terhadap kesehatan, menarik, sekaligus integratif bagi stakeholders pembelajaran di perguruan tinggi, yaitu dosen, mahasiswa, tenaga kependidikan, dan pengelola.

*Kata Kunci: Covid, Daring, Pembelajaran, Problem, Psikofisik*

## Penanganan Gangguan Kecemasan dengan Terapi Kognitif Perilaku Secara Daring

Muhammad Hanifa Khairurahman<sup>1</sup>, Nurul B. Primandini<sup>2</sup>, Yunanda<sup>3</sup>

### Abstrak

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang rentan dialami seseorang. Terapi kognitif perilaku merupakan salah satu intervensi psikologis yang umum digunakan untuk menangani gejala gangguan kecemasan. Pada dasarnya, terapi kognitif perilaku dilakukan secara langsung dan tatap muka. Saat ini, pelaksanaan terapi kognitif perilaku tidak hanya dilakukan secara tatap muka, namun dapat dilakukan jarak jauh dengan memanfaatkan media telekonferensi yang mudah diakses tanpa bertemu secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penanganan gangguan kecemasan umum dengan menggunakan terapi kognitif perilaku secara daring. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan asesmen psikologis, wawancara, dan observasi serta analisis deskriptif pada skala *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42). Partisipan merupakan seorang wanita di Surabaya yang menunjukkan gejala gangguan kecemasan umum. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan gejala gangguan kecemasan, namun perlu memperhatikan tata cara pelaksanaan asesmen hingga intervensi yang dilakukan.

*Kata kunci: Daring, Gangguan Kecemasan, Terapi Kognitif Perilaku,*

## Work-related Stress as Mediator between Mental Toughness and Anxiety among Healthcare Workers in Care of Patients with COVID-19

Shofwatun Amaliyah<sup>1</sup>, Latipun<sup>2</sup>, Siti Suminarti Fasikhah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Department of Psychology, University of Muhammadiyah Malang

### Abstract

The anxiety among healthcare workers treating patients with COVID-19 needs to be overcome appropriately. Mental toughness is an individual ability that healthcare workers should have to reduce levels of anxiety. Mental toughness skill helps healthcare workers to deal with work-related stress during the pandemic. Healthcare workers who are able to cope with work stress well, have minimum level of anxiety when taking care patients with COVID-19. This study aimed to examine work-related stress as a mediator between mental toughness and anxiety. The sample comprises 266 healthcare workers collected through a web survey Google Form using *Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21)*, *Mental Toughness Questionnaire 18 (MTQ-18)* and *Acute Stress Scale in Professionals in Care of Patients with COVID-19*. This study revealed that direct effect and indirect effect were found, work-related stress was significantly playing the role of mediator between mental toughness and anxiety among healthcare workers in care patients with COVID-19 ( $\beta = -0.48$ ; 95% CI [-0.56, -0.40]). The finding of study may suggest that mental toughness ability should be developed among students, employees and general public, to help everyone through difficult time during the COVID-19 pandemic.

*Keywords: Anxiety, COVID-19 Pandemic, Healthcare Workers, Mental Toughness, Work-related Stress*

## Religiusitas, Personal Growth Inisiatif Dan Performa Belajar Pada Korban Bullying Di Sekolah

Putri Saraswati<sup>1</sup>, Sofa Amalia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

E-mail: [psaraswati@umm.ac.id](mailto:psaraswati@umm.ac.id)<sup>1</sup>, [sofamalia@umm.ac.id](mailto:sofamalia@umm.ac.id)

### Abstrak

Individu yang menjadi korban dari perilaku bullying/perundungan di sekolah mengalami perasaan sedih, takut, murung, bahkan ada pula yang merasakan marah. Perasaan-perasaan ini membuat individu tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas belajar, seperti menurunnya konsentrasi belajar, cemas dan takut saat akan pergi ke sekolah maupun saat berada di sekolah. Performa belajar individu dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah personal growth initiative (PGI) dan religiusitas yang dimiliki individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh religiusitas dan personal growth initiative (PGI) terhadap performa belajar dalam SRL pada korban bullying di sekolah. Subjek penelitian ini adalah korban bullying di SMP dan SMA yang diperoleh berdasarkan hasil observasi dan wawancara, sebanyak 45 siswa. Skala likert untuk ketiga variabel penelitian ini digunakan sebab peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan data purposive sampling. Data yang diperoleh dianalisa menggunakan teknik statistik regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) secara bersama-sama terdapat hubungan dan pengaruh religiusitas dan PGI terhadap performa belajar dalam SRL pada korban bullying di sekolah ( $r=0,616$ ;  $F=11,937$ ;  $p<0,05$ ); 2) jika dianalisa secara terpisah besarnya pengaruh PGI pada performa belajar adalah  $t=4,869$ ;  $p<0,005$ . Sementara religiusitas tidak signifikan dalam mempengaruhi performa belajar korban bullying di sekolah ( $t=-0,191$ ;  $p>0,005$ ). 3) Analisa yang lebih detail lagi, aspek PGI yang terbesar berpengaruh pada performa belajar adalah aspek kognitif ( $t=3,548$ ;  $p<0,05$ ) bila dibandingkan dengan aspek perilaku ( $t=1,973$ ;  $p>0,05$ ).

*Kata Kunci: Korban Bullying, Performa Belajar, Personal Growth Inisiatif, Religiusitas*

## Gambaran Proses Pencarian Makna Hidup Pada Penyintas Covid-19 (*Coronavirus Disease 19*)

Ismi Dinniah Fahma<sup>1</sup>, Anindya Dewi Paramita<sup>2</sup>, Evanytha<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila

### Abstrak

Pengalaman menjalani masa perawatan dan isolasi para penyintas COVID-19 tidaklah mudah, mengingat selain munculnya rasa cemas, khawatir, depresi dan perasaan lainnya terkait kondisi diri yang terdiagnosa COVID-19, tetapi juga mendapatkan stigma dan diskriminasi dari masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran proses pencarian makna hidup pada penyintas COVID-19. Metode penelitian kualitatif digunakan dalam penelitian ini dengan melibatkan dua orang subjek penelitian yang diperoleh secara *snowball*, yang mana satu orang subjek penelitian mengalami gejala berat dan satu orang lainnya mengalami gejala ringan namun mendapat tuntutan lingkungan yang berat. Wawancara semi terstruktur dilakukan terhadap kedua orang subjek dengan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan penjelasan makna hidup dari Frankl (1985) dan penjabaran dari Bastaman (1996). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki proses menemukan makna hidup yang berbeda setelah menjalani perawatan dan isolasi serta melewati masa sulit. Meskipun diantara mereka memiliki perbedaan dalam hal spiritual, namun keduanya tetap memiliki pemaknaannya tersendiri. Ditemukan pula temuan lain di luar dari penelitian ini, yaitu variabel bersyukur sebagai bentuk rasa syukur subjek terhadap kesembuhannya saat ini.

*Kata Kunci: Covid-19, Makna Hidup, Penyintas*

## Kecemasan Matematika Siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Berkurikulum Internasional Pada Masa Pandemi Covid-19

Prima Liestyawati<sup>1</sup>; Aniva Kartika<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

### Abstrak

Kecemasan belajar Matematika pada saat pandemi Covid-19 merupakan salah satu problem yang dialami oleh siswa-siswa Sekolah Dasar akhir. Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan kecemasan Matematika yang dialami siswa kelas 6 pada salah satu Sekolah Dasar yang menggunakan kurikulum internasional serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mereka. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan studi kasus terhadap lima siswa kelas 6 di sekolah tersebut. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan observasi terhadap pembelajaran Matematika di kelas daring. Teknik analisis data menggunakan teknik naratif, yang berfokus pada ide atau cerita yang dikomunikasikan. Hasil penelitian menjelaskan bahwa siswa mengalami gejala-gejala kecemasan seperti rasa berdebar-debar, pusing dan gangguan tidur. Siswa juga menunjukkan kecemasan terhadap tugas-tugas *word problem*, ujian tengah dan akhir semester serta ujian internasional yang diadakan pada akhir tahun ajaran. Faktor-faktor penyebab yang muncul adalah kecenderungan perfeksionisme, kurangnya pemahaman awal siswa, harapan orang tua siswa yang tinggi terhadap nilai Matematika dan terbatasnya waktu penjelasan guru saat pembelajaran daring. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring selain berdampak positif bagi siswa ditinjau dari penguasaan di bidang teknologi, namun juga menyebabkan dampak negatif dengan munculnya kecemasan pada siswa terutama pelajaran Matematika. Implikasi temuan ini adalah kecemasan Matematika pada masa pandemi Covid-19 harus ditangani dengan baik sehingga konsekuensi kecemasan lebih lanjut seperti menghindari Matematika, *distress*, dan gangguan proses memori dan pemikiran konseptual dapat dihindari.

*Kata Kunci: Kecemasan Matematika, Pandemi Covid-19, Pembelajaran Daring, Sekolah Internasional, Siswa Sekolah Dasar*

## Perkembangan *Executive Function* Anak Usia Prasekolah di Masa Pandemi Covid-19

Amatul Firdausa Nasa<sup>1\*</sup>, Diny Amenike<sup>2</sup>, Nila Anggreiny<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Padang, Indonesia

\*Corresponding e-mail: amatulfirdausanasa@med.unand.ac.id

### ABSTRAK

*Executive functions* (EF) mendukung keterlibatan individu dalam perilaku yang bertujuan (*goal-oriented behavior*). Proses perkembangan kritis dan signifikan munculnya *executive function* (EF) terjadi pada masa usia pra sekolah yang merupakan periode perkembangan plastisitas otak. Pandemi seperti Covid-19 menghasilkan potensi resiko terhadap perkembangan anak termasuk peningkatan tingkat stres baik pada anak maupun orangtua/pengasuh. Kondisi yang stressfull seperti pandemi dapat mengganggu perkembangan EF anak. Saat ini hanya ada sedikit data yang menggambarkan tentang dampak pandemi pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *executive function* pada anak usia pra sekolah di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini mengukur tingkat *executive function* pada anak usia 2 tahun hingga 5 tahun 11 bulan (N= 92) dengan menggunakan *Behavior Rating Inventory of Executive Function-Preschool Version* (BRIEF-P) yang terdiri dari 63 item berdasarkan laporan orangtua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, sebanyak 12% anak-anak pra sekolah mengalami masalah pada perkembangan *executive function*-nya. Selain itu ditemukan bahwa *Emergent Metacognition Index* (EMI) lebih banyak yang mengalami masalah (20%) dibandingkan indeks lainnya yaitu *Flexibility Index* (11%) dan *Inhibitory Self-Control Index* (8%). *Emergent Metacognition Index* terdiri atas *Working Memory* dan *Plan/ Organize Scale*, menggambarkan perkembangan kemampuan anak untuk menginisiasi, merencanakan, mengorganisasi, mengimplementasikan, dan mempertahankan pemecahan masalah yang berorientasi masa depan. Indeks ini secara langsung berkaitan dengan kemampuan anak untuk secara aktif memecahkan masalah dan mengimplementasikan rencana perilaku dalam berbagai konteks/ situasi.

*Kata Kunci: Anak Usia Pra Sekolah, Covid-19, Executive Function, Pandemi, Perkembangan Anak*

## Peran Hope Terhadap Illness Behavior Pasien Dengan Penyakit Kronis

Grestin Sandy

Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin,

### Abstrak

Individu tidak selamanya berada dalam kondisi sehat. Pada suatu waktu, individu akan mengalami sakit dan akan memberikan respon terkait kondisi sakitnya. Respon yang dimunculkan tentu saja berbeda-beda yang mendasari timbulnya perilaku sakit. Mechanic dan Volkart (1960) menyatakan bahwa perilaku sakit atau *Illness Behavior* merupakan cara-cara individu untuk merasakan, mengevaluasi dan bertindak atas simptom-simptom yang dirasakan. Adanya faktor psikologis tentu saja turut mempengaruhi individu dalam merespon kondisi sakit yang dialaminya. Pada pasien penyakit kronis yang membutuhkan waktu cukup lama untuk proses pengobatan, tentu saja faktor psikologis menjadi turut berperan dalam perjalanan pasien menghadapi penyakitnya. Scioli dkk (1997) mengemukakan bahwa *Hope* merupakan prediktor kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *Hope* terhadap *Illness Behavior* pasien penyakit kronis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Alat ukur yang digunakan adalah Adult Hope Scale (Seligman, 2003) serta *Illness Behavior Questionnaire* (Yusri, 2018). Responden penelitian berjumlah 76 orang yang terdiri dari pasien stroke, jantung, diabetes, kanker, paru-paru yang berusia 20 tahun ke atas. Uji regresi yang dilakukan menunjukkan bahwa *Hope* tidak berkontribusi secara signifikan terhadap *Illness Behavior* dengan *p value* 0,469 ( $p > 0,05$ ). Nilai kontribusi yang dihasilkan sebesar 0,7 % sedangkan 99,3% dipengaruhi faktor lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata *Hope* yang berkaitan faktor internal pasien belum menjadi faktor yang cukup berperan terhadap *Illness Behavior* pasien penyakit kronis. Perlu mengkaji faktor lain yang bisa saja bersifat eksternal agar semakin memahami *Illness Behavior* pasien.

*Keyword: Hope, Illness Behavior, Pasien Penyakit Kronis.*

Ruang 3: Sesi Paralel Presentasi (10 Menit Presentasi + 5 Menit Tanya Jawab)		
Moderator : ; Teknikal Admin :		
<b>13:00</b>	13:15	Peran Zoom Fatigue pada Stres Traumatik Terkait COVID-19 Pada Mahasiswa <b>(Sri Kusrohmaniah)</b>
<b>13:15</b>	13:30	A Counselling Application As An Alternative Tool In Increasing Coping Self-Efficacy Among University Students With Academic Distress During Covid-19 Pandemic In Indonesia: A Study Protocol For A Randomized Controlled Non-Inferiority Trial <b>(Zahrotur Rusyda Hinduan, Ilham Phalosa Reswara, Miryam Wedyaswari, Hari Setyowibowo)</b>
<b>13:30</b>	13:45	Perbedaan Efektivitas Self-Chosen Music Dan Musik Klasik Dalam Menurunkan <b>(Sri Kusrohmaniah)</b>
<b>13:45</b>	14:00	Dinamika Penguatan Mental dan Pengembangan Diri Mahasiswa Melalui Program Kewirausahaan Sosial Berbasis Daring: Studi Pendahuluan <b>(Lucia P. Novianti, Brilliant Aulia, Angela Louise)</b>
<b>14:00</b>	14:15	Pengaruh Coping Strategy terhadap Pain Tolerance pada Kelompok Non-Klinis yang Diinduksi Stres <b>(Sri Kusrohmaniah)</b>
<b>14:15</b>	14:30	TabulaTalks: Pemanfaatan Kanal Telegram sebagai Media Intervensi Promotif-Preventif Kesehatan Mental Remaja dan Dewasa Muda <b>(Arnold Lukito, Benecia, Gabriella, Symphonie)</b>
<b>14:30</b>	14:45	Pengaruh Afeksi Yang Diukur Melalui Aktivasi Fisiologis (Galanic Skin Response & Electroencephalography) Terhadap Memori Deklaratif Pada Konteks E-Learning <b>(Sri Kusrohmaniah)</b>
<b>14:45</b>	15:00	Persepsi Beban Kerja Dan Resiliensi Terhadap Stress Kerja Pada Polisi Lalu Lintas <b>(Andreani Ratna Sari, Alimatus Sahrah)</b>
<b>15:00</b>	15:15	Pseudoneglect Perseptual Dan Pseudoneglect Representasional Pada Morning Type Dan Evening Type Dengan Waktu Pengetesan Yang Berbeda <b>(Sri Kusrohmaniah)</b>
<b>15:15</b>	15:30	Pengaruh Induksi Emosi Menggunakan Stimulus Visual Terhadap Inhibitory Control yang Diukur Menggunakan Stop-Signal Task <b>(Sri Kusrohmaniah)</b>
<b>15:30</b>	15:45	Konformitas dan Kontrol Diri Perannya Terhadap Kepatuhan Pada Protokol Kesehatan Menjaga Jarak <b>(Ade Onny Siagian, Panir Selwen, Nuraini)</b>
<b>15:45</b>	16:00	Kapabilitas Lembaga Rehabilitasi BNN: Evaluasi Dasar Menuju Layanan Berteknologi <b>(Eunike Sri Tyas Suci, Asmin Fransiska, Zetil Hikmah, Yunis Farida Oktoris, Budiyo, Essi Septia Erza, Nurhotimah)</b>
16:00	<b>16:05</b>	<b>Penutupan Sesi Oral Presentasi Hari Pertama oleh Moderator Ruangan</b>

## Peran Zoom Fatigue pada Stres Traumatik Terkait COVID-19 Pada Mahasiswa

*Destra Riyan Putu Arya Bima<sup>1</sup>, Sri Kusrohmaniah<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

### Abstrak

Pandemi COVID-19 dan permasalahan yang menyertainya berpotensi memberikan trauma tersendiri bagi mahasiswa. Trauma tersebut dapat memunculkan stres traumatik yang berhubungan dengan pandemi tersebut. Selain itu, pandemi COVID-19 juga menuntut adanya perubahan besar pada kegiatan belajar-mengajar, dari yang sebelumnya tatap muka menjadi daring. Perubahan tersebut memunculkan fenomena baru bernama Zoom Fatigue, yaitu fenomena munculnya kelelahan setelah menjalani kegiatan dengan konferensi video daring/*videoconference*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran fenomena *zoom fatigue* pada stres traumatik terkait pandemi COVID-19 yang dialami oleh mahasiswa setingkat S1. Penelitian ini diikuti oleh 73 mahasiswa setingkat S1 yang sedang menjalani perkuliahan secara daring. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peran signifikan dari *Zoom Fatigue* pada stres traumatik terkait COVID-19 yang dialami oleh mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 23,4% ( $p < 0,001$ ). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa tingkat kelelahan mahasiswa setelah menjalani pembelajaran dengan konferensi video berperan pada kesehatan mental mahasiswa saat masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini memberikan saran diperlukannya pengaturan dalam penggunaan pembelajaran secara daring agar tidak terjadi *zoom fatigue* dan trauma pandemi.

*Keywords : pandemic COVID-19, pembelajaran daring, stres traumatik, videoconference, zoom fatigue*

A COUNSELLING APPLICATION AS AN ALTERNATIVE TOOL IN INCREASING COPING SELF-EFFICACY AMONG UNIVERSITY STUDENTS WITH ACADEMIC DISTRESS DURING COVID-19 PANDEMIC IN INDONESIA: A STUDY PROTOCOL FOR A RANDOMIZED CONTROLLED NON-INFERIORITY TRIAL

Zahrotur Rusyda Hinduan<sup>1\*</sup>, Ilham Phalosa Reswara<sup>1</sup>, Miryam Wedyaswari<sup>1</sup>, Hari Setyowibowo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Center for Psychological Innovation and Research, Faculty of Psychology, Universitas Padjadjaran, West Java, Indonesia

\* **Correspondence:**

Corresponding Author

z.r.hinduan@unpad.ac.id

**Keywords: coping self-efficacy, resilience, depression, mobile-based counselling application, randomized controlled non-inferiurity trial**

**Abstract**

The Covid-19 pandemic increased education-related distress among university students globally, including in Indonesia. Psychological factors such as academic demands, limited opportunity to meet their peers, problematic use of technology and domestic problems influenced the well-being of the students, leading to poor academic performance. A mobile-based counselling application was developed to address the distress among university students. The application was meant to reach students living remotely to enable them to access psychological assistance. Therefore, the purpose of this study was to describe a protocol aimed to evaluate the equivalence of the application when compared to the treatment-as-usual (TAU) in increasing students' coping self-efficacy and resilience as well as decreasing level of depression. A two-armed parallel randomized control non-inferiurity trial will be conducted among approximately 50 students with selected academic problems. The participants will be randomly allocated into the TAU and the intervention groups. The primary and secondary outcomes will be measured by Indonesian versions of the Coping Self-Efficacy (CSE) Scale (Chesney et al., 2006), the Resilience Scale (RS-14) (Valentino, 2021), and the Patient Health Questionnaire (PHQ-9) (Onie et al, 2020). Data will be collected at baseline, at the end of each session and after 3 months. The outcomes will be analysed using repeated-measures ANOVAs, intention to treat and per protocol analysis. If proven, the application will be used as the alternative media in helping the students.

**Trial Registration:** Thailand Clinical Trials Registry (TCTR20200530001). Date registration: May 28, 2020

## Perbedaan Efektivitas *Self-Chosen Music* Dan Musik Klasik Dalam Menurunkan Stres

Giri Putra Riyanto<sup>1</sup>, Sri Kusrohmaniah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi UGM

Email: <sup>1</sup>giri.p@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>koes\_psi@ugm.ac.id

### Abstrak

Pandemi Covid-19 mengharuskan adanya berbagai kebijakan, salah satu kebijakan tersebut adalah *social distancing*. Menjaga jarak sosial dan mengurangi kerumunan menyebabkan kebiasaan bersosialisasi dan beraktivitas bersama mengalami pengurangan dan pembatasan dalam waktu yang tidak diketahui dan dapat berdampak pada rasa tertekan atau stres. Mendengarkan musik telah terbukti efektif dalam menurunkan stres. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas mendengarkan musik dan mengukur perbedaan efektivitas *self-chosen music* dan musik klasik dalam menurunkan stres yang dirasakan. Eksperimen daring dengan model *mixed-design* dilakukan kepada 34 mahasiswa Universitas Gadjah Mada, 7 laki-laki dan 27 perempuan. Analisis *split-plot ANOVA* dilakukan untuk mengukur pengaruh dan efektivitas dari mendengarkan musik klasik dan *self-chosen music* (musik yang dipilih sendiri) dalam menurunkan stres. Hasilnya adalah mendengarkan musik berpengaruh dan efektif dalam menurunkan stres, selain itu mendengarkan musik klasik dan *self-chosen music* sama-sama efektif dalam menurunkan stres. Ditemukan bahwa mendengarkan *self-chosen music* yang disukai dan dianggap mampu membuat tenang sama efektifnya seperti mendengarkan musik klasik yang memenuhi kriteria menurunkan stres yang dirasakan. Penelitian ini memberikan informasi bahwa baik mendengarkan musik klasik atau musik yang dipilih sendiri dapat menurunkan stres yang dirasakan.

*Keywords: musik klasik, pandemi Covid-19, self-chosen music, stres yang dirasakan*

## Dinamika Penguatan Mental dan Pengembangan Diri Mahasiswa Melalui Program Kewirausahaan Sosial Berbasis Daring: Studi Pendahuluan

Lucia P. Novianti, Brilliant Aulia, Angela Louise

Wiloka Workshop Yogyakarta

lucia.peppy@wilokaworkshop.id

### Abstrak

Situasi pandemi telah berlangsung hampir dua tahun. Dampaknya pun dirasakan pada berbagai aras, tak terkecuali pada dunia pendidikan. Pada jenjang perguruan tinggi, mulai muncul kekhawatiran pada mahasiswa tingkat akhir, misalnya tentang keterampilan diri maupun kesiapan memasuki dunia kerja. Ini dapat berpotensi menjadi persoalan krisis awal paruh baya. Pada mahasiswa tingkat awal tantangan dialami terkait pemahaman konteks ilmu secara mendalam. Perguruan tinggi menyikapi dengan berupaya menghadirkan program penunjang di luar pembelajaran intrakurikuler untuk menguatkan mental dan keterampilan. Namun, ada tantangan tentang bagaimana program tersebut dapat efektif menyoal aspek keterampilan maupun mental diri ketika berlangsung secara daring. Penelitian ini bertujuan melihat dinamika para peserta program penguatan kapasitas mahasiswa dalam berwirausaha sosial. Program ini diselenggarakan secara daring selama empat bulan. Penelitian dilakukan secara kualitatif. Data diambil melalui wawancara survey daring dan dilakukan analisis tematik. Pengambilan data terhadap partisipan dilakukan setelah menyelesaikan satu bagian program. Hasil menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran materi yang dialogis antara fasilitator dan peserta, diskusi kelompok intensif, penugasan, dan menghadirkan sosok memberikan kontribusi pemahaman konseptual maupun pengembangan pribadi. Ditemukan pula pengalaman penguatan mental diri pada beberapa partisipan. Diskusi mengkaji dinamika refleksi pemaknaan proses partisipan ketika mengikuti program. Bagaimana program di luar materi perkuliahan dapat menguatkan mental dan pengembangan mahasiswa meskipun dilakukan secara daring juga dikaji lebih lanjut.

**Kata kunci:** pembelajaran daring, pengembangan mental daring, pengembangan mental mahasiswa, pengembangan diri mahasiswa, peningkatan mental wirausaha.

## Influence of Self-Concept to Problem Solving Among Students of Junior High School

**Muhammad Sultan Asykari<sup>1</sup>, Yayu Hizza Anisa<sup>2</sup>, Fitniwilis<sup>3</sup>, Cici Yulia<sup>4</sup>,  
Rizki Edmi Edison<sup>5\*</sup>**

<sup>1</sup>Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

<sup>2</sup> Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA; Sekolah Pascasarjana – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

<sup>3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

<sup>4</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

<sup>5</sup>Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

\*E-mail Korespondensi: [rizkiedmiedison@uhamka.ac.id](mailto:rizkiedmiedison@uhamka.ac.id)

### Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan proses pematangan fungsi kognisi atau kemampuan berpikir. Selain pematangan tersebut, menjadi penting pula karena di masa remaja lah proses pencarian jati diri atau konsep diri (*self-concept*) dimulai. Adapun sebagai remaja, belajar di sekolah setidaknya 12 tahun mulai dari tingkat dasar hingga atas juga menjadi kewajiban. Di antara berbagai hal yang dipelajari di sekolah, kemampuan menyelesaikan satu permasalahan (*problem solving*) merupakan salah satu capaian yang harus terpenuhi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana hubungan *self-concept* terhadap *problem solving* di antara para pelajar tingkat menengah pertama. Penelitian dilakukan kepada 284 pelajar salah satu sekolah menengah pertama negeri di Jakarta menggunakan kuisioner. Kuisioner variabel konsep diri diadaptasi dari konsep Self-Concept oleh Robert Burn yang berisikan 50 pertanyaan, sedangkan konsep Problem Solving oleh George Polya diadaptasi untuk kuisioner 36 pertanyaan yang menilai variabel kemampuan menyelesaikan masalah. Hasil penelitian menunjukkan adanya linearitas antara *self-concept* yang dimiliki pelajar dengan kemampuan *problem solving*. Oleh karenanya, upaya membantu para pelajar mengenal dirinya sendiri sangat perlu dilakukan untuk membantu tercapainya proses pembelajaran yang baik.

*Kata Kunci: Self-Concept, Problem Solving, Pelajar*

## Pemetaan Otak Berbasis QEEG Para Remaja Adiksi Pornografi Internet

Nur Amilah<sup>1</sup>, Yaya Hizza Anisa<sup>2</sup>, Mia Kamayani Sulaeman<sup>3</sup>, Nita Handayani<sup>4</sup>, Pukovisa Prawiroharjo<sup>5</sup>, Rizki Edmi Edison<sup>6\*</sup>

<sup>1</sup>Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA; Fakultas Teknik – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA, <sup>2</sup>Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA; Sekolah Pascasarjana – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA, <sup>3</sup>Fakultas Teknik – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA, <sup>4</sup>Fakultas Sains dan Teknologi – Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, <sup>5</sup>Fakultas Kedokteran – Universitas Indonesia, <sup>6</sup>Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

\*E-mail Korespondensi: rizkiedmiedison@uhamka.ac.id

### Abstrak

Pemerintah Indonesia sejak bertahun-tahun lampau berupaya melindungi masyarakat dari bahaya konten pornografi melalui pemblokiran berbagai situs yang memuatnya. Meski berbagai upaya telah dilakukan untuk memblokir akses konten pornografi, laporan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menyebutkan bahwa 97% remaja Indonesia terpapar konten pornografi dari internet. Guna meningkatkan kewaspadaan akan bahaya konten pornografi bagi seseorang, utamanya jika sudah masuk ke fase adiksi atau kecanduan, maka diperlukan satu bukti saintifik yang menunjukkan akibat buruk adiksi pornografi tersebut. Pada penelitian ini, sebanyak 15 remaja yang terindikasi adiksi terhadap konten pornografi yang berasal dari internet dilakukan pemetaan otak dengan menggunakan *electroencephalography* (EEG) dalam kondisi *resting state* selama lebih kurang 20 menit. Data yang ada diolah dengan pendekatan *quantitative EEG* khususnya *fast forrier transform* (FFT) dengan menghilangkan terlebih dahulu segala artefak yang tampak pada *electroencephalogram* selama perekaman berlangsung. Hasil analisis yang difokuskan pada gelombang *delta* dan *gamma* otak depan menunjukkan adanya dominansi, yang berimplikasi pada penurunan fungsi kognisi terutama *braking system* di antara para remaja yang terindikasi adiksi pornografi tersebut.

*Kata Kunci: QEEG, Adiksi, Pornografi, Remaja*

## Pengaruh Coping Strategy terhadap Pain Tolerance pada Kelompok Non-Klinis yang Diinduksi Stres

<sup>1</sup>Bima Pusaka Semedhi, dan <sup>2</sup>Sri Kusrohmaniah

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

[semedhibima@gmail.com](mailto:semedhibima@gmail.com), dan [koes\\_psi@ugm.ac.id](mailto:koes_psi@ugm.ac.id)

### Abstrak

Nyeri merupakan salah satu keluhan paling umum disampaikan oleh pasien di fasilitas kesehatan. Namun kebutuhan untuk tersedianya penanganan untuk mengatasi nyeri secara psikologis diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh teknik *brief mindfulness* dan teknik distraksi sebagai bentuk coping strategy terhadap toleransi nyeri fisik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *randomized post-test only* dengan jumlah partisipan sebanyak 45 orang yang dibagi ke dalam tiga kelompok. Peserta diinduksi stres dengan menggunakan trier social stress test. Selanjutnya, teknik *mindfulness* dan teknik distraksi diberikan secara random kepada partisipan melalui rekaman audio. Partisipan berikutnya menerapkan teknik tersebut ketika mengerjakan cold pressor test. Penghitungan menggunakan ANOVA menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *mindfulness*, distraksi, dan kontrol. Analisis selanjutnya didapatkan bahwa kelompok *mindfulness* memiliki *pain tolerance* yang lebih tinggi dibanding distraksi dan kontrol. Namun, tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok distraksi dan kontrol. Implikasi hasil penelitian ini adalah, praktek *mindfulness* memberikan toleransi terhadap rasa nyeri.

*Keywords* : *brief mindfulness, cold pressor test, distraksi, toleransi nyeri, trier social stress test*

## **TabulaTalks: Pemanfaatan Kanal Telegram sebagai Media Intervensi Promotif-Preventif Kesehatan Mental Remaja dan Dewasa Muda**

Arnold Lukito dan Benecia Gabriella Symphonie Carlye

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

Kesehatan mental adalah hal penting dalam mewujudkan kesehatan menyeluruh. Sayangnya pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental serta permasalahannya masih cenderung terbatas dan belum merata. Hal ini menyebabkan individu yang memiliki permasalahan dengan kesehatan mental kerap kali mendapatkan perilaku yang tidak menyenangkan dari masyarakat bahkan dari lingkungan terdekatnya. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental emosional yang cukup tinggi, namun keterbatasan tenaga profesional menyebabkan mayoritas orang dengan masalah kesehatan mental belum dapat mendapat penanganan yang baik. Salah satu solusi dalam menangani masalah ini adalah pada sisi promotif dan preventif. Pemberian informasi yang tepat serta mengedukasi masyarakat terkait kesehatan mental sangatlah penting agar stigma yang ada di masyarakat dapat direduksi dan kesadaran serta pengetahuan mengenai kesehatan mental meningkat.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan berdasarkan program TabulaTalks yang diinisiasi oleh Tabula, sebuah perusahaan rintisan yang bergerak di bidang kesehatan mental dan bertujuan membangun ekosistem kesehatan mental di Indonesia dengan memanfaatkan teknologi. TabulaTalks adalah kegiatan psikoedukasi dengan format bincang-bincang yang menghadirkan psikolog dan praktisi kesehatan mental. Kegiatan ini telah berlangsung sejak Januari 2021 hingga September 2021 dengan frekuensi seminggu sekali menggunakan media kanal Telegram dan telah diikuti total 4.660 orang, mayoritas (93.23%) berusia 15 - 25 tahun. Peserta datang dari seluruh provinsi di Indonesia, walaupun mayoritas (71.35%) masih berasal dari Pulau Jawa. Data kuantitatif dan kualitatif menunjukkan partisipan merespon program dengan sangat positif. Secara umum partisipan merasa mendapat pengetahuan dan wawasan baru mengenai kesehatan mental, baik bagi dirinya sendiri maupun untuk orang lain di sekitarnya. Partisipan juga merasa lebih tersadarkan tentang pentingnya kesehatan mental dan terdorong untuk memahami lebih jauh mengenai kesehatan mental. Dampak lain yang tidak disengaja dari program ini adalah partisipan merasa mendapat wadah menuangkan permasalahan yang dialami serta terhubung dengan komunitas yang saling menguatkan. Hal ini dimungkinkan oleh penggunaan kanal Telegram sebagai media program.

Rekomendasi untuk riset maupun intervensi lanjutan adalah mengkaji lebih jauh minat spesifik terkait isu kesehatan mental serta pemanfaatan media kanal Telegram dalam melakukan intervensi berbasis komunitas yang lebih sistematis untuk kesehatan mental.

Kata kunci: dewasa muda, intervensi, kesehatan mental, media, remaja, Indonesia

**PENGARUH AFEKSI YANG DIUKUR MELALUI AKTIVASI FISIOLOGIS (*GALANIC SKIN RESPONSE & ELECTROENCEPHALOGRAPHY*) TERHADAP MEMORI DEKLARATIF PADA KONTEKS *E-LEARNING***

Zulfikri Khakim<sup>1</sup> dan Sri Kusrohmaniah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

E-mail: <sup>1</sup>[zul.fikri.kh@gmail.com](mailto:zul.fikri.kh@gmail.com), <sup>2</sup>[koes\\_psi@mail.ugm.ac.id](mailto:koes_psi@mail.ugm.ac.id)

**ABSTRAK**

Aplikasi *Brain-Computer Interfaces* (BCI) dan *affective computing* dalam integrasinya pada *e-learning* memiliki banyak potensi yang dapat dikembangkan, misalnya dengan menerapkan pembelajaran audio visual yang adaptif terhadap afeksi pengguna. Penelitian ini menggunakan memori deklaratif sebagai tolok ukur dalam menguji efektivitas *e-learning*. Beberapa penelitian telah menyelidiki pengaruh afeksi terhadap memori deklaratif namun masih menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Penelitian ini merupakan usaha untuk melihat pengaruh afeksi yang diinduksi melalui audio dan visual terhadap memori deklaratif dalam konteks *e-learning*. Pengukuran reaksi fisiologis dilakukan untuk mendapatkan data pola aktivasi fisiologis terhadap stimulus afektif. Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen sama-subjek pada 38 subjek usia 18-21 tahun Fakultas Psikologi UGM dan Informatika UAJY yang terdiri dari 20 laki-laki dan 18 perempuan. Memori deklaratif diukur menggunakan tugas *Word-Pair Association*. Selama menjalankan tugas, afeksi diinduksi dengan menggunakan *International Affective Pictures System* (IAPS) dan *International Affective Digitized Sounds* (IADS) yang dibagi berdasarkan valensinya (netral, positif, dan negatif). Uji manipulasi dilakukan dengan mengukur aktivasi fisiologis yaitu *Galvanic Skin Responses* (GSR) untuk mengukur tingkat gugahan, dan *Electroencephalography* (EEG) untuk mengukur valensi dengan *indeks Frontal Alpha Asymmetry* (FAA), serta dengan skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS). Hasil *repeated-measures ANOVA* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan ( $F= 3.714$ ;  $p= 0.029$ ,  $p < 0.05$ ), uji *post hoc* menunjukkan perbedaan terletak pada skor kondisi positif relatif terhadap kondisi netral. Sementara itu tidak ada perbedaan signifikan pada kondisi netral dengan negatif, maupun negatif dengan positif. Afeksi berpengaruh terhadap memori deklaratif secara berbeda berdasarkan valensinya, afeksi positif cenderung mendistraksi atensi sehingga mengganggu pemrosesan informasi yang lebih dalam.

*Keywords* : afeksi, EEG, e-learning, GSR, memori deklaratif

## PERSEPSI BEBAN KERJA DAN RESILIENSI TERHADAP STRESS KERJA PADA POLISI LALU LINTAS

<sup>1)</sup> ANDREANI RATNA SARI, <sup>2)</sup> ALIMATUS SAHRAH

<sup>1)</sup> Program Studi Magister Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
email: agnesandreani21@gmail.com

<sup>2)</sup> Program Studi Magister Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
email: alimatus.sahrah@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) hubungan antara keterikatan kerja dengan *work-life balance* pada Karyawan, 2) hubungan antara beban kerja dengan *work-life balance* pada Karyawan, 3) secara bersama-sama antara keterikatan kerja dan beban kerja dengan *work-life balance* pada Karyawan. Sampel penelitian adalah 52 karyawan di Bank BNI Cabang Yogyakarta pada divisi Marketing. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala WLB, skala keterikatan kerja, dan skala beban kerja. Analisis data menggunakan Analisa korelasi *product moment* dan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Hubungan positif antara keterikatan kerja dengan *Work Life Balance* pada Karyawan, korelasi sebesar 0,718 ( $p < 0,01$ ); 2) Hubungan negatif antara beban kerja dengan WLB, didapatkan nilai korelasi sebesar 0,654 ( $p < 0,01$ ); 3) Hubungan secara bersama-sama antara secara bersama sama antara keterikatan kerja dan beban kerja dengan WLB didapatkan nilai F sebesar 43,750 dan koefisien korelasi sebesar 0,801 ( $p < 0,01$ ) dan sumbangan efektif dari keterikatan kerja dan beban kerja terhadap WLB adalah sebesar 51,4% sedangkan sisanya 48,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

**Kata Kunci:** *work life-balance*, keterikatan kerja, beban kerja

## ***Pseudoneglect* Perseptual Dan *Pseudoneglect* Representasional Pada *Morning Type* Dan *Evening Type* Dengan Waktu Pengetesan Yang Berbeda**

Zia Ayu Lintang Andhini<sup>1</sup> dan Sri Kusrohmaniah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi UGM

Email : [1ziaayulintang5@gmail.com](mailto:1ziaayulintang5@gmail.com) dan [2koes\\_psi@ugm.ac.id](mailto:2koes_psi@ugm.ac.id)

### Abstrak

*Pseudoneglect* merupakan bias atensi ke arah kiri yang umum ditemui pada populasi non-neurologis. Terdapat perbedaan antara *pseudoneglect* perseptual dan *pseudoneglect* representasional di mana *pseudoneglect* perseptual melibatkan stimulus dari lingkungan sementara *pseudoneglect* representasional melibatkan stimulus yang tidak hadir secara fisik. Penelitian oleh Dorrian, dkk. (2017) menunjukkan adanya pengaruh dari *morningness-eveningness* seseorang pada besaran dan arah bias atensi. Penelitian ini bertujuan untuk mereplikasi temuan tersebut sekaligus mengetahui *pseudoneglect* representasional pada orang dengan tipe pagi (*morning type*; MT) dan orang dengan tipe malam (*evening type*; ET). Empat puluh dua partisipan dewasa muda (25 tipe pagi, 27 perempuan, rerata usia 21,024) mengikuti dua sesi penelitian ini. Pengukuran *pseudoneglect* perseptual dilakukan dengan menggunakan *Greyscale Task* sementara pengukur *pseudoneglect* representasional dilakukan dengan *Number Line Bisection*. *Pseudoneglect* perseptual terlihat pada kelompok MT dan ET, baik pada waktu pengetesan kongruen dan inkongruen ( $p < 0,05$ ). Sebaliknya, partisipan tidak memperlihatkan *pseudoneglect* representasional. Analisis *Mixed ANOVA* pada skor *Number Line Bisection* tidak menunjukkan adanya interaksi antara *chronotype* dengan waktu pengetesan. Perbandingan skor bias antarkelompok dan waktu pengetesan menunjukkan tidak ada perbedaan skor yang signifikan antara skor pada sesi kongruen dan inkongruen, baik pada kelompok ET maupun MT ( $p > 0,05$ ). Secara umum, hasil penelitian ini memberikan bukti lemah adanya peran *chronotype* dalam mengubah arah dan besaran *pseudoneglect*.

**Keywords:** *chronotype, greyscale task, number line bisection, pseudoneglect perseptual, pseudoneglect representasional*

## Pengaruh Induksi Emosi Menggunakan Stimulus Visual Terhadap *Inhibitory Control* yang Diukur Menggunakan *Stop-Signal Task*

Firjaun Jannatan<sup>1</sup>, Sri Kusrohmaniah<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Fakultas Psikologi UGM

Email: <sup>1</sup>[firjaun.j@mail.ugm.ac.id](mailto:firjaun.j@mail.ugm.ac.id), <sup>2</sup>[koes\\_psi@ugm.ac.id](mailto:koes_psi@ugm.ac.id)

### Abstrak

*Inhibitory control* memiliki peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu hal yang dianggap berpengaruh terhadap *inhibitory control* ialah emosi. Namun sejauh ini pengaruh emosi terhadap *inhibitory control* masih belum jelas. Dalam penelitian ini sebanyak 34 partisipan terdiri dari 17 laki-laki dan 17 perempuan mengikuti eksperimen sampai tuntas. Performa *inhibitory control* diukur menggunakan *stop-signal task*. Dalam penelitian ini dilakukan penelitian eksperimen dengan membandingkan pengaruh stimulus netral, negatif dengan *arousal* rendah dan *arousal* tinggi serta stimulus positif dengan *arousal* rendah dan *arousal* tinggi. Semua stimulus diambil dari *International Affective Picture System* (IAPS). Uji manipulasi dilakukan dengan menggunakan GSR dan PANAS. Hasil *repeated-measures* ANOVA menemukan adanya perbedaan signifikan pada performa *inhibitory control* ( $p < 0,05$   $F = 7,049$ ;  $p = 0,00$ ,  $p < 0,05$ ). Selain itu juga ditemukan adanya perbedaan signifikan pada *main effect arousal* ( $p < 0,05$   $F = 8,813$ ;  $p = 0,007$ ,  $p < 0,05$ ). Sedangkan untuk *main effect valence* tidak ditemukan perbedaan yang signifikan ( $p > 0,05$   $F = 0,578$ ). Implikasi dari hasil penelitian ini adalah pengelolaan emosi sehingga tidak mengganggu kativitas *inhibitory control*.

*Keywords* : *emosi, arousal, GSR, inhibitory control, stop-signal task*

## Resiliensi Terhadap Kedukaan Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

**Evi Syafrida Nasution**

Fakultas Psikologi Universitas Borobudur

Email: [evisyafrika@borobudur.ac.id](mailto:evisyafrika@borobudur.ac.id)

### Abstrak

Artikel ini membahas kerugian yang kompleks dan traumatis yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 adalah badai stres yang sempurna, yang melibatkan krisis akut dan peristiwa kehilangan, mengganggu banyak aspek kehidupan, dan tantangan multi-stres yang berkelanjutan dengan kondisi yang berkembang. Situasi ini sangat ekstrem sehingga keluarga mengalami ketegangan dan kesedihan atas begitu banyak kehilangan, ketakutan akan orang yang dicintai, dan kecemasan tentang masa depan. Metode penelitian ini adalah metode studi literatur yang mengkaji buku dan jurnal. Kesimpulan dari penelitian ini adalah banyaknya keluarga yang mengalami tekanan, berjuang, beradaptasi dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini membutuhkan bantuan dalam menempe resiliensi (ketahanan). Kesedihan yang berfokus pada gejala secara individual, pendekatan sistemik yang berorientasi pada ketahanan dengan kerugian kompleks mengontekstualisasikan kesusahan dan memobilisasi sumber daya relasional untuk mendukung adaptasi positif. Bagaimana sebuah keluarga menghadapi stres dan kehilangan sangat penting; terapis dapat membantu keluarga memperkuat proses transaksional kunci untuk saling mendukung dan memobilisasi upaya aktif untuk mengatasi tantangan. Dalam memperoleh ketahanan, mereka memperkuat ikatan dan sumber daya dalam menghadapi tantangan masa depan. Dengan adanya bantuan dari Satuan Tugas Penangan Covid-19 dan komunitas yang memberikan bantuan dan dukungan, berharap dapat meringankan beban keluarga sehingga dapat pulih kembali serta pandemi Covid-19 di Indonesia juga dapat segera berakhir.

*Kata Kunci: Resiliensi, Kedukaan, Covid-19*

## Konformitas dan Kontrol Diri Perannya Terhadap Kepatuhan Pada Protokol Kesehatan Menjaga Jarak

Ade Onny Siagian<sup>1</sup>, Panir Selwen<sup>2</sup>, Nuraini<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Bina Sarana Informatika, Indonesia

<sup>2,3</sup>STAB Bodhi Dharma, Indonesia

E-mail : ade.aoy@bsi.ac.id,

Panir Selwen@bodhidharma.ac.id,

Nuriani@bodhidharma.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya pelanggaran pada protokol kesehatan terutama dalam menjaga jarak yang terjadi di Indonesia, khususnya Jakarta di tahun kedua masa pandemi COVID-19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran konformitas dan kontrol diri terhadap kepatuhan pada protokol kesehatan dalam menjaga jarak pada individu yang berusiadewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peran konformitas yang signifikan dengan arah positif terhadap kepatuhan pada protokol kesehatan menjaga jarak, dengan nilai R sebesar 0,335 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ), sehingga dapat dikatakan semakin tinggi konformitas maka semakin tinggi kepatuhan pada protokol kesehatan menjaga jarak dan sebaliknya. Variabel kontrol diri menunjukkan adanya peran yang signifikan dengan arah positif terhadap kepatuhan pada protokol kesehatan menjaga jarak dilihat dari nilai R sebesar 0,748 dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi juga kepatuhan pada protokol kesehatan menjaga jarak dan sebaliknya. Sedangkan analisis yang dilakukan terhadap variabel konformitas dan kontrol diri terhadap kepatuhan pada protokol kesehatan dalam menjaga jarak menunjukkan adanya peran yang signifikan dengan arah positif terhadap kepatuhan pada protokol kesehatan menjaga jarak dengan nilai R sebesar 0,750 dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi konformitas dan kontrol diri maka akan semakin tinggi kepatuhan pada protokol kesehatan menjaga jarak.

**Kata kunci :** Kontrol Diri, Kepatuhan, Protokol Kesehatan, Konformitas,

**Kapabilitas Lembaga Rehabilitasi BNN:  
Evaluasi Dasar Menuju Layanan Berteknologi**

**Eunike Sri Tyas Suci<sup>1</sup>, Asmin Fransiska<sup>2</sup>, Zetil Hikmah<sup>3</sup>,  
Yunis Farida Oktoris<sup>4</sup>, Budiyo<sup>5</sup>, Essi Septia Erza<sup>6</sup>, Nurhotimah<sup>7</sup>**

<sup>1-2</sup> Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, <sup>3</sup> Theta Statistical Consultane, <sup>4-7</sup> Badan Narkotika Nasional

**Abstrak**

Terbakarnya Lapas Kelas 1 Tangerang September 2021 menewaskan 41 warga binaan Blok C yang ditempati oleh 122 warga kasus narkoba. Tragedi ini menegaskan bahwa pengguna narkoba selayaknya mendapat layanan rehabilitasi. Pasal 70 UU No.35/2009 mengamanatkan Badan Narkotika Nasional (BNN) untuk meningkatkan kemampuan lembaga rehabilitasi bagi pecandu narkoba. Maka perlu disusun sebuah ukuran kemampuan lembaga dalam memberikan layanan rehabilitasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan evaluasi dasar kapabilitas lembaga rehabilitasi yang dikelola BNN.

Metode penelitian menggunakan survei dalam dua level: institusional (petugas lembaga) dan individual (klien lembaga tersebut). Sampel penelitian dilakukan dengan teknik *simple random sampling* dengan menyebarkan kuesioner melalui BNN/BNNP/K/KAB. Uji validitas dan reliabilitas kedua instrumen menunjukkan valid ( $R$  tabel  $> 0,361$ ) dan reliabel (Alpha Cronbach  $> 0,60$ ), kecuali butir tentang pembiayaan karena layanan rehabilitasi BNN ditanggung negara. Setelah dilakukan pembobotan, penelitian menghitung angka indeks yang dinamakan Indeks Kapabilitas Rehabilitasi (IKR).

Penelitian ini berhasil mengumpulkan 137 petugas klinik/balai rehabilitasi BNN dan 380 klien di klinik/balai rehabilitasi tersebut. Perhitungan skor IKR pada level lembaga dan klien masing-masing 80,91 (tinggi) dan 83,23 (rendah). Meskipun angka skor level lembaga lebih rendah namun masuk dalam klasifikasi tinggi karena perbedaan perhitungan interval klasifikasi instrumen. Hasil ini menunjukkan adanya kesenjangan pendapat antara pemberi dan penerima layanan, dimana pemberi layanan telah merasa berada di level tinggi namun penerima masih merasa layanan yang diberikan masih rendah. Perlu adanya evaluasi berkala agar diketahui peningkatan layanan rehabilitasi yang dirasakan klien. Selain itu, BNN perlu menyiapkan teknologi yang tepat agar mampu merehabilitasi warga binaan kasus narkoba dari lapas yang tidak tertangani secara optimal.

*Keyword: rehabilitasi, narkoba, narkotika, lembaga, klien*

		<b>Ruang 1: Sesi Paralel Presentasi (10 Menit Presentasi + 5 Menit Tanya Jawab)</b>
		<b>Moderator : Dr. Lusy Tunik Muharlisiani ; Teknikal Admin : Martin</b>
9:00	9:15	Empowering the Market with Digital Marketing: A Phenomenon at Kebon Empring Market <b>(Candra Indraswari, Nadya Shafwati, Arum Wulandari, Nuning Yuli Astuti, Muhammad Febri Pratama)</b>
9:15	9:30	Improving the Psychological Well-being and Resilience through Forgiveness Cyber-Counselling approach among the community of pandemic covid-19 <b>(Hafnidar Hafnidar, Nursan Junita, Hafidz Al Kautsar Aidil)</b>
9:30	9:45	Perceived Fairness and Marital Distress in the First Five Years of Marriage during COVID-19 Pandemic: The Moderating Role of Dyadic Coping <b>(Nadya Desita Siregar, Yudiana Ratnasari)</b>
9:45	10:00	Motivasi Berolahraga pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Rahmah Hastuti, Yohanes Budiarto, Shinta Vionita, Chandra Susanto)</b>
10:00	10:15	Influence of Self-Concept to Problem Solving Among Students of Junior High School <b>(Muhammad Sultan Asykari, Yayu Hizza Anisa, Fitniwilis, Cici Yulia, Rizki Edmi Edison)</b>
10:15	10:30	Pemetaan Otak Berbasis QEEG Para Remaja Adiksi Pornografi Internet <b>(Nur Amilah, Yayu Hizza Anisa, Mia Kamayani Sulaeman, Nita Handayani, Pukovisa Prawiroharjo, Rizki Edmi Edison)</b>
10:30	10:45	Avoidant Coping Among Adolescent Smokers to Tobacco's Health Graphic Warnings: Study of Eye Tracker <b>(Yayu Hizza Anisa, Muhammad Aditya Pratama, Rizki Edmi Edison)</b>
10:45	11:00	Peran Parent Attachment dan Peer Attachment terhadap Perilaku Berisiko Remaja serta Tinjauannya dalam Islam <b>(Fairuz Calista Nur Fadhila, Zulfa Febriani)</b>
11:00	11:15	Pengaruh Usia dan Status Kesehatan Mental dalam Perilaku Mencari Bantuan (Help-seeking Behavior) pada Masyarakat Kalimantan Timur Selama Pandemi Covid-19 <b>(Silvia Eka Mariskha, Siti Khumaidatul Umaroh, Masithah)</b>
11:15	11:30	Model pengukuran alternatif dalam mengidentifikasi kesehatan mental mahasiswa <b>(Rahmat Aziz)</b>
11:30	11:45	Hubungan Antara Harapan Dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Tingkat Awal di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Shafa Karina Nugraha, Rahmah Hastuti)</b>
11:45	12:00	Resiliensi Terhadap Kedukaan Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 <b>(Evi Syafrida Nasution)</b>
12:00	13:00	<b>I S H O M A</b>
13:00	15:00	<b>SESI II PARALEL PRESENTASI</b>
15:15	15:45	<b>Pengumuman Reward (Best Paper &amp; Best Presenter) dan Penutupan Acara oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI</b>

## Empowering the Market with Digital Marketing: A Phenomenon at Kebon Empring Market

Candra Indraswari<sup>1\*</sup>, Nadya Shafwati<sup>2</sup>, Arum Wulandari<sup>3</sup>, Nuning Yuli Astuti<sup>4</sup>, Muhammad Febri Pratama<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: <sup>1</sup>[candra.indraswari@uin-suka.ac.id](mailto:candra.indraswari@uin-suka.ac.id), <sup>2</sup>[shafwatind@gmail.com](mailto:shafwatind@gmail.com), <sup>3</sup>[arumwulan130@gmail.com](mailto:arumwulan130@gmail.com),  
<sup>4</sup>[nuningyastt@gmail.com](mailto:nuningyastt@gmail.com), <sup>5</sup>[madfebripratama@gmail.com](mailto:madfebripratama@gmail.com)

### Abstract

Recently, there are many river side tourism destinations in Yogyakarta, one of them is the Kebon Empring Market. It named 'the market' because this tourist spot not only sells ecotourism but also offers delicious culinary and various souvenirs at affordable prices. The Kebon Empring Market began with the use of an empty garden on the edge of a river which was cleaned and managed independently by the local residents. This also makes the Kebon Empring Market a source of income for local residents. Nevertheless, Kebon Empring Market is expected to be able to spread its wings so as not to be left behind by other ecotourism. The purpose of this research was to examine the Kebon Empring Market. Not only that, but also the researchers wanted to know the marketing strategy so that the Kebon Empring Market still exist in this pandemic era. Qualitative methods with phenomenology were used to collect the data. Data were collected through observations, interviews, and Focus Group Discussions (FGD) with the management and culinary sellers at the Kebon Empring Market as the informants. The results of the study indicated that the way to attract tourists was still done by word of mouth and the management felt that it was not optimal enough in introducing the location to the people. Therefore, researchers provide psychoeducation related to digital marketing so that the Kebon Empring Market could be known to the wider society especially in this pandemic Covid-19.

*Keywords: Covid-19, Kebon Empring, Phenomenology, Yogyakarta*

## Improving the Psychological Well-being and Resilience through Forgiveness Cyber-Counseling approach among the community of pandemic covid-19

**Hafnidar Hafnidar<sup>1</sup>, Nursan Junita<sup>1</sup>, Hafidz Al Kautsar Aidil<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Psychology Department of Medicine Faculty, Malikussaleh University, Aceh Utara,

<sup>2</sup>Informatic Department of Engineering Faculty, Malikussaleh University, Aceh Utara

### Abstract

Public health status during the Covid-19 pandemic is quite concerning, while mental health services such as counseling require face-to-face meetings for 1-2 hours per session are risky to practices. Therefore, cyber-counseling techniques are one of the psychological intervention approaches during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study is to determine the effectiveness of the forgiveness cyber-counseling approach to improve community psychological well-being and resilience during the Covid-19 pandemic. The study used a quasi-experimental design. The psychological well-being and resiliency levels were measured during the pre-test, post-test, and follow-up. A total of five-person to be subject in this study. Subjects were selected using the purposive sampling technique based on inclusion criteria such as adolescents who were impacted by the covid-19 pandemic, have low psychological well-being, and resilience was obtained by the Psychological Well-Being Scale and Resilience Scale, and signed a commitment to participate in the study. The results of this study indicate that the forgiveness of cyber-counseling to be effective in increasing the subject's psychological well-being and subject's resilience. Finally, the study's result recommended for counselors use the forgiveness cyber-counseling approach in dealing with mental health problems during the Covid-19 pandemic.

*Keywords: Psychological Well-Being, Resilience, Forgiveness, Cyber-Counseling, Covid-19 Pandemic*

## Perceived Fairness and Marital Distress in the First Five Years of Marriage during COVID-19 Pandemic: The Moderating Role of Dyadic Coping

Nadya Desita Siregar<sup>1</sup>, Yudiana Ratnasari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Indonesia, <sup>2</sup>Universitas Indonesia

### Abstract

COVID-19 pandemic can affect the relationship among married couples because it's expected to emerge new challenges for instance change in the working system and division of household labor which affect married couples' perceived fairness. Therefore, the current study seeks a relationship between perceived fairness and marital distress among the first five years of married couples. This research also investigates another factor that can affect the relationship between two variables, dyadic coping, a moderator of this research. Instruments that are being used in this research are Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS; Busby Christensen, Crane, & Larson (1995), Perceived Fairness of Division of Household Chores (Claffey & Mickelson, 2009), and the Dyadic Coping Inventory (DCI) (Bodenmann, 2008). The result from the regression analysis that being conducted to 1109 participants (816 female, 293 male,  $M= 27.51$ ,  $SD= 3.157$ ) shows that four dimensions of dyadic coping (supportive, delegated, negative, and joint) significantly moderated the relationship between perceived fairness and marital distress with joint/common dyadic coping as the most significant one. All variables mean scores are significantly different based on the participant's number of children (don't have, have one, and have two children). Furthermore, dyadic coping strategies in particular the positive ones can be implemented in marriage couple counseling and other psychological interventions, and also considering the couple with the two-children population who have higher marital distress and perceived fairness but lower use of dyadic coping than the other groups in the first five years of marriage.

*Keywords: Dyadic Coping, Marital Distress, Perceived Fairness, the First Five Years of Marriage*

## Motivasi Berolahraga pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Rahmah Hastuti<sup>1</sup>, Yohanes Budiarto<sup>2</sup>, Shinta Vionita<sup>3</sup>, Chandra Susanto<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup>Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

### Abstrak

Motivasi untuk berolahraga merupakan suatu dorongan dari dalam individu untuk memulai aktivitas berolahraga. Pada masa pandemi Covid-19, adanya pembatasan sosial yang menyebabkan individu kesulitan untuk melakukan kegiatan olahraga, oleh karena itu individu memerlukan adanya motivasi agar individu dapat menjaga pola hidup dengan berolahraga di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi motivasi berolahraga di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini memiliki 99 partisipan mahasiswa yang termasuk dalam fase usia dewasa awal. Pengambilan data dilakukan pada bulan April hingga Mei 2021 melalui kuesioner *online*. Alat ukur yang digunakan yaitu *Sport Motivation Scale II* (SMS II) yang dikembangkan oleh Pelletier et al. (2013). Berdasarkan hasil olah data yang telah dilakukan terdapat gambaran mengenai motivasi berolahraga dengan menggunakan metode deskriptif. Hasilnya didapatkan bahwa motivasi berolahraga di masa pandemi Covid-19 cenderung tinggi, dan hasil uji beda yang didapatkan tidak ada perbedaan motivasi berolahraga selama pandemi dengan usia partisipan, jenis kelamin, semester saat ini, tempat tinggal saat ini, durasi lama melakukan olahraga, sejak kapan partisipan melakukan kegiatan olahraga, alasan untuk berolahraga, dengan siapa berolahraga, dan motivasi dalam berolahraga. Sedangkan, terdapat perbedaan motivasi berolahraga dengan jenis olahraga yang dilakukan dan waktu berolahraga.

*Kata Kunci: Mahasiswa, Motivasi Berolahraga, Olahraga, Pandemi Covid-19*

## Influence of Self-Concept to Problem Solving Among Students of Junior High School

**Muhammad Sultan Asykari<sup>1</sup>, Yayu Hizza Anisa<sup>2</sup>, Fitniwilis<sup>3</sup>, Cici Yulia<sup>4</sup>,  
Rizki Edmi Edison<sup>5\*</sup>**

<sup>1</sup>Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

<sup>2</sup> Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA; Sekolah Pascasarjana – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

<sup>3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

<sup>4</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

<sup>5</sup>Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

\*E-mail Korespondensi: [rizkiedmiedison@uhamka.ac.id](mailto:rizkiedmiedison@uhamka.ac.id)

### Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan proses pematangan fungsi kognisi atau kemampuan berpikir. Selain pematangan tersebut, menjadi penting pula karena di masa remaja lah proses pencarian jati diri atau konsep diri (*self-concept*) dimulai. Adapun sebagai remaja, belajar di sekolah setidaknya 12 tahun mulai dari tingkat dasar hingga atas juga menjadi kewajiban. Di antara berbagai hal yang dipelajari di sekolah, kemampuan menyelesaikan satu permasalahan (*problem solving*) merupakan salah satu capaian yang harus terpenuhi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana hubungan *self-concept* terhadap *problem solving* di antara para pelajar tingkat menengah pertama. Penelitian dilakukan kepada 284 pelajar salah satu sekolah menengah pertama negeri di Jakarta menggunakan kuisioner. Kuisioner variabel konsep diri diadaptasi dari konsep Self-Concept oleh Robert Burn yang berisikan 50 pertanyaan, sedangkan konsep Problem Solving oleh George Polya diadaptasi untuk kuisioner 36 pertanyaan yang menilai variabel kemampuan menyelesaikan masalah. Hasil penelitian menunjukkan adanya linearitas antara *self-concept* yang dimiliki pelajar dengan kemampuan *problem solving*. Oleh karenanya, upaya membantu para pelajar mengenal dirinya sendiri sangat perlu dilakukan untuk membantu tercapainya proses pembelajaran yang baik.

*Kata Kunci: Self-Concept, Problem Solving, Pelajar*

## Pemetaan Otak Berbasis QEEG Para Remaja Adiksi Pornografi Internet

Nur Amilah<sup>1</sup>, Yuyu Hizza Anisa<sup>2</sup>, Mia Kamayani Sulaeman<sup>3</sup>, Nita Handayani<sup>4</sup>, Pukovisa Prawiroharjo<sup>5</sup>, Rizki Edmi Edison<sup>6\*</sup>

<sup>1</sup>Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA; Fakultas Teknik – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA, <sup>2</sup>Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA; Sekolah Pascasarjana – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA, <sup>3</sup>Fakultas Teknik – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA, <sup>4</sup>Fakultas Sains dan Teknologi – Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, <sup>5</sup>Fakultas Kedokteran – Universitas Indonesia, <sup>6</sup>Pusat Neurosains – Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

\*E-mail Korespondensi: rizkiedmiedison@uhamka.ac.id

### Abstrak

Pemerintah Indonesia sejak bertahun-tahun lampau berupaya melindungi masyarakat dari bahaya konten pornografi melalui pemblokiran berbagai situs yang memuatnya. Meski berbagai upaya telah dilakukan untuk memblokir akses konten pornografi, laporan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menyebutkan bahwa 97% remaja Indonesia terpapar konten pornografi dari internet. Guna meningkatkan kewaspadaan akan bahaya konten pornografi bagi seseorang, utamanya jika sudah masuk ke fase adiksi atau kecanduan, maka diperlukan satu bukti saintifik yang menunjukkan akibat buruk adiksi pornografi tersebut. Pada penelitian ini, sebanyak 15 remaja yang terindikasi adiksi terhadap konten pornografi yang berasal dari internet dilakukan pemetaan otak dengan menggunakan *electroencephalography* (EEG) dalam kondisi *resting state* selama lebih kurang 20 menit. Data yang ada diolah dengan pendekatan *quantitative EEG* khususnya *fast forrier transform* (FFT) dengan menghilangkan terlebih dahulu segala artefak yang tampak pada *electroencephalogram* selama perekaman berlangsung. Hasil analisis yang difokuskan pada gelombang *delta* dan *gamma* otak depan menunjukkan adanya dominansi, yang berimplikasi pada penurunan fungsi kognisi terutama *braking system* di antara para remaja yang terindikasi adiksi pornografi tersebut.

*Kata Kunci: QEEG, Adiksi, Pornografi, Remaja*

## Avoidant Coping Among Adolescent Smokers to Tobacco's Health Graphic Warnings: Study of Eye Tracker

Yayu Hizza Anisa<sup>1</sup>, Muhammad Aditya Pratama<sup>2</sup>, Rizki Edmi Edison<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Neuroscience Center – University of Muhammadiyah Prof Dr HAMKA; Department of Management – Post Graduate School – University of Muhammadiyah Prof Dr HAMKA, <sup>2</sup> Neuroscience Center – University of Muhammadiyah Prof Dr HAMKA; Departement of Informatics Engineering – Faculty of Engineering – University of Muhammadiyah Prof Dr HAMKA, <sup>3</sup> Neuroscience Center – University of Muhammadiyah Prof Dr HAMKA

\*Correspondece E-mail: rizkiedmiedison@uhamka.ac.id

### Abstract

To reduce the smoking behaviors, placement of Health Graphic Warnings on tobacco packages has been implementing for years. Unfortunately, the number of smokers in Indonesia especially among adolescents is still high. Conventional methods such as questionnaire or interview has shortcomings like subjectivities and biases. To reveal the effectivity of the placement more objectively, method using technology such as human eye tracker is chosen to analyze the visual attention of smokers. 25 smokers that participated in this study were showed neutral picture and tobacco packages with health graphic warning. Based on the data of gaze plots and heat maps of the participants, smokers give a common tendency to avoid the warning and look at the logo of cigarette, which lead to consideration of avoidant coping mechanism among adolescent smokers. Through this study, more behavior-based-strategic-method to combat smoking behavior through graphic warning placement is need to be considered.

*Keywords: Coping, Smoker, Eye Tracking, Health Graphic Warning, Cigarette*

## Peran *Parent Attachment* dan *Peer Attachment* terhadap Perilaku Berisiko Remaja serta Tinjauannya dalam Islam

Fairuz Calista Nur Fadhila<sup>1</sup>, Zulfa Febriani, M.Psi., Psikolog<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas YARSI

### Abstrak

Remaja merupakan masa yang rentan dalam melakukan perilaku berisiko dan risiko ini dapat berlanjut ke masa depan remaja. Faktor penyebab perilaku berisiko remaja salah satunya adalah *parent attachment* dan *peer attachment*. Telah ada penelitian yang mengkaitkan *parent attachment* dan *peer attachment* dengan perilaku berisiko remaja namun hanya pada perilaku tertentu saja, sementara perilaku berisiko remaja biasanya tidak terjadi secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi peran *parent attachment* dan *peer attachment* remaja terhadap perilaku berisiko remaja serta tinjauannya dalam Islam. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 110 remaja yang belum menikah, belum bekerja, dan berdomisili di Jakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif non-eksperimental dengan teknik analisis *multiple regression*. Instrumen penelitian menggunakan *The Global School-based Student Health Survey 2015* (GSHS 2015) untuk perilaku berisiko dan *Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised* (IPPA-R) untuk *parent attachment* dan *peer attachment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *parent attachment* berperan signifikan terhadap *sexual factors* ( $F(1,108) = 6,623$ ;  $p < 0,05$ ) dan secara bersamaan dengan *peer attachment* berperan signifikan terhadap *mental health* ( $F(2,107) = 5,960$ ;  $p < 0,05$ ), sedangkan *peer attachment* berperan signifikan terhadap *mental health* ( $F(1,108) = 6,559$ ;  $p < 0,005$ ) dan *violence and unintentional injury* ( $F(1,108) = 5,544$ ;  $p < 0,05$ ). Berdasarkan pandangan Islam, *parent attachment* dan *peer attachment* berperan signifikan terhadap perilaku berisiko remaja. Didikan orang tua dan pemilihan teman mencegah remaja dalam perilaku berisiko.

**Kata Kunci:** *Parent Attachment, Peer Attachment, Perilaku Berisiko Remaja*

**Pengaruh Status Kesehatan Mental dalam Perilaku Mencari Bantuan  
(*Help-seeking Behavior*) pada Masyarakat Kalimantan Timur  
Selama Pandemic Covid-19**

**Silvia Eka Mariskha, Siti Khumaidatul Umaroh, dan Mashitah**  
Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

[mariskha87@gmail.com](mailto:mariskha87@gmail.com)

**Abstract**

Tingginya angka terkonfirmasi positif, kematian dan *tracking* penyebaran covid-19 di periode gelombang kedua, membuat Kalimantan Timur menjadi salah satu episentrum penyebaran covid-19 di luar Pulau Jawa. Kondisi ini jelas menjadi sebuah krisis kemanusiaan yang berkorelasi pada peningkatan permasalahan kesehatan mental dan upaya mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji model usia, status kesehatan mental dan sumber-sumber bantuan dalam perilaku mencari bantuan (*Help-seeking Behavior/HSB*) pada penduduk Kalimantan Timur selama pandemic covid-19 berlangsung. Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini. Status kesehatan mental diperoleh dari skala Mental Health Inventory (MHI) dan Perilaku mencari bantuan dengan Skala Modifikasi dari *General Help-seeking Behavior Vinette Version* (GHSQ-V) yang berhasil dikumpulkan dari 493 orang penduduk Kalimantan Timur berusia 17 tahun hingga 50 tahun, melalui berbagai *platform* media social. Hasil analisa status kesehatan mental berpengaruh secara signifikan terhadap HSB ( $r=.054$ ,  $p=.05$ ) dengan perilaku mencari bantuan tertinggi terdapat pada rentang usia 26-35 tahun dan sumber bantuan terbesar, secara berurut-urut pada pasangan ( $M=17.68$ ), orang tua ( $M=17.49$ ), teman ( $M=16.05$ ), dokter ( $M=15.52$ ), anggota keluarga ( $M=15.49$ ), pemuka agama ( $M=14.96$ ) dan saluran bantuan ( $M=14.41$ ). Penelitian, secara teoritis berkontribusi memberikan penjelasan bagaimana usia dan status kesehatan mental berpengaruh pada perilaku mencari bantuan selama pandemic.

*Kata Kunci: Covid-19, Kalimantan Timur, Kesehatan Mental, Perilaku Mencari Bantuan*

## Model Pengukuran Alternatif Dalam Mengidentifikasi Kesehatan Mental Mahasiswa

Rahmat Aziz<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang

### Abstrak

Kajian tentang kesehatan mental dengan menggunakan pendekatan *dual continuum model* merupakan kajian yang strategis dan menarik untuk dilakukan. Pandangan bahwa kesehatan mental hanya dapat dipahami dengan pendekatan tunggal dianggap kurang mampu memberikan penjelasan terhadap fenomena yang ada. Tulisan ini bertujuan untuk memberikan model pengukuran alternatif dalam melakukan kajian tentang kesehatan mental mahasiswa. Data diperoleh dari 840 mahasiswa pada empat perguruan tinggi negeri di Jawa Timur. Pengumpulan data dilakukan melalui skala kesehatan mental (SKM-12). Data di analisis dengan teknik persentase dan teknik analisis varians. Teknik persentasi dilakukan untuk menguji tingkat dan profile kesehatan mental, sedangkan teknik analisis varans digunakan untuk menguji perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam hal kesehatan mental. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum subjek memiliki tingkat kesehatan mental yang tinggi dan memiliki profile *minimum mental illness*. Tidak ditemukan bukti adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam hal kesehatan mental. Hasil penelitian ini berimplikasi pada penggunaan alat ukur kesehatan mental yang diajukan untuk dijadikan sebagai alternatif dalam mengukur kesehatan mental. Penggunaan subjek penelitian yang hanya melibatkan mahasiswa merupakan bentuk keterbatasan penelitian ini. Pada penelitian selanjutnya, subjek selain mahasiswa diharapkan terlibat sehingga berimplikasi pada penggunaan alat ukur ini dapat semakin meluas.  
*Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kesejahteraan Psikologis, Pengukuran, Profile, Tekanan Psikologis*

## Hubungan Antara Harapan Dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Tingkat Awal di Masa Pandemi Covid-19

Shafa Karina Nugraha<sup>1</sup>, Rahmah Hastuti<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

### Abstrak

Covid-19 mulai muncul dari Wuhan pada akhir tahun 2019 dan mengakibatkan berbagai perubahan kebijakan di seluruh dunia. Semua perubahan tidak terduga ini dikombinasikan dengan tuntutan beradaptasi dengan lingkungan baru meningkatkan kemungkinan menurunnya kesejahteraan subjektif mahasiswa tingkat awal yang sedang melalui masa transisi. Untuk mencapai kesejahteraan subjektif pada diri mahasiswa, maka diperlukan suatu proses yang dapat menggerakkan mahasiswa untuk mencapai tujuannya. Dalam kehidupan mahasiswa tingkat awal, proses ini digunakan dalam melakukan transisi akademik dan sosial secara daring. Proses dalam menjalankan kehidupannya ini disebut sebagai *hope*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *hope* dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat awal dalam konteks pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian yang sedang berlangsung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Peneliti akan menggunakan metode *purposive sampling* untuk pemilihan sampel. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 145 responden. Terdapat tiga alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu *adult hope scale* (Snyder, 1991), *satisfaction with life scale* (Diener et al., 1985), dan *scale of positive and negative experience* (Diener et al., 2009).

*Kata Kunci: Harapan, Kepuasan Hidup, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa Awal, Pandemi Covid*

## Resiliensi Terhadap Kedukaan Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

**Evi Syafrida Nasution**

Fakultas Psikologi Universitas Borobudur

Email: [evisyafrida@borobudur.ac.id](mailto:evisyafrida@borobudur.ac.id)

### Abstrak

Artikel ini membahas kerugian yang kompleks dan traumatis yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 adalah badai stres yang sempurna, yang melibatkan krisis akut dan peristiwa kehilangan, mengganggu banyak aspek kehidupan, dan tantangan multi-stres yang berkelanjutan dengan kondisi yang berkembang. Situasi ini sangat ekstrem sehingga keluarga mengalami ketegangan dan kesedihan atas begitu banyak kehilangan, ketakutan akan orang yang dicintai, dan kecemasan tentang masa depan. Metode penelitian ini adalah metode studi literatur yang mengkaji buku dan jurnal. Kesimpulan dari penelitian ini adalah banyaknya keluarga yang mengalami tekanan, berjuang, beradaptasi dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini membutuhkan bantuan dalam menempa resiliensi (ketahanan). Kesedihan yang berfokus pada gejala secara individual, pendekatan sistemik yang berorientasi pada ketahanan dengan kerugian kompleks mengontekstualisasikan kesusahan dan memobilisasi sumber daya relasional untuk mendukung adaptasi positif. Bagaimana sebuah keluarga menghadapi stres dan kehilangan sangat penting; terapis dapat membantu keluarga memperkuat proses transaksional kunci untuk saling mendukung dan memobilisasi upaya aktif untuk mengatasi tantangan. Dalam memperoleh ketahanan, mereka memperkuat ikatan dan sumber daya dalam menghadapi tantangan masa depan. Dengan adanya bantuan dari Satuan Tugas Penangan Covid-19 dan komunitas yang memberikan bantuan dan dukungan, berharap dapat meringankan beban keluarga sehingga dapat pulih kembali serta pandemi Covid-19 di Indonesia juga dapat segera berakhir.

*Kata Kunci: Resiliensi, Kedukaan, Covid-19*

		<b>Ruang 2: Sesi Paralel Presentasi (10 Menit Presentasi + 5 Menit Tanya Jawab)</b>
		<b>Moderator : Dr. Arif Sabta Aji ; Teknikal Admin : Sarinah</b>
9:00	9:15	Kesehatan Mental Pekerja Perempuan Urban Milenial di Era Pandemi COVID-19: Studi Eksploratif Konektivitas Antara Norma Gender Tradisional dan Produktivitas Kerja <b>(Jane Luvena Pietra, Melita Tarisa Suganda)</b>
9:15	9:30	Hubungan antara Light Triad Personality dengan Love Attitude pada Remaja <b>(Arfaiq Windarjat Saputro, Arif Trimam)</b>
9:30	9:45	Manajemen Stres Ibu Tunggal Saat Pandemi Covid-19 <b>(Moh. Toriqul Chaer, Elfi Yuliani Rochmah, Rubini)</b>
9:45	10:00	Prosedur Translasi Alat Ukur Literasi Kesehatan Mental pada Dewasa Muda dengan Menggunakan Metode Back Translation <b>(Sumi Lestari, Rania Feraihan)</b>
10:00	10:15	Peran Pengetahuan, Persepsi Ancaman, Dan Efikasi Sebagai Prediktor Perilaku Preventif Di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Bartolomeus Yofana Adiwena, Widawati Hapsari, Monika Windriya Satyajati)</b>
10:15	10:30	Pengalaman Perdagangan Seksual : Sebuah Kisah Dari Penyintas <b>(Ike Herdiana, Myrtati Diah Artaria, Ika Yuniar Cahyanti)</b>
10:30	10:45	Penelusuran Pustaka Tentang Trauma Perempuan Korban Perdagangan Seksual <b>(Titania Caesary Rachmadhani, Syntia Agung Liana Puspita, Ika Yuniar Cahyanti, Ike Herdiana)</b>
10:45	11:00	Dukungan Sosial Online Bagi Penyintas Pelecehan Seksual: Sebuah Tinjauan Pustaka <b>(Ni Made Diah Saraswati, Ike Herdiana)</b>
11:00	11:15	Pentingnya Self-Compassion pada Mahasiswa Penyintas Pelecehan Seksual: Sebuah Studi Kepustakaan <b>(Tyas Anastasya Pratiwi, Ike Herdiana)</b>
11:15	11:30	Contribution Of Margin In Life To The Readiness For Change Of Health Workers In Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar During Pandemic Covid 19 <b>(Nurmuliasneny Musa)</b>
11:30	11:45	Efektivitas Pelatihan Kecerdasan Emosi Melalui Media Online Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid 19 Dengan Metode Quasi Eksperiment <b>(Wisnu Setya Nugraha)</b>
11:45	12:00	What are people in Bali doing in pandemic: Understanding the shape of health behavior and the pitutur tua <b>(Swasti Wulanyani, Wahyu Rahardjo, Putu Yoga Sukma Pratama, I Made Sudarmaja, I Nyoman Sukma Arida)</b>
12:00	13:00	<b>I S H O M A</b>
13:00	15:00	<b>SESI II PARALEL PRESENTASI</b>
15:15	15:45	<b>Pengumuman Reward (Best Paper &amp; Best Presenter) dan Penutupan Acara oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI</b>

## Mental Pekerja Perempuan Urban Milenial di Era Pandemi COVID-19: Studi Eksploratif Konektivitas Antara Norma Gender Tradisional dan Produktivitas Kerja

Jane Luvena Pietra<sup>1</sup>, Melita Tarisa Suganda<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dan Yayasan Pulih,

<sup>2</sup>Monitoring dan Evaluasi Program Yayasan Pulih

### Abstrak

Pandemi COVID-19 telah membawa banyak perubahan karena batasan antara ruang kerja dan ruang domestik semakin sempit. Ditambah dengan adanya norma gender tradisional mengenai peran utama perempuan sebagai pengasuh utama dalam keluarga, turut memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan partisipasi pekerja perempuan selama masa pandemi. Meskipun beberapa penelitian telah mengindikasikan hubungan antara kesehatan mental dan produktivitas kerja, namun kerangka teoritis yang menunjukkan keterkaitan kesehatan mental, norma gender, dan produktivitas kerja belum sepenuhnya berkembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pemahaman teoritis tentang dinamika kesehatan mental, norma gender, dan produktivitas pekerja perempuan urban milenial (25-40 tahun), terlebih dalam konteks COVID-19. Untuk mendapatkan pemahaman tersebut, penelitian ini menggunakan desain studi kasus kelompok yang menggali pendapat dan penghayatan 61 orang pekerja milenial urban perempuan maupun laki-laki terkait keterkaitan kesehatan mental, norma gender, dan produktivitas kerja. Berdasarkan hasil analisis tematik, ditemukan dukungan terhadap konsep teoritis norma gender memengaruhi stres yang berhubungan dengan kondisi kesehatan mental dan produktivitas pekerja perempuan urban milenial. Hasil penelitian ini dapat memberikan kerangka konseptual untuk menyusun program intervensi mengenai pentingnya menciptakan kemitraan yang sehat dan setara antara perempuan dan laki-laki, dengan mengidentifikasi konsep-konsep kunci dalam memahami hubungan antara kesehatan mental, norma gender, dan produktivitas kerja.

*Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kesetaraan Gender, Norma Gender Tradisional, Pekerja Perempuan Urban Milenial, Produktivitas Kerja*

## Hubungan Antara Light Triad Personality Dengan Love Attitude Pada Remaja

Arfaiq Windarjat Saputro<sup>1</sup>, Arif Trimam<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas YARSI

### Abstrak

Fase remaja merupakan salah satu tahapan dimana seseorang dalam mencari jati diri serta senang untuk bergonta ganti pasangan yang sesuai dengan kriterianya, serta pacaran merupakan proses dari tugas perkembangan yang wajib untuk di lalui. Dalam penelitian ini menggunakan *trait light triad personality* untuk mengukur sisi terang seseorang dan tipologi *love attitude* untuk mengetahui tipe mencintai seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Light Triad Personality* dengan *Love Attitude* pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Sampel yang diperoleh pada penelitian ini sebanyak 116 partisipan remaja berpacaran. Alat ukur dalam penelitian ini adalah *Light Triad Scale* (0,661-0,862) dan *Love Attitude Scale* (0,812-0,889). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara ketiga trait *Light Triad Personality* dengan beberapa tipologi dalam *Love Attitude*, tipologi *Ludus* memiliki korelasi negatif signifikan dengan *Light Triad Personality*, trait *Faith in Humanity* hanya berkorelasi signifikan dengan *Agape*, dan *Mania* tidak memiliki korelasi dengan *Light triad personality*.

*Kata Kunci: Light Triad Personality, Love Attitude, Pacaran, Remaja*

## Manajemen Stres Ibu Tunggal Saat Pandemi Covid-19

<sup>1</sup>Moh. Toriqul Chaer, <sup>2</sup>Elfi Yuliani Rochmah, <sup>3</sup>Rubini

<sup>1,3</sup>STAI Masjid Syuhada Yogyakarta

<sup>2</sup>Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

### Abstrak

Pandemi Covid-19 membawa dampak yang sangat serius karena bersifat masif, terjadi di seluruh dunia, pada semua level di berbagai kelompok di dalam masyarakat. Bencana ini memiliki dimensi sosial yang kuat karena kerentanan yang muncul kerap beririsan dengan stratifikasi sosial yang ada. Dalam berbagai bencana, perempuan merupakan salah satu kelompok yang rentan terdampak, terutama dalam konteks budaya patriarki yang berkelindan dengan penafsiran agama yang misoginis, serta sistem ekonomi dan politik yang tidak ramah pada perempuan. Penelitian ini secara spesifik menitikberatkan pada model kerja etnografer dengan menggunakan pendekatan fenomenologis terkait manajemen ibu Tunggal dalam mengatasi dampak pandemi, dan upaya yang dilakukan dalam mengelola emosi serta mengatasi persoalan hidup saat pandemi Covid-19. Teknik pengumpulan data digunakan adalah *in-depth interview*, *participant observation*, studi pustaka, dokumentasi dan mendengar aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan, dalam hal ini ibu Tunggal merupakan salah satu kelompok yang paling rentan dan paling terdampak oleh Pandemi Covid-19. Pengalaman perempuan baik secara individu dan maupun kelompok dalam merespons dampak pandemi patut mendapatkan apresiasi. Penelitian ini juga menemukan fakta bahwa perempuan memiliki kelentingan dalam menghadapi pandemi, kreatif, serta mengedepankan kolaborasi di antara perempuan.

*Kata Kunci: Ibu Tunggal, Pandemi Covid-19, Stres*

## Prosedur Translasi Alat Ukur Literasi Kesehatan Mental pada Dewasa Muda dengan Menggunakan Metode Back Translation

Sumi Lestari<sup>1</sup>, Rania Feraihan<sup>2</sup>

Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya  
lestari.sumi@ub.ac.id, raraferaihan@students.ub.ac.id

### Abstrak

Paper penelitian ini melakukan tahapan dalam implementasi proses penerjemahan atau translasi alat ukur pada konstruk literasi kesehatan mental, alat ukur ini disusun oleh Dias dkk. (2018) dalam bentuk Bahasa Inggris, Portugal dan Spanyol. Peneliti melakukan transadaptasi dengan seizin dari penyusun alat ukur tersebut dan kami melakukan research kolaborasi dengan tema yang sama. Paper ini menggunakan metode *back translation* dengan melibatkan tiga orang penerjemah yang bersertifikat yang memahami bahasa Inggris, bahasa Indonesia, dan yang memahami konten konteks dari alat ukur yakni di bidang psikologi. Metode *back translation* dilakukan untuk menghindari kesalahan dalam menerjemahkan dan keluar dari konteks yang ingin disampaikan. Hasil proses *back translation* dapat digunakan untuk proses penelitian lebih lanjut pada peneliti lain yang tertarik dengan tema literasi kesehatan mental pada dewasa muda.

*Kata Kunci: Back-translation, Dewasa Muda, Literasi Kesehatan Mental*

## Peran Pengetahuan, Persepsi Ancaman, Dan Efikasi Sebagai Prediktor Perilaku Preventif Di Masa Pandemi Covid-19

**Bartolomeus Yofana Adiwena, Widawati Hapsari, Monika Windriya Satyajati**

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata

### Abstrak

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya preventif untuk mengurangi laju penyebaran Covid-19, namun angka kasus positif Covid-19 di Indonesia beberapa kali ditemukan jauh lebih tinggi dibanding negara-negara lain di Asia Tenggara. Salah satu penyebab tingginya kasus Covid-19 ini adalah ketidakdisiplinan masyarakat dalam menerapkan Protokol Kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah pengetahuan seseorang tentang Covid-19, rasa terancam, dan efikasi individu dapat memprediksi perilaku preventif seseorang di masa pandemi Covid-19 ini. Penelitian ini menggunakan kerangka kerja dari Protection Motivation Theory (PMT) yang membahas bagaimana memfasilitasi perubahan perilaku individu. Pengambilan data dilakukan secara daring terhadap pria dan wanita yang berusia 20-40 tahun dengan teknik incidental sampling. Pengujian hubungan antar variabel dilakukan menggunakan teknik Structural Equation Modeling (SEM) dengan perangkat lunak JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan efikasi terbukti memprediksi perilaku preventif seseorang, sedangkan ancaman tidak signifikan memprediksi perilaku seseorang. Meskipun tidak signifikan secara statistik, hubungan negative antara rasa terancam dan perilaku preventif menjadi temuan yang menarik dalam penelitian ini. Implikasi temuan dalam penelitian ini terhadap pengambilan kebijakan dan keputusan yang lebih efektif untuk meningkatkan perilaku preventif masyarakat dibahas lebih lanjut oleh penulis.

*Kata Kunci: Covid-19, Efikasi, Pengetahuan, Perilaku Preventif, Rasa Terancam*

## Pengalaman Perdagangan Seksual : Sebuah Kisah Dari Penyintas

Ike Herdiana<sup>1</sup>, Myrtati Diah Artaria<sup>2</sup>, Ika Yuniar Cahyanti<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

<sup>3</sup>Departemen Antropologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga Surabaya

<sup>1</sup>[ike.herdiana@psikologi.unair.ac.id](mailto:ike.herdiana@psikologi.unair.ac.id), <sup>2</sup>[myrtati.artaria@fisip.unair.ac.id](mailto:myrtati.artaria@fisip.unair.ac.id), <sup>3</sup>[ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id](mailto:ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id)

### ABSTRAK

Pengalaman penyintas menjadi korban perdagangan seksual tidak banyak diceritakan dan dituliskan. Dari kisah penyintas, kita akan memahami dan dapat membuat langkah antisipatif agar kasus perdagangan seksual tidak banyak terjadi lagi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana pengalaman personal penyintas tentang kejadian perdagangan seksual yang dialami. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Terdapat tiga partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Mereka memiliki karakteristik inklusi yang telah ditetapkan yakni : (1) penyintas perdagangan seksual; (2) penyintas sudah kembali kepada keluarga dan masyarakat; (3) penyintas sudah menyelesaikan program rehabilitasi secara fisik, psikis, sosial dan penguatan ekonomi. Data kualitatif dikaji melalui analisis fenomenologis interpretatif. Terdapat beberapa tema yang dihasilkan yakni : (1) ‘tidak betah’ di rumah sebagai awal yang buruk; (2) pengalaman dikelabui orang tidak dikenal; (3) pengalaman seksual yang tidak diinginkan; (4) usaha lepas dari jerat perdagangan; (5) dampak psikologis dari pengalaman perdagangan; (6) kembali ke keluarga sebagai sumber dukungan utama. Penelitian memiliki implikasi untuk professional psikolog dalam memberikan dampingan kepada korban perdagangan seksual dengan pengalaman traumatis.

*Kata Kunci: Perdagangan Seksual, Fenomenologi, Dukungan Keluarga, Seksualitas, Kekerasan Seksual*

## Penelusuran Pustaka Tentang Trauma Perempuan Korban Perdagangan Seksual

Titania Caesary Rachmadhani<sup>1</sup>, Syntia Agung Liana Puspita<sup>2</sup>, Ika Yuniar Cahyanti<sup>3</sup>, Ike Herdiana<sup>4</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### Abstrak

Perdagangan seksual merupakan salah satu kondisi kehidupan yang menyeramkan dan seringkali menjadi pengalaman traumatis bagi korban yang mengalaminya. Pengalaman traumatis yang dialami korban perdagangan seksual seringkali menyebabkan trauma jangka panjang dan menyebabkan berbagai gangguan mental. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang trauma yang dihadapi oleh korban perdagangan seksual secara keseluruhan. Artikel ini didasarkan pada tinjauan literatur dan jurnal yang diperoleh dari berbagai sumber. Penyelidikan dilakukan melalui situs resmi Google Scholar, Science Direct, Research Gate, dan SAGE Publisher. Hasil kajian literatur mengungkapkan bahwa terdapat banyak dampak yang dialami oleh korban perdagangan seksual. Dampak-dampak tersebut antara lain dampak fisik, dampak psikis dan dampak sosial, sehingga korban perdagangan seksual seringkali mengalami trauma meskipun telah terlepas dari jerat perdagangan seksual. Bentuk trauma yang dihadapi korban perdagangan seksual seperti mengalami kecemasan, perasaan bersalah, kehilangan rasa percaya diri dan tidak jarang mengalami gejala stres pasca trauma. Peneliti juga tertarik untuk mengetahui cara penanganan trauma yang dialami oleh korban perdagangan seksual. Adanya dukungan sosial dari orang terdekat seperti keluarga dan teman, bantuan dari para ahli dan profesional seperti psikolog dinilai mampu mengurangi trauma dari korban perdagangan seksual.

*Kata Kunci: Perempuan, Perdagangan Seksual, Trauma*

## Dukungan Sosial Online Bagi Penyintas Pelecehan Seksual: Sebuah Tinjauan Pustaka

Ni Made Diah Saraswati<sup>1</sup>, Ike Herdiana<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### Abstrak

Pelecehan seksual merupakan segala bentuk tindakan seksual yang tidak diinginkan oleh penerima. Pelecehan seksual dapat dilakukan oleh siapapun dan kapanpun, baik secara *offline* maupun *online*. Pelecehan seksual memberikan dampak psikologis yang ringan hingga berat yang mengganggu kualitas hidup dari penyintas pelecehan seksual. Pada masa pandemi COVID-19, aktivitas secara *online* sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Dukungan sosial *online* dari masyarakat umum banyak dilakukan kepada penyintas yang mengungkapkan peristiwa pelecehan di media sosial. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mendapatkan pemahaman mengenai peran dukungan sosial di internet terhadap penyintas pelecehan seksual. Artikel ini didasarkan pada tinjauan literatur dan jurnal penelitian yang diperoleh dari situs Google Scholar, ScienceDirect, dan SAGE Publisher. Hasil yang diperoleh pada kajian literatur ini adalah dukungan sosial *online* menyediakan dukungan informasi, dukungan emosional, dan dukungan retributif kepada penyintas pelecehan seksual. Namun, dukungan sosial *online* yang diberikan oleh masyarakat, tidak terlalu berdampak positif kepada penyintas pelecehan seksual. Hal ini disebabkan karena dukungan sosial *online* bersifat kurang protektif, hubungan yang terjadi tidak intim, rentan perundungan, dan kurang meningkatkan kepuasan hidup. Dukungan sosial *online* akan lebih efektif bila dibentuk secara berkelompok, yang terdiri dari para penyintas yang mengalami masalah yang sama. Dampak kelompok dukungan sosial *online* ini ditemukan sama kuatnya dengan dukungan sosial *offline* terhadap kualitas hidup penyintas pelecehan seksual.

*Kata Kunci: Dukungan Sosial Online, Kualitas Hidup, Penyintas, Pelecehan Seksual*

## Pentingnya Self-Compassion pada Mahasiswa Penyintas Pelecehan Seksual: Sebuah Studi Kepustakaan

Tyas Anastasya Pratiwi<sup>1</sup>, Ike Herdiana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, <sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan pentingnya *self-compassion*, terutama pada mahasiswa penyintas pelecehan seksual dengan menggunakan metode studi kepustakaan. Berdasarkan penelusuran yang dilakukan, penulis melakukan penelaahan terhadap buku-buku, literatur, serta laporan-laporan yang berkaitan dengan permasalahan yang diangkat. Hasil dari proses tersebut merujuk pada kesimpulan bahwa pelecehan seksual dapat terjadi dalam beragam *setting* ruang lingkup, salah satunya adalah ranah pendidikan. Pelaku adalah hampir semua orang yang dikenal baik oleh korban, seperti teman, pacar, senior, hingga dosen. Pada dasarnya, korban sangat dirugikan akan hal tersebut, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Reaksi tersebut tidak terlepas dari adanya stigma yang dilekatkan masyarakat pada penyintas pelecehan seksual. Pada umumnya, korban akan merasa resah, panik, hilang rasa percaya diri, hingga depresi. Berangkat dari trauma tersebut, korban sering kali memunculkan bentuk perilaku seperti penyesalan, menyalahkan diri sendiri, hingga melakukan percobaan bunuh diri. Dalam kondisi tersebut, *self-compassion* penyintas dapat menurun hingga titik terendah. Oleh sebab itu, guna mengembalikan penyintas sebagai individu yang sehat mental, perlu adanya upaya dalam meningkatkan *self-compassion* tersebut sehingga individu dapat optimal dalam menjalankan kehidupan di masa mendatang.

*Kata Kunci: Mahasiswa, Pelecehan Seksual, Penyintas, Self-Compassion*

## **Contribution Of Margin In Life To The Readiness For Change Of Health Workers In Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar During Pandemic Covid 19**

**Nurmuliasneny Musa**

Faculty of Psychology, Universitas Airlangga

### **Abstract**

The purpose of this study is to determine how big the contribution of margin in life to the readiness for change of health workers at RS. Dr. Wahidin Sudirohusodo (RSWS) Makassar during pandemic of Covid-19. This pandemic has significant impacts on all aspects of human life, which create process of changes in organisation. Each individual has a different experiences, but every health workers may be face unpreparedness to deal with this pandemic. Hospitals are one of the organizations which most affected by this pandemic, so readiness for change is needed for the organization's ability to optimally deal with the process of change. The method in this research is quantitative with a simple regression analysis. Readiness for change is the readiness to participate in activities carried out by the organisation when changes occur accidentally). While the margin in life is a picture of the potential possessed by individuals in developmental process due to mature step. The basic concepts of this theory are load, power, and margin. As a result, based on simple regression linear test the value of R Square is 93.4% means there's positive contribution of margin in life to the readiness for change in category of significant.

## Efektivitas Pelatihan Kecerdasan Emosi Melalui Media Online Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid 19 Dengan Metode *Quasi Eksperiment*

Wisnu Setya Nugraha

Mahasiswa Magister Psikologi Sains, Universitas Mercubuana Yogyakarta

### Abstrak

Wabah virus corona (covid-19) yang telah dinyatakan sebagai pandemi sejak awal maret 2020, yang pada akhirnya pemerintah memberlakukan sistem pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di sejumlah wilayah di Indonesia. Pemberlakuan sistem pembatasan sosial berskala besar (PSBB) ini membuat berbagai pelaku pendidikan melakukan kegiatan dengan media *online*. Dengan sistem pembelajaran secara *online* mahasiswa tetap diminta untuk termotivasi dengan materi pembelajaran yang disampaikan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik efektivitas pelatihan kecerdasan emosi dengan media online untuk meningkatkan motivasi belajar pada Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan Skala Motivasi Belajar yang disampaikan dengan cara *pre test* dan *post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang mendaftar dalam pelatihan kecerdasan emosi, dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun yang berjumlah 106 mahasiswa. Penelitian ini menguji perbedaan tingkat motivasi belajar pada subjek sebelum pelatihan dan setelah pelatihan kecerdasan emosi dengan menggunakan *uji t* dengan analisis *independent sample t test*. Hasil dari penelitian ini adalah  $t$  sebesar 5.151 dengan taraf *signifikansi* sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa “Pelatihan Kecerdasan Emosi melalui media online pada mahasiswa efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dimasa pandemi” dapat dinyatakan diterima. Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini bahwa pelatihan kecerdasan emosi dengan media *online* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa.

*Kata Kunci: Emosi, Kecerdasan, Motivasi, Online, Pelatihan*

## What are people in Bali doing in pandemic: Understanding the shape of health behavior and the pitutur tua

Swasti Wulanyani<sup>1</sup>, Wahyu Rahardjo<sup>2</sup>, Putu Yoga Sukma Pratama<sup>3</sup>, I Made Sudarmaja<sup>4</sup>, I Nyoman Sukma Arida<sup>5</sup>

<sup>1,3</sup>Psychology Department, Faculty of Medicine, Udayana University

<sup>2</sup>Faculty of Psychology, Gunadarma University

<sup>4</sup>Faculty of Medicine, Udayana University

<sup>5</sup>Faculty of Tourism, Udayana University

### Abstract

In the early occurrence of the Covid-19 pandemic, Indonesian and the world regarded Bali having a unique mechanism. Balinese or Bali residents are assumed excellently immune or difficulty infected from Covid-19. Interestingly, Balinese do not show overwhelmed panic as occurs in other areas although the Covid-19 cases in Bali are not low. There are various reasons why Balinese's actions to protect their health consider beliefs, religion, and culture. This paper is a survey of the Balinese's distinctive perception and behavior to face Covid-19. The information was gained from comments, opinions, and information about typical behavior posted on mass media and social media. The main source of the information was the WhatsApp groups of Banjar community (60 people), Bali academicians (76 people), Hindu organization alumni (113 people), and Bali medical staff (30 people). This study collected the information and conversations during early months of the pandemic in 2020 and 2021 when the Covid-19 cases skyrocketed and the government implemented the Community Activities Restrictions Enforcement (PPKM). This study concludes that the belief in the power of nature makes the sincerity and acceptance more easily appear. Moreover, tradition strengthens the trust. Support in social life also increases cooperative actions to the rules or advices of the Bali government and the custom village assembly to protect society from the pandemic.

*Keywords: Bali, Covid-19 Pandemic, Beliefs, Rituals*

		<b>Ruang 3: Sesi Paralel Presentasi (10 Menit Presentasi + 5 Menit Tanya Jawab)</b>
		<b>Moderator : Tedy Ardiansyah ; Teknikal Admin : Dedy</b>
9:00	9:15	Perkembangan Kognitif Remaja dan Kelekatan Anak dengan Orangtua <b>(Kezia Ayu Teena, Naomi Aisyah Srikandi, Rudy Pratama, Muhamad Nanang Suprayogi)</b>
9:15	9:30	Stress Management siswa di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Amalia Runi, Aisyah Ina Kirana, Hana Adhini Putri, Muhamad Nanang Suprayogi)</b>
9:30	9:45	Kesehatan Mental Anak Dimasa Pandemi Covid-19 <b>(Fionna Fadilah, Amanda Putri Utari, Firwandi Sandi Pradipta, Muhamad Nanang Suprayogi)</b>
9:45	10:00	Hubungan Body Image dan Self-Esteem pada Remaja Akhir Pengguna Instagram di Jabodetabek <b>(Fina Idamatus Silmi, Elmy Bonafita Zahro)</b>
10:00	10:15	Hubungan Antara Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Ratu Alifia Fatmadani, Arlieka Permatasary, Tiffany Zulvia Putri, Muhamad Nanang Suprayogi)</b>
10:15	10:30	Hubungan Antara Kesepian dan Adiksi Bermedia Sosial Instagram Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Siti Latipah)</b>
10:30	10:45	Strategy and Social Support in Managing of Student Academic Burnout towards Online Learning in the Pandemic Era <b>(Nisa Rachmah Nur Anganthi, Lusi Nuryanti, Setia Asyanti)</b>
10:45	11:00	Memprediksi Perilaku Menjaga Jarak Fisik di Masa Pandemi Covid-19 dengan menggunakan Theory of Planned Behaviour <b>(Alphonsus R. D. Winarno, Bartolomeus Y. Adiwena)</b>
11:00	11:15	Health Anxiety Dan Keterpaparan Media Online di Aceh (Studi Pada Dewasa Awal) <b>(Dinda Anisa, Marty Mawarpury, Haiyun Nisa, Maya Khairani)</b>
11:15	11:30	Odoo Human Capital Training untuk Optimalisasi ERP-Efficacy Mahasiswa Pada Situasi Minim Kontak <b>(Dian Juliarti Bantam, Krisna Mutiara Wati)</b>
11:30	11:45	Efektivitas Program Hello Me! Melalui Penelusuran Minat Bakat Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Remaja Di Tikungbaru Semarang Utara <b>(Laila Listiana Ulya, Sugiyarta Stanislaus, Sukma Galuh Adi Amawidyati, Fatma Kusuma Mahanani, Firdian Setiya Arinata)</b>
11:45	12:00	Pilot Study: Kesejahteraan Subjektif Ibu Bekerja di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Runi Rulangi, Maria Jane Tiennovani Simanjuntak)</b>
12:00	13:00	<b>I S H O M A</b>
13:00	15:00	<b>SESI II PARALEL PRESENTASI</b>
15:15	15:45	<b>Pengumuman Reward (Best Paper &amp; Best Presenter) dan Penutupan Acara oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI</b>

## Pengaruh Kelekatan Anak Dengan Orang Tua Terhadap Perkembangan Kognitif Anak dan Remaja

Kezia Ayu Teena<sup>1</sup>, Naomi Aisyah Srikandi<sup>1</sup>, Rudy Pratama<sup>1</sup>, Muhamad Nanang Suprayogi<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora, Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat, Indonesia

\*Corresponding Author: [msuprayogi@binus.edu](mailto:msuprayogi@binus.edu)

### Abstrak

Piaget menjelaskan, perkembangan kognitif peserta didik perlu didasari dari pengajaran atau strategi yang diberikan oleh pengajar. Serta proses pengajaran/pendidikan dapat membantu peserta didik dalam menilai atau menentukan sejauh mana perkembangan kognitif yang mereka miliki. Hanya saja dalam kondisi pandemi Covid-19 ini kegiatan pembelajaran tidak dapat dilakukan sebagaimana biasanya. Kegiatan pembelajaran kini dilakukan dengan jarak jauh, dilakukan secara online, dan sebagian melakukannya secara tatap muka terbatas. Peranan orang tua saat ini lebih mendominasi dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh anak selama di rumah dibandingkan peran guru di sekolah. Disamping itu, peran dalam memberikan pengajaran bukan hanya tanggung jawab seorang guru, tetapi orang tua juga berperan penting dalam perkembangan kognitif pada anak. Oleh sebab itu, dalam makalah ini peneliti tertarik untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diberikan dari kelekatan anak dan orang tua terhadap perkembangan kognitif pada anak & remaja. Berdasarkan kajian literatur didapati bahwa kelekatan secara aman antara ibu dan anak menunjukkan skor yang lebih tinggi pada perkembangan kognitif anak jika dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki kelekatan secara aman dengan orangtuanya. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melihat keterkaitan antara kelekatan anak dan orang tua terhadap perkembangan kognitif pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Literature Review*. Sebanyak 17 jurnal yang peneliti temukan, akhirnya ditetapkan sebanyak sembilan jurnal yang dijadikan sebagai sumber utama dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan anak dengan orang tua berpengaruh pada perkembangan kognitif anak dan remaja. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan tentang pentingnya kelekatan orang tua dan anak bagi perkembangan kognitif anak dan remaja.

*Keyword: Anak, Kelekatan, Perkembangan Kognitif, Remaja*

## ***Stress Management* Pelajar di Masa Pandemi Covid-19**

**Amalia Runi<sup>1</sup>, Aisya Inda Kirana<sup>1</sup>, Hana Adhini Putri<sup>1</sup>, Muhammad Nanang Suprayogi<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Humaniora, Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat, Indonesia

\* *Corresponding author* (penulis korespondensi)

### **Abstrak**

Adanya pandemi Covid-19 menyebabkan masyarakat diharuskan untuk melakukan aktivitas di rumah saja. Hal ini juga berdampak pada dunia pendidikan yang mengharuskan peserta didik melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Pembelajaran jarak jauh (PJJ) dilakukan melalui media seperti Zoom atau Google Meet. Penerapan pembelajaran jarak jauh (PJJ) tentunya dapat menimbulkan dampak negatif terhadap psikologis pelajar. Tidak sedikit pelajar yang mengalami stress akibat pembelajaran online. Dalam artikel ini peneliti akan memberikan informasi-informasi terkait *stress management* yang dilakukan oleh para pelajar. Selain itu peneliti juga menjelaskan mengenai penyebab stress di kalangan pelajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui cara apa saja yang dapat dilakukan untuk dapat mengatasi stress yang dihadapi oleh para pelajar pada masa pandemi ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Literature Review, peneliti mengumpulkan dan memanfaatkan materi-materi tertulis seperti jurnal dan artikel sebagai sumber primer dan artikel untuk menganalisis *stress management* pelajar di masa pandemi Covid-19.

*Keyword: Covid-19, Pembelajaran Jarak Jauh, Stress Management*

## KESEHATAN MENTAL ANAK DIMASA PANDEMI COVID-19

Fionna Fadilah<sup>1</sup>, Amanda Putri Utari<sup>1</sup>, Firwandi Sandi Pradipta<sup>1</sup>, Muhamad Nanang Suprayogi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora, Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat, Indonesia

*\*corresponding author*

### Abstrak

Pandemi COVID-19 memberikan dampak pada kesehatan *Mental* anak. Sebelum pandemi, kondisi kesehatan *Mental* anak dilihat dari hasil Survey Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia pada 2015 menunjukkan 6,16% siswa hampir atau selalu merasa kesepian. 47,5% siswa selalu mengkhawatirkan sesuatu hingga tidak bisa beristirahat, dan mirisnya 5,4% siswa memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup mereka. Sementara itu saat pandemi COVID-19 berlangsung kesehatan *Mental* anak menjadi lebih harus diperhatikan.

Penelitian ini bermaksud untuk melihat kondisi kesehatan *Mental* anak dimasa pandemi. Penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner pada anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan *Mental* anak dimasa pandemi menunjukkan adanya perbedaan dibandingkan dengan kesehatan *Mental* anak sebelum masa pandemi. Hasil penelitian ini berimplikasi pada pentingnya peran orangtua dalam menjaga kondisi kesehatan *Mental* anak. Sebagaimana diketahui Pandemi COVID-19 telah memicu timbulnya berbagai gangguan kesehatan *Mental* pada anak seperti *Depresi* dan gangguan *Kecemasan* yang sebenarnya sudah mereka miliki. Bantuan dari orangtua dan orang terdekat dapat membantu anak untuk mengenali gangguan *Mental* dan cara untuk mengatasinya. Orang tua berperan penting dalam mencegah gangguan kesehatan *Mental* anak, dengan selalu melimpahkan kasih sayang, serta menjalin komunikasi yang baik dengan anak.

*Keyword: Kecemasan, Mental, Depresi*

## Hubungan *Body Image* dan *Self-Esteem* pada Remaja Akhir Pengguna *Instagram* di Jabodetabek

Authors : Fina Idamatus Silmi, Elmy Bonafita Zahro  
[finaid19@gmail.com](mailto:finaid19@gmail.com), [elmy.bonafita@unusia.ac.id](mailto:elmy.bonafita@unusia.ac.id)

*Instagram* merupakan salah satu media sosial berisi konten foto atau video yang paling populer dan banyak digunakan oleh anak muda. Dengan menggunakan *Instagram*, masyarakat dapat memperoleh informasi yang berguna, namun disisi lain juga dapat menimbulkan berbagai efek negatif, seperti masalah pada *body image* dan *self-esteem*. Penelitian Brown dan Tiggemann (2016) menunjukkan bahwa gambar selebriti yang menampilkan tubuh ideal dapat menyebabkan masalah *body image* seseorang. Hal tersebut tidak hanya akan menurunkan *body image*, tetapi juga gambar-gambar yang menampilkan tubuh ideal dapat meningkatkan suasana hati (*mood*) yang negatif dan dapat menurunkan *self-esteem* (Aristantya & Helmi, 2019). Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja akhir pengguna *Instagram* di Jabodetabek. Peneliti memilih remaja akhir yang tinggal di Jabodetabek dengan asumsi mereka tinggal di pusat kota yang cenderung mengikuti tren terkini khususnya penggunaan sosial media. Pemilihan partisipan melalui teknik *purposive sampling* (n=190). Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu MBSRQ-AS dan RSE yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia serta melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Alat ukur MBSRQ-AS (*The Multidimensional Body self-Relations Questionnaire Appearance Scales*) oleh Thomas F. Cash yang digunakan untuk mengukur orientasi penampilan, kepuasan tubuh secara global, dan sikap tubuh. Sedangkan Alat ukur RSE (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) oleh Morris Rosenberg (1965) digunakan untuk mengukur *self-esteem*. Berdasarkan perhitungan *pearson correlation* diperoleh skor koefisien korelasi sebesar  $r = -0.084$  ( $\alpha = 0.252 > 0.05$ ), artinya terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja akhir pengguna *Instagram* di Jabodetabek. Semakin tinggi skor *body image* (*body image* negatif) maka semakin rendah skor *self-esteem* pada remaja akhir pengguna *Instagram* di Jabodetabek.

## HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Ratu Alifia Fatmadani<sup>1</sup>, Arlieka Permatasary<sup>1</sup>, Tiffany Zulvia Putri<sup>1</sup>, Muhamad Nanang Suprayogi<sup>\*</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora, Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat, Indonesia

<sup>\*</sup> *Corresponding author*

### Abstrak

Pandemi COVID-19 membuat seluruh kalangan masyarakat terbiasa dan paham akan kecanggihan dan penggunaan teknologi. Kini teknologi menjadi alat utama yang digunakan untuk berkomunikasi di tengah pandemi COVID-19. Kecanggihan teknologi ini tidak jauh dari media sosial yang juga berperan besar terhadap masyarakat, khususnya kalangan remaja. Dengan demikian, tidak menutup kemungkinan adanya kecanduan penggunaan media sosial terhadap kalangan remaja yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara ketergantungan media sosial dengan kesehatan mental bagi kalangan remaja di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* atau kajian pustaka dari artikel yang telah dipublikasikan di jurnal nasional dan internasional yang membahas tentang ketergantungan media sosial terhadap kesehatan mental bagi remaja. Artikel-artikel terkait kemudian diseleksi dan dikaji kembali untuk kemudian diambil kesimpulan mengenai hubungan antara kecanduan penggunaan media sosial dan kesehatan mental anak remaja di tengah pandemi COVID-19 sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19. Penggunaan media sosial yang berlebih ini memiliki dampak negatif yaitu kurangnya kelekatan antara orang tua dan anak, anak menjadi pribadi yang tertutup, pudarnya kreativitas anak, peningkatan pada depresi, kesepian, kecemasan dan sebagainya. Hasil penelitian ini merekomendasikan agar penggunaan media sosial dilakukan dengan bijak disertai strategi regulasi yang baik dapat meminimalisir dampak dari gangguan kesehatan mental individu, serta adanya batasan dari orang tua agar anak mengetahui kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai pelajar.

*Keyword: KECANDUAN, KESEHATAN MENTAL, MEDIA SOSIAL, PANDEMI COVID-19, REMAJA*

**Siti Latipah. *Hubungan Antara Kesepian dan Adiksi Bermedia Sosial Instagram Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi. Jakarta: Program Studi Psikologi. Fakultas Sosial dan Humaniora. Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta. 2021.**

### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah membuat perubahan pada semua aspek khususnya aspek pendidikan, program *stay at home* dan *physical distancing* dilaksanakan sebagai cara untuk mengurangi penyebaran Covid-19. Saat merasakan kesepian, individu akan berinteraksi dan mengekspresikan dirinya dengan orang lain salah satunya secara online. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Responden penelitian ini terdiri dari 251 mahasiswa yang berumur 18-25 tahun dan menggunakan bermedia sosial Instagram. Instrumen untuk mengukur kesepian yaitu *UCLA Loneliness scale 3* Russel (1996) dan instrumen untuk mengukur adiksi bermedia sosial Instagram adalah *The Internet Addiction Test*. Menggunakan desain kuantitatif dengan metode analisis korelasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* melalui pengambilan sampel berdasarkan *Convenience sampling*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesepian responden dan tingkat adiksi bermedia sosial Instagram yang bervariasi. Selain itu, peneliti ini menemukan adanya korelasi antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram. Hasil uji signifikansi, menemukan adanya korelasi yang signifikan antara variabel kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram dengan hasil 0,014 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa apabila individu merasakan kesepian yang tinggi maka adiksi bermedia sosial Instagram juga akan mengalami kenaikan, dan begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: Mahasiswa, Pandemi Covid-19, Kesepian, Adiksi Internet, Media sosial, Instagram

## Strategy and Social Support in Managing of Student Academic Burnout towards Online Learning in the Pandemic Era

Nisa Rachmah Nur Anganthi<sup>1</sup>, Lusi Nuryanti<sup>2</sup>, Setia Asyanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Faculty of Psychology, Universitas Muhammadiyah Surakarta

### Abstract

Academic Burnout is a pathological social phenomenon. Symptoms and effects of this psychological disorder need to find alternative intervention. The purpose of study is to elaborate strategy and social support for university students in managing the psychological problem of academic burnout in online learning. The qualitative research design was used to explore research questions about how the strategy and social support received by students to manage and overcome academic burnout during online learning. Research participants are students in the fifth semester of the 2019-2020 academic year in the faculty of psychology of a private university in Solo Raya, Indonesia. Participants were all 152 students who studied in the Psychological Test Methodic course which is a practicum course. Data collection tools consist of open questionnaire, focus group discussion, and interview. The validity of the data using triangulation technique. Meanwhile, data analysis using content analysis technique. The findings show that students have specific ways and methods related to physical, mental, social, and spiritual conditions to manage the burnout academic experienced. The social support that students get from family, friends, lectures, idol figures, neighbors, and pets can actually minimize the burnout academic experienced. The conclusion of study shows that academic burnout can be manage through the right strategy and support from the student's social environment. The implication of the research is the urgency of promoting student's leisure and strategic time to fulfill their physical, psychological, and social-spiritual needs in order to balance to online learning.

*Keywords: academic, burnout, online, social support, strategy*

## Memprediksi Perilaku Menjaga Jarak Fisik di Masa Pandemi Covid-19 dengan menggunakan Theory of Planned Behaviour

Alphonsus R. D. Winarno<sup>1</sup>, Bartolomeus Y. Adiwena<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang

### Abstrak

Penularan Covid-19 di Indonesia relatif tinggi dan belum menunjukkan tanda penurunan yang signifikan. Salah satu perilaku yang dianjurkan oleh WHO dan pemerintah adalah mengurangi kontak dengan orang lain atau yang disebut dengan menjaga jarak fisik. Namun demikian, masih banyak masyarakat yang mengabaikan anjuran untuk menjaga jarak fisik sehingga dapat berdampak pada meningkatnya penularan Covid-19. Penelitian ini dimaksudkan untuk memprediksi perilaku menjaga jarak fisik dengan menggunakan Theory of Planned Behaviour (TPB) yang memiliki komponen-komponen sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, intensi, dan perilaku. Sebanyak 118 orang berusia 20-40 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini melalui pengumpulan data secara daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel-variabel prediktor dalam penelitian ini (sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku) berkorelasi signifikan dengan intensi maupun perilaku aktualnya. Ketiga variabel prediktor dan intensi bersama-sama memprediksi 46% varians pada perilaku aktual menjaga jarak fisik. Akan tetapi hasil analisis juga menunjukkan bahwa intensi tidak memediasi hubungan sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku dengan perilaku aktual. Implikasi penelitian ini terhadap kebijakan dan kesehatan masyarakat didiskusikan lebih lanjut.

**Kata kunci:** Covid-19, Menjaga Jarak Fisik, Theory of Planned Behavior

## ***Health Anxiety Dan Keterpaparan Media Online di Aceh (Studi Pada Dewasa Awal)***

**Dinda Anisa<sup>1</sup>, Marty Mawarpury<sup>2</sup>, Haiyun Nisa<sup>3</sup>, Maya Khairani<sup>4</sup>**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala**

### **Abstrak**

Kecemasan kesehatan terjadi ketika individu merasakan adanya sensasi atau perubahan pada tubuh, yang kemudian ditafsirkan sebagai gejala penyakit serius. Individu yang mengalami kecemasan kesehatan akan cenderung melakukan perilaku keselamatan. Hal ini dilakukan untuk meyakinkan dirinya mengenai kondisi kesehatannya, yaitu dengan mencari informasi di berbagai media online yang berkaitan dengan gejala somatis yang dialami atau berkaitan dengan dugaan penyakit. Keterpaparan media merupakan suatu kondisi sejauh mana individu menemukan suatu pesan tertentu atau konten dari suatu media. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 379 orang dewasa awal di Aceh berusia 20-34 tahun dan menggunakan media sosial yang dipilih secara non-probability sampling. Analisis data menggunakan teknik *Pearson Correlation* yang menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,287 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media online pada dewasa awal di Aceh.

*Keyword: Health Anxiety, Keterpaparan Media, Media Online*

## Odoo Human Capital Training untuk Optimalisasi ERP-Efficacy Mahasiswa Pada Situasi Minim Kontak

**Dian Juliarti Bantam, Krisna Mutiara Wati**

Faculty of Economic and Social, Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University

Jl. Siliwangi, Ringroad Barat, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55293

*e-mail:* [dianjuliartibantam@unjaya.ac.id](mailto:dianjuliartibantam@unjaya.ac.id), [krisnamutiarasari@unjaya.ac.id](mailto:krisnamutiarasari@unjaya.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas Odoo Human Capital Training (OHCT) dengan Metode Classroom Action Research (CAR) untuk optimalisasi ERPE mahasiswa pada situasi minim kontak atau adaptasi kebiasaan baru. Empat puluh mahasiswa sebagai responden penelitian yang berasal dari Mahasiswa Psikologi dan Manajemen. Diantara responden 20 sebagai kelompok eksperimen dan 20 orang kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode CAR yang diuji melalui kuasi eksperimen dengan desain nonequivalent control group with pretest and posttest. Kelompok eksperimen mengikuti pelatihan selama 4 – 5 jam setiap hari selama 2 hari. ERP-Efficacy Questionnaire (ERP-EQ) digunakan untuk mengukur ERPE. Analisis data menggunakan Non-Parametric Uji Friedman yang menunjukkan bahwa OHCT dapat meningkatkan ERPE antara prates, pascates dan tidnak lanjut ( $\chi^2 (2, n = 20) = 27.195, p < 0.05$ ), dibandingkan kelompok kontrol ( $\chi^2 (2, n = 20) = 4.081, p > 0.05$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah OHCT dapat meningkatkan ERPE pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Pelatihan Odoo Human Capital, ERP-Efficacy, Penelitian Tindakan Kelas

## PILOT STUDY : KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF IBU BEKERJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Runi Rulangi<sup>1</sup>, Maria Jane Tiennovani Simanjuntak<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Pembangunan Jaya, <sup>2</sup> Universitas Pembangunan Jaya,

### Abstrak

Pandemi COVID-19 membawa dampak pada masyarakat global. Ibu bekerja, merupakan salah satu kelompok yang mengalami penyesuaian peran di masa Pandemi. Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan subjektif Ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati dinamika kesejahteraan subjektif pada Ibu bekerja di Masa Pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei. Partisipan penelitian ini adalah 49 orang Ibu bekerja berusia diatas 18 tahun. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan metode *convenience sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Skala Kesejahteraan Ibu yang diadaptasi dari *Scale of Subjective Well-Being for Mother (SSWB-M)* serta kuisisioner yang mencakup informasi demografis yang disusun oleh peneliti. Analisis hasil penelitian melalui analisis deskriptif dengan menggunakan software JASP versi 0.15.0 . Hasil analiss deskriptif menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif pada Ibu bekerja dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia Ibu, usia pernikahan, pekerjaan, penghasilan, suku, serta usia dan jumlah anak. Hasil penelitian ini memberikan informasi penting bagi peneliti mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada Ibu bekera di masa Pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini akan menjadi landasan bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya pada Ibu bekerja di Masa Pandemi COVID-19 dalam konteks perkotaan.

**Kata Kunci :** Ibu Bekerja, Kesejahteraan Subjektif, Masa Pandemi, Pilot Study

13:00	15:00	SESI II PARALEL PRESENTASI
		<b>Ruang 1: Sesi Paralel Presentasi (10 Menit Presentasi + 5 Menit Tanya Jawab)</b>
		<b>Moderator : Dr. Lusy Tunik Muharlisiani ; Teknikal Admin : Martin</b>
		<b>Moderator : Tedy Ardiansyah ; Teknikal Admin : Dedy</b>
<b>13:00</b>	13:15	Hubungan antara Tingkat Stres dan Ikatan dengan Orangtua pada Mahasiswa <b>(Qorriyah Rahmi Khairunisa, Octaviani I. Ranakusuma)</b>
<b>13:15</b>	13:30	Analisis Perilaku Menyakiti Diri (Self Harm) Pada Mahasiswa Di Universitas Pendidikan Indonesia <b>(Gemala Nurendah, Farhan Zakariyya, Sri Maslihah)</b>
<b>13:30</b>	13:45	Tingkat Stress Kerja Sumber Daya Manusia Kesehatan pada Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 di Kota Sibolga <b>(Bibi Ahmad Chahyanto, Herlina Nasution, Mestika Tiurlan)</b>
<b>13:45</b>	14:00	Strategi Coping Ibu dari Anak Berkebutuhan Khusus dalam Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi <b>(Hanum Midya Syahrina, Laksmi Dewi Sukmakarti, Sri Lestari)</b>
<b>14:00</b>	14:15	Perilaku Adaptasi di Awal Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia <b>(Annastasia Edianti)</b>
<b>14:15</b>	14:30	Ketrampilan Mahasiswa Melakukan Simulasi Pemeriksaan Abdomen Ibu Hamil Leopold 1-4 Melalui Pemanfaatan Teknologi Media Pembelajaran Youtube Dan E Modul Antenatal <b>(Murtiningsih)</b>
<b>14:30</b>	14:45	Relevansi Kebahagiaan Otentik Dalam Mencegah Dan Menangkal Radikalisme Pada Masyarakat Kampus: Tinjauan Psikologi Positif <b>(Antonius Dieben Robinson Manurung , Bondan Kanumoyoso)</b>
<b>14:45</b>	15:00	Cyberchondria Related to COVID-19 Pandemic in Indonesia <b>(Neneng Tati Sumiati, Maryam Abidah Masykuroh, Rena Latifa)</b>
<b>15:00</b>	15:15	<b>SHORT BREAK</b>
<b>15:15</b>	15:45	<b>Pengumuman Reward (Best Paper &amp; Best Presenter) dan Penutupan Acara oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI</b>



## Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Ikatan Dengan Orangtua Pada Mahasiswa

Qorriyah Rahmi Khairunisa<sup>1</sup>, Octaviani I. Ranakusuma<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas YARSI

### Abstrak

Mahasiswa yang berada di masa transisi menuju masa dewasa rentan mengalami stres karena mulai mengemban tanggung jawab yang lebih besar, dituntut untuk mandiri serta beradaptasi dengan kehidupan akademik. Stres adalah suatu reaksi fisiologis ketika individu berhadapan dengan situasi dan kondisi yang dinilai melampaui kemampuannya. Kondisi stres yang terjadi terus menerus berdampak buruk bagi kesehatan dan juga bagi prestasi akademik. Ikatan dengan orang tua yang terbangun baik karena sikap dan perilaku orang tua yang peduli selama masa kecil dan remaja merupakan faktor protektif bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif yang bertujuan menguji hubungan antara tingkat stres dan ikatan dengan orang tua pada mahasiswa. Jumlah partisipan 125 mahasiswa dari Jakarta dan daerah sekitar. Alat ukur yang digunakan yaitu ukur *The Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 Items (DASS-21)* dimensi stres dan *Parental Bonding Instrument (PBI)*. Hasil penelitian memperlihatkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku Ibu yang dinilai protektif ( $r_s=0.291$ ,  $p=0.01$ ). Keterbatasan studi dan implikasi praktis dari temuan ini didiskusikan.

*Kata Kunci: Stres, Orang Tua, Peduli, Protektif, Mahasiswa*

## Analisis Perilaku Menyakiti Diri (*Self Harm*) Pada Mahasiswa Di Universitas Pendidikan Indonesia

Gemala Nurendah<sup>1</sup>, Farhan Zakariyya<sup>2</sup>, Sri Maslihah<sup>3</sup>

[gemalanurendah@upi.edu](mailto:gemalanurendah@upi.edu), [farhanzakariyya@upi.edu](mailto:farhanzakariyya@upi.edu), [smaslihah@upi.edu](mailto:smaslihah@upi.edu)

### Abstrak

Setiap individu rentan mengalami permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, pada hakikatnya permasalahan yang ada merupakan sebuah pembelajaran untuk membuat individu menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Namun tidak sedikit individu yang tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dan melakukan tindakan penyelesaian masalah dengan cara yang tidak tepat, bahkan cenderung mengambil jalan pintas hingga melukai atau menyakiti diri sendiri (*self harm*). Kasus-kasus perilaku menyakiti diri (*self harm*) di lingkungan mahasiswa menjadi fenomena yang terus meningkat, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perilaku *self harm* yang terjadi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan alat ukur *Self Harm Inventory* Versi Indonesia dari Kusumadewi, dkk (2017), alat ukur telah di modifikasi oleh peneliti dan memiliki reliabilitas 0,886. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia yang tersebar di 8 fakultas dan Kampus Daerah, dengan rentang usia 18-24 Tahun. Partisipan sebanyak 298 orang mahasiswa, dengan persentase 77.5% (231 perempuan) dan 22.5% (67 laki-laki). Didapatkan hasil 88 (29,5%) responden tidak pernah melakukan *self-harm*, 140 (47%) orang responden pernah melakukan *self-harm* dan 67 (22.4%) orang sering melakukan *self-harm*.

*Kata Kunci: Perilaku Self Harm, Mahasiswa*

## Tingkat Stress Kerja Sumber Daya Manusia Kesehatan pada Masa Pandemi *Coronavirus Disease 2019* di Kota Sibolga

Bibi Ahmad Chahyanto<sup>1</sup>, Herlina Nasution<sup>2</sup>, Mestika Tiurlan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Seksi Sumber Daya Manusia Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Sibolga,

<sup>2</sup>Bidang Pelayanan dan Sumber Daya Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Sibolga,

<sup>3</sup>Seksi Surveilans dan Imunisasi Dinas Kesehatan Kota Sibolga

### Abstrak

Pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) menimbulkan dampak negatif baik secara fisik maupun mental bagi Sumber Daya Manusia Kesehatan (SDM Kesehatan). SDM Kesehatan berisiko mengalami stress akibat tekanan kerja yang meningkat serta kekhawatiran akan membawa virus ke rumah. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat stress kerja SDM Kesehatan pada masa Pandemi COVID-19 di Kota Sibolga. Survei dengan desain *cross sectional* ini dilakukan pada bulan Juli 2020. Data dikumpulkan secara *online* menggunakan *platform google formulir* yang disebarakan ke SDM Kesehatan seluruh Puskesmas wilayah Kota Sibolga. Jumlah SDM Kesehatan yang memenuhi kriteria *inklusi* dan menjadi sampel sebanyak 255 orang. Stress kerja dinilai menggunakan kuesioner yang berisi 30 pernyataan negatif dengan 4 pilihan jawaban tertutup yaitu tidak pernah, jarang, sering, atau selalu. Data disajikan sebagai hasil analisis deskriptif dan analitik menggunakan uji statistik *Chi Square* dan uji *Spearman* untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sampel didominasi oleh kelompok umur dewasa (19 – 44 tahun) sebanyak 85,9%. Proporsi sampel berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13,3% dan perempuan sebanyak 86,7%. Sebanyak 62,4% SDM Kesehatan mengalami stress kerja tingkat ringan, 22,7% tingkat sedang, dan 14,9% tingkat berat. Analisis statistik antara variabel bebas dengan variabel terikat membuktikan bahwa hanya riwayat kontak dengan Pasien COVID-19 (*p value* = 0,003) saja yang berhubungan secara signifikan dengan tingkat stress yang dialami sampel. Riwayat kontak dengan Pasien COVID-19 mempengaruhi tingkat stress kerja SDM Kesehatan di Kota Sibolga sehingga dalam penanganan COVID-19 perlu meminimalkan kontak langsung SDM Kesehatan dengan Pasien COVID-19.

*Kata Kunci: Coronavirus Disease 2019, Kota Sibolga, Puskesmas, SDM Kesehatan, Stress Kerja*

## Strategi *Coping* Ibu dari Anak Berkebutuhan Khusus dalam Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi

Hanum Midya Syahrina<sup>1</sup>, Laksmi Dewi Sukmakarti<sup>2</sup>, Sri Lestari<sup>3</sup>

Program Studi Magister Psikologi <sup>(1,2)</sup>, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta <sup>(1,2,3)</sup>

### Abstrak

Masa pandemi COVID-19 menimbulkan permasalahan terhadap kesehatan mental masyarakat, khususnya pada ibu dari anak berkebutuhan khusus (ABK). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi *coping* yang digunakan ibu dari ABK dalam menjaga kesehatan mental di masa pandemi. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif fenomenologi. Partisipan pada penelitian ini adalah dua orang ibu dari ABK dengan kondisi diagnosis anak yang berbeda, yaitu Autism dan Gangguan Berbahasa Ekspresif. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur, dengan teknik analisis data menggunakan analisis tematik dan validasi data menggunakan *member checking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu dari ABK melakukan proses adaptasi dalam menjaga kesehatan mental melalui strategi *coping*, seperti penggunaan teknologi secara bijak. Kombinasi strategi *problem focused coping*, *emotion focused coping*, serta usaha spiritual membantu ibu ABK dalam menjaga kesehatan mental di masa pandemi. Strategi ini bisa diterapkan pada masyarakat, terutama ibu dari ABK untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi maupun *post* pandemi.

*Kata Kunci* : Kesehatan Mental, Strategi Koping, Pandemi

## Perilaku Adaptasi di Awal Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia

**Annastasia Ediati**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

### Abstrak

Pandemi COVID-19 yang menimpa Indonesia di medio Maret 2020 telah memaksa masyarakat dari berbagai lapisan untuk beradaptasi. Ketidakjelasan mengenai bagaimana menghadapi dan mencegah penularan virus corona serta ketidakpastian yang diakibatkan pandemi, menyulitkan orang untuk beradaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai perilaku adaptasi di tahun pertama masa pandemi COVID-19 di Indonesia. Sejumlah 285 orang berusia 20-60 tahun turut berpartisipasi dalam penelitian ini. Perilaku adaptasi diukur menggunakan Skala Perilaku Adaptasi di Masa Pandemi Covid-19 (Skala PAMPCo) yang mengungkap tiga kategori perilaku yang dikembangkan individu di masa pandemi, yaitu perilaku panik, belajar, dan adaptif. Data dikumpulkan secara daring menggunakan Skala PAMPCo. Pengumpulan data dilakukan pada bulan November 2020. Analisis data menggunakan JAMOVI dilakukan untuk melihat korelasi antara ketiga jenis perilaku adaptasi di masa pandemi dengan usia dan perbedaan gender. Hasil analisis data menunjukkan semakin tinggi usia responden, semakin rendah perilaku panik, semakin sering berperilaku belajar, dan semakin berperilaku adaptif. Laki-laki dan perempuan tidak berbeda secara signifikan dalam hal perilaku belajar dan perilaku adaptif, namun perempuan lebih sering berperilaku panik daripada laki-laki. Semakin sering perilaku panik muncul, semakin sulit mengembangkan perilaku belajar dan perilaku adaptif di awal masa pandemi Covid-19. Semakin sering perilaku belajar dilakukan, semakin baik adaptasi dilakukan di masa pandemi ini. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pemberian bantuan kepada individu yang sulit mengatasi perilaku panik agar dapat mengembangkan perilaku belajar beradaptasi hingga akhirnya dapat beradaptasi dengan baik setelah menguasai beberapa ketrampilan pendukung yang diperlukan untuk mengatasi situasi kurang menyenangkan karena adanya perubahan rutinitas akibat pandemi COVID-19.

*Keywords: Adaptasi terhadap Pandemi, COVID-19, Learning Zone*

## Pemanfaatan Teknologi Media Pembelajaran Youtube Dan E Modul Antenatal Untuk Meningkatkan Keterampilan Mahasiswa Melakukan Simulasi Pemeriksaan Abdomen Ibu Hamil Leopold 1-4

Murtiningsih<sup>1</sup>, Hanif Abdul Latif<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayakarta

Email: [murtiningsihkadun@gmail.com](mailto:murtiningsihkadun@gmail.com)

<sup>2</sup> Ilmu Komputer, Universitas Bina Sarana Informatika

Email: [hanifabdullatif27@gmail.com](mailto:hanifabdullatif27@gmail.com)

### Abstrak

Pembelajaran keterampilan prosedur keperawatan maternitas tidak dapat dilakukan secara tatap muka di laboratorium selama pandemi covid 19. Pemanfaatan teknologi pembelajaran YouTube dan e modul dapat menjadi solusi untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa melakukan simulasi pemeriksaan abdomen ibu hamil Leopold 1-4 . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi keterampilan mahasiswa melakukan simulasi pemeriksaan Leopold 1-4 melalui pemanfaatan teknologi media YouTube dan e modul. Metode penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian tindakan kelas dengan model siklus. Sampel penelitian total sampling mahasiswa semester III yang mengikuti perkuliahan keperawatan mataernitas I semester ganjil tahun akademik 2021/2022 sebanyak 18. Dosen memberikan kuliah secara daring menggunakan zoom dan menggunakan media pembelajaran YouTube dan e modul antenatal. Mahasiswa melakukan latihan secara mandiri simulasi pemeriksaan Leopold 1-4. Pengumpulan data untuk menilai keterampilan mahasiswa dilakukan dengan upload bukti simulasi prosedur keterampilan Leopold 1-4 pada *Learning Management System* (LMS) STIKes Jayakarta. Analisa data menggunakan deskriptif analitik untuk menilai keterampilan pemeriksaan Leopold 1-4. Hasil Penelitian didapatkan pada siklus I mahasiswa yang mengumpulkan tugas upload melalui LMS sebesar 94%. Pada siklus II mahasiswa yang mengumpulkan tugas 100%. Pada Siklus I mahasiswa melakukan simulasi Leopold 1 adalah 66.7% benar, Leopold 2 adalah 50 % benar, Leopold 3 adalah 66.7% benar, Leopold 4 adalah 61.1 % benar. Pada Siklus II mahasiswa melakukan simulasi Leopold 1 adalah 72.2% benar, Leopold 2 adalah 72.2 % benar, Leopold 3 adalah 72.2% benar, Leopold 4 adalah 61.1 % benar. Pada Siklus III mahasiswa dapat melakukan simulasi Leopold 1 -4 100 % benar. Kesimpulan pada siklus III semua mahasiswa dapat menunjukkan simulasi pemeriksaan Leopold 1-4 dengan benar. Rekomendasi mahasiswa diberikan kesempatan untuk latihan berulang secara mandiri. Penilaian selanjutnya dilakukan melalui penilaian *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) secara tatap muka di laboratorium dengan tetap menjaga protokol kesehatan.

*Kata Kunci: E-learning, Pemeriksaan Leopold 1-4, YouTube, E-modul*

## Relevansi Kebahagiaan Otentik Dalam Mencegah Dan Menangkal Radikalisme Pada Masyarakat Kampus: Tinjauan Psikologi Positif

Antonius Dieben Robinson Manurung<sup>1</sup>, Bondan Kanumoyoso<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Mercu Buana Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Gerakan Pembumian Pancasila, Indonesia; Universitas Indonesia, Jakarta

### Abstrak

Munculnya paham radikalisme di Indonesia saat ini bertentangan dengan Pancasila sebagai dasar negara, ideologi, dan spiritualitas bangsa, serta bersifat mengancam dan membahayakan eksistensi Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mendeskripsikan, dan menganalisis pendekatan psikologis positif melalui kebahagiaan otentik dalam upaya mencegah dan menangkal radikalisme pada komunitas kampus (perguruan tinggi) wilayah DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi fenomenologis melalui teknik *focus group discussion (FGD)*. Pertanyaan penelitian yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah sejauh mana relevansi pendekatan psikologi positif melalui kebahagiaan otentik untuk memberikan dukungan positif dalam upaya mencegah dan menangkal radikalisme di kalangan civitas akademika wilayah DKI Jakarta. Narasumber dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Validitas penelitian diperoleh melalui kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Hasil penelitian menunjukkan: 1) diperolehnya gambaran yang komprehensif dan mendalam tentang bahaya laten dan manifes dari radikalisme di lingkungan kampus, 2) pendekatan psikologi positif melalui kebahagiaan otentik relevan untuk diterapkan dalam mencegah dan menangkal radikalisme di kalangan civitas akademika wilayah DKI Jakarta, dan 3) mengembangkan strategi pembumian Pancasila yang lebih adaptif dalam menyelesaikan permasalahan radikalisme di lingkungan kampus di DKI Jakarta. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan psikologi positif melalui kebahagiaan otentik memiliki relevansi untuk diterapkan dalam upaya mencegah dan menangkal radikalisme. Implikasi penelitian ini adalah diperlukannya model pendekatan terapan kebahagiaan otentik, salah satu strategi membangun kampus sebagai pintu masuk utama pembumian Pancasila dan pembangunan karakter Pancasila sehingga dapat mencegah dan menangkal perkembangan radikalisme pada masyarakat kampus di wilayah DKI Jakarta pada khususnya dan di Indonesia pada umumnya.

*Kata Kunci: Gerakan Pembumian Pancasila, Kebahagiaan Otentik, Psikologi Positif, Radikalisme*

## Cyberchondria Related to COVID-19 Pandemic in Indonesia

Neneng Tati Sumiati<sup>1</sup>, Maryam Abidah Masykuroh<sup>2</sup>, Rena Latifa<sup>3</sup>

<sup>1</sup> UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Banten, Indonesia, ✉ [neneng.tati@uinjkt.ac.id](mailto:neneng.tati@uinjkt.ac.id)

<sup>2</sup> UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Banten, Indonesia, ✉ [maryamabidah13@gmail.com](mailto:maryamabidah13@gmail.com)

<sup>3</sup> UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Banten, Indonesia, ✉ [rena.latifa@uinjkt.ac.id](mailto:rena.latifa@uinjkt.ac.id)

### Abstract

Cyberchondria related with the COVID-19 outbreak is an increase in anxiety about one's health as a result of excessive online searches for medical information about COVID-19. Given the state of people in the midst of a viral pandemic and the increasingly common use of the internet as a source of medical information, cyberchondria related to the COVID-19 outbreak is an important phenomenon to investigate. The purpose of this study is to see if the dimensions of anxiety sensitivity, intolerance of uncertainty, and metacognitive beliefs have a significant impact on cyberchondria related to the COVID-19 outbreak. The sample (n = 428) consisting of women (86.9%) and men (13.1%) aged 18 to 60 who engage in online activities as a substitute for face-to-face activities during the COVID-19 pandemic. R-square acquisition rate was  $R^2 = 0.368$  ( $p < 0.05$ ). In the midst of the virus pandemic, researchers advise the public to focus on maintaining health through a healthy lifestyle and adhering to health protocols in order to avoid anxiety about health conditions and thoughts that are preoccupied with disease.

*Keywords: Cyberchondria, COVID-19 Pandemic, Anxiety Sensitivity, Intolerance Of Uncertainty, Metacognitive Beliefs*

13:00	15:00	SESI II PARALEL PRESENTASI
		<b>Ruang 2: Sesi Paralel Presentasi (10 Menit Presentasi + 5 Menit Tanya Jawab)</b>
		<b>Moderator : Dr. Rachmad Andri Atmoko ; Teknikal Admin : Sarinah</b>
		Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya <b>(Umi Anugerah Izzati, Olievia Prabandini Mulyana, Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi)</b>
13:00	13:15	Subjective Well-being Masyarakat Bangkalan di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Fandi Rosi Sarwo Edi, Lailatul Muarofah Hanim)</b>
13:15	13:30	Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Efektif Menurunkan Skor Kecemasan, Depresi, dan Ketakutan Pada Orang Yang Terkonfirmasi Positif Covid-19 di Kota Pontianak <b>(Marcelina Boru Tambunan, Linda Setiawati, Mardjan, Linda Suwarni)</b>
13:30	13:45	Program Daring Bermain Untuk Mengembangkan Kecerdasan Anak <b>(Astrid Regina)</b>
13:45	14:00	Hubungan Antara Growth Mindset, Social Support, dan Subjective Well-Being <b>(Aryan Muhaimin Saputra, Irwan Nuryana Kurniawan)</b>
14:00	14:15	Pengaruh Tingkat Stres dan Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Shella Alvionita, Selviana)</b>
14:15	14:30	Psychological Well-Being Ibu Yang Memiliki Anak Penyandang Disabilitas <b>(Sandra Adetya Syarif, Gabriel Yohanes Manurung)</b>
14:30	14:45	Kejadian Hidup Yang Menekan Bagi Remaja Yang Memiliki Gejala Depresi Pasca Perceraian Orangtua <b>(Ktut Dianovinina, Endang Retno Surjaningrum, Primatia Yogi Wulandari)</b>
14:45	15:00	<b>SHORT BREAK</b>
15:00	15:15	<b>Pengumuman Reward (Best Paper &amp; Best Presenter) dan Penutupan Acara oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI</b>
15:15	15:45	<b>Ruang 2: Sesi Paralel Presentasi (10 Menit Presentasi + 5 Menit Tanya Jawab)</b>

## Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya

Umi Anugerah Izzati<sup>1</sup>, Olievia Prabandini Mulyana<sup>2</sup>, Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan hal penting untuk dimiliki setiap individu. Kesejahteraan psikologis dianggap penting karena berkaitan dengan kehidupan individu selama rentang waktu kehidupannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis salah satunya yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi. Subyek penelitian ini adalah 360 siswa baru salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Swasta di Surabaya yang terdiri dari siswa jurusan akuntansi dan keuangan lembaga, otomatisasi dan tata kelola perkantoran dan multimedia. Instrumen yang digunakan menggunakan skala efikasi diri dan skala kesejahteraan psikologis yang dikembangkan peneliti. Teknik analisa data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa baru SMK.

*Kata Kunci: Efikasi Diri, Kesejahteraan Psikologis, Siswa, SMK*

## ***Subjective Well-Being* Pada Masyarakat Kecamatan Bangkalan di Masa Pandemi Covid-19**

**Fandi Rosi Sarwo Edi, Lailatul Muarofah Hanim**

*fandirosi.sarwoedi@trunojoyo.ac.id, & lailatul.mhanim@trunojoyo.ac.id*

### **Abstrak**

Penyakit virus corona atau yang akrab disapa covid-19 mengejutkan seluruh dunia, dan membuat perubahan tatanan kehidupan baru bagi masyarakat. Berbagai strategi dan kebijakan penanganan dilakukan pemerintah dengan mengharapkan masyarakat mematuhi dan mengikuti aturan. Orang dengan kebebasan untuk berperilaku dalam kehidupan sehari-hari dituntut untuk mengubah kebiasaan lama dengan kebiasaan baru tentang protokol kesehatan dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Perubahan perilaku bukanlah hal yang mudah bagi setiap individu terutama dengan mobilitas tinggi akan membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri. Fenomena ini dapat mempengaruhi rendahnya Subjective Well-being (SWB) yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui subjective well-being pada masyarakat Kecamatan Bangkalan di masa pandemic covid-19. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif pada 100 sampel di Kecamatan Bangkalan Madura dengan karakteristik; (1) KTP sesuai dengan lokasi tinggal, dan (2) berumur diatas 17 tahun. Pengumpulan subjective well-being dilakukan dengan menggunakan skala dari Diener & Larsen dengan 22 item valid. Pada uji deskriptif diperoleh hasil subjective well-being pada masyarakat Bangkalan dengan 100 subjek diperoleh kategori tinggi 34 subjek (33,7%), kategori rendah 31 subjek (30,7%), dan kategori sedang 30 subjek (29,7%).

*Kata Kunci: Subjective well-being, Masa pandemi, Masyarakat Bangkalan*

## Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Efektif Menurunkan Skor Kecemasan, Depresi, dan Ketakutan Pada Orang Yang Terkonfirmasi Positif Covid-19 di Kota Pontianak

Marcelina Boru Tambunan<sup>1</sup>, Linda Setiawati<sup>2</sup>, Mardjan<sup>3</sup>, Linda Suwarni<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, FIKES UM Pontianak

<sup>2,3,4</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FIKES UM Pontianak

### Abstrak

Pandemi Covid-19 berdampak pada berbagai aspek, termasuk Kesehatan mental khususnya pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Gangguan Kesehatan mental yang muncul diantaranya kecemasan, depresi, ketakutan dan insomnia. *Emotional Freedom Technique* (EFT) terbukti dapat mengatasi gangguan Kesehatan mental pada pasien yang menderita penyakit tertentu. Namun belum pernah diterapkan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi EFT dalam menurunkan skor kecemasan, depresi, insomnia, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Penelitian ini menggunakan *quasy experimental design* dengan rancangan *one group pretest and posttest design* tanpa kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 22 orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 dan melakukan isolasi di Unit Pelatihan Kesehatan (UPELKES) yang disediakan oleh pemerintah Kota Pontianak selama bulan Juni 2021. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat (uji t berpasangan dengan CI 95%). Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan, depresi, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi EFT ( $p$ -value < 0.05). sedangkan skor insomnia tidak mengalami penurunan signifikan, namun menunjukkan tren penurunan ( $p$  value > 0.05). Terapi EFT terbukti efektif menurunkan skor kecemasan, depresi, dan ketakutan pada orang yang terkonfirmasi positif sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam mengatasi gangguan Kesehatan mental sebagai upaya mempercepat kesembuhan orang yang terkonfirmasi positif Covid-19.

*Kata Kunci: Covid-19, Depresi, Kecemasan, Ketakutan, Terapi EFT*

## Program Daring Bermain Untuk Mengembangkan Kecerdasan Anak

Astrid Regina

### Abstrak

Pemberlakuan PSBB dan PPKM di negara kita, sebagai upaya untuk mencegah penyebaran Pandemi Covid19 menyebabkan kesempatan anak-anak balita untuk bermain di luar rumah sangat berkurang. Walaupun Kelompok Bermain dan Taman Kanak-kanak daring membuat program sekolah yang mencakup kegiatan bermain didalamnya, banyak orangtua bingung mengisi waktu anak-anak balita mereka. *Playdate* Balita Cerdas adalah sebuah program kegiatan bermain anak-anak usia 2-5 tahun yang digelar selama 1 jam melalui Zoom. Program kegiatan bermain anak-anak disini diturunkan dari konsep kecerdasan majemuk Howard Gardner, dengan tujuan agar anak merasa senang dan tertarik untuk mencoba berbagai jenis aktivitas yang dapat berguna untuk merangsang perkembangan kognitif, motorik, bahasa, dan sosio-emosionalnya. *Playdate* Balita Cerdas ini adalah sebuah kegiatan yang baru, baru 9X digelar sepanjang 5 bulan, masih terlalu awal untuk dinilai dampaknya terhadap perkembangan kecerdasan anak. Namun keberadaan kegiatan ini menarik perhatian peneliti, apakah kegiatan semacam ini berdampak positif bagi perilaku anak-anak balita? Melalui wawancara terhadap orangtua yang mengikutsertakan anaknya dalam semua kelas, peneliti melakukan *preliminary study*. Orangtua yang mengikutsertakan anaknya didalam kelas *Playdate* Balita Cerdas menilai bahwa kegiatan ini bermanfaat dan berdampak positif bagi perkembangan anak balitanya.

*Kata Kunci: Anak Balita, Bermain, Daring, Kecerdasan*

## Korelasi Antara Growth Mindset, Social Support, dan Subjective Well-Being

Aryan Muhaimin Saputra<sup>1</sup>, Irwan Nuryana Kurniawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Indonesia

### Abstrak

Data menunjukkan dampak pandemi COVID-19 terhadap peningkatan permasalahan kesehatan mental di masyarakat. Terdapat tiga skala yang dibagikan ke masyarakat di Makassar, Maros, dan Gowa yaitu *subjective well-being*, *growth mindset*, dan *social support*. *Subjective well-being* merupakan evaluasi kognitif dan afeksi yang memiliki korelasi dengan kesehatan mental seseorang. *Growth mindset* dan *social support* diukur untuk mengetahui seberapa besar kemampuannya dalam memprediksi *subjective well-being*. Hasil regresi berganda menunjukkan hanya *social support* yang dapat memprediksi *subjective well-being* secara signifikan ( $F=0,559$ ,  $P<0,001$ ) dengan sumbangan efektif sebesar 31,2 %. Walaupun demikian, hasil regresi berganda berdasarkan aspek menunjukkan terdapat dua aspek dari *growth mindset* yang dapat memprediksi *subjective well-being* yaitu *challenge* dan *adversity*, dan dua aspek dari *social support* yaitu *significant person* dan *family*.

*Keyword: Analisis Regresi, Growth Mindset, Pandemi Covid-19, Social Support, Subjective Well-Being*

## Pengaruh Tingkat Stres dan Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Di Masa Pandemi Covid-19

Sheila Alvionita, Selviana

### Abstrak

Epidemi Penyakit Coronavirus (Covid-19) 2019 muncul di Wuhan, Cina dan menyebar ke seluruh negeri pada Desember 2019. Wabah Covid-19 telah menyebabkan kondisi psikologis mahasiswa mengalami perubahan yang cukup signifikan, dengan demikian adanya perubahan adaptasi baru hingga gaya hidup baru yang diterapkan selama situasi pandemi covid-19 dapat berpotensi terhadap menurunnya kualitas hidup mahasiswa yang dipengaruhi oleh tingkat stress dan dukungan sosial selama pandemic Covid-19 ini berlangsung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stress dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup pada mahasiswa fakultas psikologi UPI Y.A.I di masa pandemi Covid-19. Subjek penelitian ini adalah 234 orang mahasiswa fakultas psikologi UPI Y.A.I angkatan 2017,2018, dan 2019 dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Convenience Sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan tiga model skala likert, yaitu skala penelitian digunakan diantaranya adalah skala kualitas hidup, skala tingkat stress, dan skala dukungan sosial. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi *linear* sederhana dan berganda, dan hasil uji analisis tersebut ketiganya diterima. Secara simultan tingkat stress dan dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap kualitas hidup. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan agar mahasiswa dapat tetap mengelola stresnya dan tetap berada pada lingkaran sosial yang mendukung sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

*Kata Kunci : Tingkat Stres, Dukungan Sosial, Kualitas Hidup, Mahasiswa, Pandemic Covid-19*

## Psychological Well-Being For Mothers Of Children With Disabilities In Bekasi City

**Sandra Adetya<sup>1</sup>, Gabriel Yohanes Manurung<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta

\*Corresponding author: [Gabimanurung914@gmail.com](mailto:Gabimanurung914@gmail.com)

E-mail: [Sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:Sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id)

### Abstract

Having a child with a disability is really hard to deal with. The desire of every parent couple is to have children as the successor of the family is a pleasant thing (Ghonyah & Savira, 2015). Psychological well-being is an individual's ability to accept themselves as they are, create a harmonious relationship with other individuals, and have meaning in life (Fauziah, 2016). is a form of low psychological well-being that is owned (Munayang, 2013). This study uses a quantitative approach using purposive sampling technique which is used to make criteria for selecting participants who will contribute to this study. The research data were taken from 60 mothers who have children with disabilities. This study found that the psychological well-being of mothers who had children with disabilities in this study was in the high category. This shows that parents have several factors that cause their psychological well-being to change.

*Keywords: Psychological well-being, Children with disabilities*

## Kejadian Hidup Yang Menekan Bagi Remaja Yang Memiliki Gejala Depresi Pasca Perceraian Orangtua

Ktut Dianovinina<sup>1</sup>, Endang Retno Surjaningrum<sup>2</sup>, Primatia Yogi Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

### Abstrak

Perceraian orangtua diinterpretasi remaja sebagai kejadian hidup yang menekan dan diketahui berhubungan dengan kesehatan mental, salah satunya depresi. Walaupun demikian, tidak banyak diketahui tema kejadian hidup yang dianggap menekan dan perubahan yang dirasakan pasca perceraian orangtua, khususnya pada remaja yang memiliki gejala depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kejadian hidup yang menekan dan perubahan yang dialami pasca perceraian tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan *Children Depression Inventory* (CDI) untuk mengukur gejala depresi dan kuesioner yang berisi pertanyaan terbuka yang akan dianalisis secara univariat. Partisipan penelitian adalah remaja dari keluarga bercerai yang mengalami depresi (N=30), berjenis kelamin perempuan (83.3%) dan laki-laki (16.7%), berusia 13-19 tahun, dan memiliki skor CDI minimal 19 (mengacu pada nilai *cut-off* CDI untuk populasi non klinis). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tema kejadian hidup yang dianggap menekan adalah relasi antara ayah dan ibu yang buruk, relasi anak dan orangtua yang kurang baik, perilaku yang tidak menyenangkan dari keluarga besar, rencana ayah atau ibu menikah lagi, kehilangan dukungan dan kasih sayang dari orangtua, kondisi ekonomi yang menurun, dan masalah akademik. Hasil lainnya, perceraian orangtua selain menimbulkan beberapa perubahan yang bersifat negatif, juga memberikan perubahan positif pada diri remaja. Perubahan yang dialami antara lain merasa diri tidak lagi berharga, tidak bersemangat dalam menjalani hidup dan tidak konsentrasi dalam belajar, di sisi lain remaja juga merasa lebih mandiri. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya dukungan orangtua dalam mendampingi remaja menghadapi tekanan yang ditimbulkan dari perceraian orangtua agar meminimalisasi terjadinya masalah kesehatan mental di kemudian hari.

*Kata Kunci: Depresi, Kejadian Hidup yang Menekan, Perceraian Orangtua, Remaja*

13:00	15:00	SESI II PARALEL PRESENTASI
		<b>Ruang 3: Sesi Paralel Presentasi (10 Menit Presentasi + 5 Menit Tanya Jawab)</b>
		<b>Moderator : Dr. Nilam Fadmaulidha Wulandari ; Teknikal Admin : Dedy</b>
		Dapatkan Rasio Wajah (fWHR) Memprediksi Kekuatan Tangan? Studi pada Atlet Bela Diri <b>(Liftiah, Arina Dina Rusyda)</b>
13:00	13:15	Validitas Dan Reliabilitas Wisconsin Card Sorting Test (Wcst) Online Computerized: Korelasi Skor Wcst Dengan Prestasi Akademik <b>(Khalisha Fakhira, Sunu Bagaskara)</b>
13:15	13:30	Efektivitas Intervensi Pemaafan Berbasis Internet untuk Memfasilitasi Posttraumatic Growth pada Penyintas Kehilangan Akibat Covid-19 <b>(Anindhita Parasdyapawitra Amaranggani, Thalia Tresnaning Prana, Ni Made Cintya Dwiyantri Arsari, Adinda Destania Daima Wijayanti, Debora Debby Hanggoro, Salma)</b>
13:30	13:45	Potensi Pemaafan Sebagai Intervensi Bagi Mahasiswa Emerging Adult dengan Adverse Childhood Experiences: Narrative Review <b>(Thalia Tresnaning Prana, Anindhita Parasdyapawitra Amaranggani, Jamilatu Istiyah, Amalia Rahmandani)</b>
13:45	14:00	Gambaran Kesejahteraan Subjectif Santri Di Masa Pandemi Covid-19 <b>(Ana Ianah, Muhamad Nanang Suprayogi)</b>
14:00	14:15	Pengaruh Computer Anxiety Guru Sekolah Dasar Dalam Proses E-Learning di Masa Pandemi Covid 19 <b>(Mega Putri Wijayanti)</b>
14:15	14:30	Penyusunan Tes Psikologi Form A Online Untuk Surat Izin Mengemudi (SIM) <b>(Yashinta Levy Septiarly, I Gde Dhika Widarnandana, Nyoman Wiraadi Tria Ariani, I Dewa Gede Udayana Putra, Komang Sinta Maharani, I Putu Brian Obie Putra)</b>
14:30	14:45	Pengaruh Resiliensi Akademik terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid 19 <b>(Risanita Fardian Farid, Welan Mauli Angguna)</b>
14:45	15:00	SHORT BREAK
15:00	15:15	<b>Pengumuman Reward (Best Paper &amp; Best Presenter) dan Penutupan Acara oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI</b>

## Dapatkan Rasio Wajah (fWHR) Memprediksi Kekuatan Tangan? Studi pada Atlet Bela Diri

Liftiah<sup>1</sup>, Arina Dina Rusyda<sup>2</sup>, Heny Setyawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang, <sup>3</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

### Abstrak

Kekuatan fisik, khususnya kekuatan tangan, merupakan hal penting bagi atlet. Kekuatan tangan yang besar mendukung atlet untuk *perform* secara optimal. Penelitian terdahulu mengindikasikan adanya hubungan antara struktur wajah dengan kekuatan fisik. Salah satu ukuran struktur wajah adalah *facial-width-to-height ratio* (fWHR). Penelitian terdahulu menemukan bahwa fWHR berkorelasi dengan berbagai atribut fisik. Namun, belum diketahui apakah fWHR berhubungan dengan kekuatan tangan. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti apakah fWHR dapat memprediksi kekuatan tangan, yang diukur melalui lingkaran bicep dan kekuatan genggam tangan. Subjek penelitian ini adalah para atlet bela diri dari KONI Jawa Tengah dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Semarang berjumlah 105 orang ( $n = 51,4\%$  laki-laki,  $M_{usia} = 20,2$ ). Skor lingkaran bicep diperoleh dengan mengukur titik terbesar pada lengan yang dominan ketika tertekuk menggunakan pita pengukur. Kekuatan genggam tangan diukur menggunakan *hydraulic hand dynamometer*. Sedangkan fWHR diperoleh dengan mengukur lebar *bizygomatic* atau jarak antara *zygion* (tulang pipi) kanan dan kiri, atau lebar *bizygomatic*, dibagi dengan jarak antara alis dan bibir atas. Analisis data menggunakan *multivariate linear regression* dan independent t-test. Hasil menunjukkan bahwa fWHR dapat memprediksi lingkaran bicep [ $F(1,103) = 5,933; p < 0,05$ ; Adjusted  $R^2 = 0,045$ ] dan kekuatan genggam tangan [ $F(1,103) = 7,549; p < 0,01$ ; Adjusted  $R^2 = 0,059$ ]. Terdapat perbedaan antara atlet laki-laki dan perempuan pada fWHR [ $t(103) = 2,665; p < 0,05$ ], bicep [ $t(62,1) = 4,231; p < 0,05$ ], dan juga kekuatan genggam tangan [ $t(81,7) = 10,686; p < 0,05$ ].

*Keywords: Atlet, Bicep, fWHR, Kekuatan Genggam Tangan.*

## VALIDITAS DAN RELIABILITAS WISCONSIN CARD SORTING TEST (WCST) ONLINE COMPUTERIZED: KORELASI SKOR WCST DENGAN PRESTASI AKADEMIK

Khalisha Fakhira<sup>1</sup>, Sunu Bagaskara<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universitas YARSI

### Abstrak

*Cognitive flexibility* (CF) merupakan salah satu inti dari suatu set perkembangan di otak yang disebut *executive function*. CF memiliki peran dalam mengubah perspektif untuk memecahkan suatu masalah secara fleksibel sesuai dengan tuntutan, aturan, maupun prioritas baru. CF memiliki keterkaitan yang erat dengan penyesuaian perilaku dalam perubahan lingkungan. Dalam pengukurannya digunakan tes neuropsikologi Wisconsin Card Sorting Test (WCST) yang dikembangkan oleh Berg dan Grant. WCST kemudian dikembangkan berbasis *online computerized*. Penelitian mengenai WCST di Indonesia masih belum banyak ditemukan, terutama berbasis *online computerized*. Penelitian ditujukan untuk mengetahui reliabilitas dan validitas Wisconsin Card Sorting Test (WCST) berbasis *online computerized* dalam mengukur *cognitive flexibility* (CF). Metode analisis validitas yang digunakan adalah uji validitas kriterial konkuren, korelasi antara skor kesalahan perseverasi pada WCST *online computerized* dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa di Indonesia. Metode analisis reliabilitas split-half dilakukan dengan membagi total percobaan dari skor kesalahan perseverasi menjadi dua bagian, yaitu bagian tes pertama (percobaan 1 sampai 30) dan tes kedua (percobaan 31 hingga 60), dan juga skor tes yang memiliki urutan item ganjil/genap. Validitas didapatkan dari 148 partisipan adalah  $r = 0.133$ ,  $p = 0.163$  dan koefisien reliabilitas split-half Spearman-Brown untuk bagian awal/akhir dan ganjil/genap berturut-turut  $r = 0.608$ ,  $r = 0.805$ , dengan nilai signifikan  $P < .001$ . Kesimpulan dari penelitian ini, WCST *online computerized* reliabel namun tidak valid dalam mengukur CF. Penelitian ini memberi tambahan pengetahuan terkait dengan WCST *online computerized* di Indonesia, serta menjadi langkah awal dalam perkembangan WCST berbasis *online computerized* dan bagi penilaian digital lebih lanjut terkait *cognitive flexibility*.

*Keyword: Alat ukur, kriteria, mahasiswa Indonesia, split-half, WCST online computerized.*

## Efektivitas Intervensi Pemaafan Berbasis Internet untuk Memfasilitasi *Posttraumatic Growth* pada Penyintas Kehilangan Akibat Covid-19

Anindhita Parasdyapawitra Amaranggani<sup>1</sup>, Thalia Tresnaning Prana<sup>1</sup>, Ni Made Cintya Dwiyantri Arsari<sup>1</sup>, Adinda Destania Daima Wijayanti<sup>1</sup>, Debora Debby Hanggoro<sup>1</sup>, Salma<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl Prof Soedarto SH, Tembalang, Semarang

### Abstrak

Penyintas kehilangan akibat Covid-19 mengalami berbagai hal dalam waktu yang singkat sehingga dapat menimbulkan trauma dan rentan terhadap permasalahan psikologis. *Posttraumatic growth* dapat dialami individu pasca peristiwa traumatis. Intervensi pemaafan dapat memfasilitasi *posttraumatic growth* melalui pemulihan dan pelepasan emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi pemaafan berbasis internet untuk meningkatkan *posttraumatic growth* pada penyintas kehilangan akibat Covid-19. Penelitian ini melibatkan 12 partisipan yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran dalam penelitian dilakukan dengan Skala *Posttraumatic Growth Inventory* yang telah melalui proses *forward translation* (21 aitem;  $\alpha = 0,918$ ). Analisis data dilakukan menggunakan General Linear Model (GLM) Repeated Measures. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada model *pretest*, *posttest*, dan *follow up* terdapat perbedaan skor berdasarkan interaksi antar kelompok dan waktu pengukuran nilai ( $F(1,322; 11,899) = 4,589; p = 0,045$ ) dengan nilai *partial eta square* sebesar 0,338. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor dari *pretest* dan *posttest* dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa intervensi pemaafan berbasis internet dapat memfasilitasi *posttraumatic growth* pada penyintas kehilangan akibat Covid-19. Intervensi selanjutnya dapat menambah jumlah subjek, memperhatikan masa kehilangan serta memberi jeda waktu yang cukup antar sesi intervensi.

**Keyword:** intervensi pemaafan berbasis internet, penyintas kehilangan akibat Covid-19, *posttraumatic growth*

## Potensi Pemaafan Sebagai Intervensi Bagi Mahasiswa *Emerging Adult* dengan *Adverse Childhood Experiences: Narrative Review*

Thalia Tresnaning Prana<sup>1</sup>, Anindhita Parasdyapawitra Amaranggani<sup>1</sup>, Jamilatu Istiyah<sup>1</sup>, Amalia Rahmandani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl Prof Soedarto SH, Tembalang, Semarang

### Abstrak

Riwayat *Adverse Childhood Experiences* (ACE) dapat berdampak merugikan pada penyesuaian kehidupan, termasuk bagi mahasiswa *emerging adult*. Rendahnya tingkat *forgiveness* (pemaafan) menjadi salah satu kontributor bagi penyesuaian yang tidak adaptif. *Narrative review* ini bertujuan mengeksplorasi potensi pemaafan sebagai bentuk intervensi bagi mahasiswa yang berada dalam masa *emerging adulthood* dengan riwayat ACE. Sebanyak 40 artikel dihimpun dari *database* ScienceDirect dan Scopus. Hasil revidu menunjukkan adanya perbedaan tren pengalaman ACE pada mahasiswa *emerging adult* berdasarkan jenis kelamin. Ragam dampak meliputi kondisi fisik, psikologis, maupun fungsi keseharian (akademik dan sosial). Ditemukan satu intervensi pemaafan pada populasi khusus dengan pengalaman ACE, meski bukan pada mahasiswa *emerging adult*. Intervensi berbasis pemaafan pada mahasiswa *emerging adult* dengan pengalaman ACE mungkin dilakukan dengan memperhitungkan bagaimana pemaafan terhubung dengan sejumlah konstruk psikologis yang juga relevan dengan dampak ACE pada mahasiswa *emerging adult*. Penelitian ini mengindikasikan perlunya pengujian intervensi berbasis pemaafan bagi mahasiswa *emerging adult* dengan riwayat pengalaman ACE.

*Keyword: Adverse childhood experiences; Emerging adult; Intervensi pemaafan; Mahasiswa*

## GAMBARAN KESEJAHTERAAN SUBJECTIF SANTRI DI MASA PENDEMI COVID-19

Ana Ianah<sup>1</sup>, Muhamad Nanang Suprayogi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, <sup>2</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora, Universitas Bina Nusantara, Jakarta

\*corresponding author: [anaianah19@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:anaianah19@mhs.uinjkt.ac.id)

### Abstrak

Kesejahteraan subjektif santri perlu diperhatikan di masa pandemic covid-19 ini. Di saat sekolah regular masih menerapkan kegiatan pembelajaran jarak jauh (PJJ), sebagian para santri sudah menjalani kegiatan pembelajaran secara utuh di pesantren. Mereka tinggal dan menetap di pesantren untuk menjalani rutinitas kegiatan belajar. Oleh sebab itu, pesantren perlu memperhatikan aspek psikologis santri diantaranya terkait dengan kesejahteraan subjektif para santri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kesejahteraan subjektif santri di salah satu pesantren di wilayah Bogor Jawa Barat. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 223 santri. Pengambilan sampel secara *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang dimodifikasi dari *Brief Adolescents Subjective well-being in School Scale* (BASWBSS). *Confirmatory factor analysis* (CFA) digunakan untuk menguji validitas alat ukur. Berdasarkan hasil Analisa data, dalam rentang score 1 – 100, nilai minimum kesejahteraan subjektif santri sebesar 16,54 dan nilai maksimum sebesar 69,13. Selanjutnya berdasarkan kategori rendah, sedang dan tinggi, diperoleh hasil sebanyak 29 orang (13%) memiliki nilai kesejahteraan subjektif yang rendah, 148 orang (66,4%) memiliki nilai kesejahteraan subjektif yang sedang, dan 46 orang (20,6%) memiliki nilai kesejahteraan subjektif yang tinggi. Implikasi dari penelitian ini merekomendasikan agar pesantren memberikan perhatian yang baik bagi kesejahteraan santri, terutama pada masa pandemi covid-19 ini.

*Keyword: Kesejahteraan subjektif, santri, Pandemi, PJJ*

**Pengaruh *Computer Anxiety* Guru Sekolah Dasar Dalam Proses *E-Learning*  
di Masa Pandemi Covid 19**

**Mega Putri Wijayanti**

**Magister Psikologi Sains Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya**

**Abstrak**

Pandemi covid 19 memberi dampak yang luar biasa dalam proses pembelajaran di Indonesia yang berakibat proses belajar mengajar harus dilaksanakan secara daring (*online*). Guru di sekolah dihadapkan dengan perubahan model pembelajaran, yang sebelumnya pembelajaran tatap muka, beralih menjadi pembelajaran daring. Kesiapan tiap guru dalam menghadapi situasi ini tidaklah mudah, mereka diharapkan mampu cepat beradaptasi dengan situasi pandemi ini, termasuk di dalam keahlian para guru menggunakan Ilmu Teknologi dalam pembelajaran. Komputer merupakan perangkat yang penting digunakan oleh para guru di dalam melaksanakan proses pembelajaran, namun pada kenyataannya masih ada guru yang kurang menguasai komputer. Salah seorang guru sekolah dasar merasakan ketidaknyamanan saat mengajar secara daring, subyek sering merasa gugup dan cemas saat mengajar dengan menggunakan perangkat komputer dan aplikasi *zoom*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologi yang mendeskripsikan makna pengalaman sejumlah individu tentang fenomena yang sedang terjadi. Dari hasil observasi dan *interview* diperoleh hasil bahwa subyek mengalami kecemasan komputer dalam pembelajaran daring. Kecemasan komputer yang terjadi pada subyek akibat proses belajar mengajar yang selama pandemi beralih menjadi pembelajaran daring. Dan hasil *interview* diketahui bahwa subyek mengalami kecemasan komputer karena merasa tidak bisa menguasai IT, terbukti dengan pernyataan subyek bahwa dia merasa cemas, takut jika menggunakan komputer saat mengajar.

**Kata Kunci: Penelitian Kualitatif Fenomenologi, *E-Learning*, Kecemasan Komputer**

## Penyusunan Tes Psikologi Form A *Online* Untuk Surat Izin Mengemudi (SIM)

Yashinta Levy Septiarly<sup>1</sup>, I Gde Dhika Widarnandana<sup>2</sup>, Nyoman Wiraadi Tria Ariani<sup>3</sup>, I Dewa Gede Udayana Putra<sup>4</sup>, Komang Sinta Maharani<sup>5</sup>, I Putu Brian Obie Putra<sup>6</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Dhyana Pura, <sup>3</sup>UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, <sup>4,5,6</sup>AGET Development

yashinta.levy@undhirabali.ac.id (*Corresponding Author*)

### Abstrak

Perilaku mengemudi merupakan salah satu aktivitas rutin yang dilakukan oleh individu sehari-hari baik itu dengan kendaraan roda dua maupun roda empat. Mengemudi dapat dilihat sebagai aktivitas yang kompleks. Sehingga untuk dapat mengemudi yang aman, bertanggung jawab serta memiliki etika dan perilaku mengemudi yang baik, harus juga memiliki aspek Psikologi tertentu sebagai penunjang *soft skill* yang terdiri dari kognitif, afektif dan kepribadian. Berdasarkan hal tersebut peneliti mencoba menyusun Tes Psikologi Form A untuk memperoleh Surat Izin Mengemudi. Tes Psikologi Form A diadministrasikan secara *online* maupun *offline*. Konstruksi tes dilakukan berdasarkan tiga aspek dari Peraturan Kapolri No. 5 Tahun 2021. Aitem-aitem Tes Psikologi Form A telah melalui *field testing* dengan 41 partisipan yang telah memiliki Surat Izin Mengemudi (SIM) dan dipilih berdasarkan hasil evaluasi validitas isi dengan *expert judgement*, tingkat kesukaran dan daya diskriminasi aitem, serta reliabilitas tiap-tiap sub aspeknya. Tes Psikologi Form A terdiri dari tiga aspek dan sembilan sub-aspek dengan total 57 aitem yang memiliki kualitas psikometri yang memuaskan.

*Keyword: Tes Psikologi Mengemudi, Penyusunan Alat Ukur, SIM*

## Pengaruh Resiliensi Akademik terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid 19

Risanita Fardian Farid<sup>1</sup>, Welan Mauli Anggana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi UPI “Yptk” Padang, <sup>2</sup>Fakultas Psikologi UPI “Yptk” Padang

### Abstrak

Pembelajaran daring selama pandemi Covid 19 berdampak pada tingginya tingkat stress pada mahasiswa. Ketidakmampuan mengelola stres akademik ketika mengalami kesulitan mengikuti proses pembelajaran berdampak pada prestasi akademik atau bahkan kegagalan studi di perguruan tinggi. Resiliensi akademik dapat membantu mahasiswa mengatasi kesulitan selama mengikuti proses pembelajaran di perguruan tinggi. Studi ini bertujuan untuk menguji pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa di Indonesia. Stres akademik diukur menggunakan Academic Stress Inventory of Student (Lin & Chen) versi Indonesia dan Resiliensi Akademik diukur menggunakan *The Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) versi Indonesia. Hasil studi menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara resiliensi akademik terhadap stres akademik. Resiliensi akademik berkontribusi sebesar 18% dalam memprediksi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia.

*Keyword: mahasiswa, resiliensi akademik, stres akademik*

© 2021

# Kecemasan Matematika Siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Berkurikulum Internasional Pada Masa Pandemi Covid-19

Prima Liestyawati<sup>1</sup>; Aniva Kartika<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

## Abstrak

Kecemasan belajar Matematika pada saat pandemi Covid-19 merupakan salah satu problem yang dialami oleh siswa-siswa Sekolah Dasar akhir. Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan kecemasan Matematika yang dialami siswa kelas 6 pada salah satu Sekolah Dasar yang menggunakan kurikulum internasional serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mereka. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan studi kasus terhadap lima siswa kelas 6 di sekolah tersebut. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan observasi terhadap pembelajaran Matematika di kelas daring. Teknik analisis data menggunakan teknik naratif yang berfokus pada ide atau cerita yang dikomunikasikan. Hasil penelitian menjelaskan bahwa siswa mengalami gejala-gejala kecemasan seperti rasa berdebar-debar, pusing dan gangguan tidur. Siswa juga menunjukkan kecemasan terhadap tugas-tugas *word problem* ujian tengah dan akhir semester serta ujian internasional yang diadakan pada akhir tahun ajaran. Faktor-faktor penyebab yang muncul adalah kecenderungan perfeksionisme, kurangnya pemahaman awal siswa, harapan orang tua siswa yang tinggi terhadap nilai Matematika dan terbatasnya waktu penjelasan guru saat pembelajaran daring. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring selain berdampak positif bagi siswa ditinjau dari penguasaan di bidang teknologi, namun juga menyebabkan dampak negatif dengan munculnya kecemasan pada siswa terutama pelajaran Matematika. Implikasi temuan ini adalah kecemasan Matematika pada masa pandemi Covid-19 harus ditangani dengan baik sehingga konsekuensi kecemasan lebih lanjut seperti menghindari Matematika, *distress*, dan gangguan proses memori dan pemikiran konseptual dapat dihindari.

**Kata kunci: kecemasan Matematika, pandemi Covid-19, pembelajaran daring, sekolah internasional, siswa Sekolah Dasar**

## Pendahuluan

Pada awal tahun 2020 kita semua dikejutkan dengan adanya pandemi Covid-19 yang telah menyebar dengan cepat ke seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Dalam rangka untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dengan tetap melangsungkan pembelajaran kepada siswa selama pandemi Covid-19, sejak Maret 2020 Kemendikbud telah memberlakukan belajar dari rumah (*learning from home*) bagi semua siswa berdasarkan Surat Edaran Nomor 36962/MPK.A.HK/2020 tentang Pembelajaran Daring Selama Masa Tanggap Darurat Bencana COVID-19. Hal ini merupakan perubahan yang sangat drastis di bidang pendidikan dimana seluruh kegiatan pembelajaran tidak lagi dilakukan secara *face to face* di sekolah melainkan melalui *online* atau daring pada semua level pendidikan.

Pembelajaran daring menurut Ally yang dikutip oleh Moore, Dickson-Deane, Galyen & Chen (2011) adalah peserta didik (siswa) menggunakan internet untuk mendapatkan akses ke sumber belajar, berinteraksi dengan konten, guru dan siswa lain, serta mendapatkan dukungan selama proses pembelajarannya sehingga mereka dapat memperoleh pengetahuan untuk membangun pemahaman dan perkembangan diri. Dalam pembelajaran daring selain memerlukan koneksi internet yang stabil juga memerlukan fasilitas *mobile computing devices* yang memadai seperti handphone, laptop, dan *gadget* guna menunjang kelancaran proses pembelajaran itu sendiri.

Dampak pembelajaran daring sangat terasa bagi siswa pada semua tingkatan pendidikan. Beberapa penelitian menggambarkan dampak pembelajaran daring pada siswa antara lain seperti peningkatan biaya kuota internet, penambahan pekerjaan untuk orang tua dalam mendampingi anak-anaknya belajar, berkurangnya komunikasi dan sosialisasi antar siswa, berkurangnya interaksi antara orang tua siswa dan guru, serta tidak terbatasnya jam kerja guru sehubungan dengan adanya komunikasi dan koordinasi dengan orang tua siswa, guru lain, maupun kepala sekolah (Kurniyati & Siswati, 2020). Namun, pembelajaran daring juga memberikan dampak positif karena dinilai mengubah wajah pendidikan menjadi lebih baik, lebih efektif, serta lebih menyenangkan. Guru menjadi lebih inovatif dalam merancang materi pembelajaran serta lebih kreatif dalam mengembangkan metode pembelajaran yang dapat menarik minat dan antusiasme siswa. Hal ini harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing guru dan orang tua siswa terutama dalam menyediakan fasilitas pembelajaran daring sehingga dapat meminimalisir kendala yang dihadapi (Lestari & Gunawan, 2020).

Pembelajaran Matematika secara daring di sekolah internasional dirasakan sangat menantang. Hal ini dikarenakan pembelajaran Matematika dilakukan dalam Bahasa Inggris yang membutuhkan kemampuan siswa dalam memahami kosa kata bahasa tersebut dengan baik dan penerapannya dalam pelajaran tersebut. Pembelajaran Matematika juga memerlukan kemampuan memahami atau menganalisa suatu masalah Matematika sesuai dengan standar kurikulum internasional. Syahfri (2017) menambahkan Matematika memiliki karakteristik yang bersifat abstrak, logika, sistematis dan penuh dengan lambang serta rumus yang dapat menambah tingkat kesulitan pada mata pelajaran tersebut. Selain itu, siswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan soal-soal atau ujian dapat menyebabkan munculnya sikap negatif terhadap Matematika. Apabila kondisi tersebut terjadi secara berulang-ulang, maka sikap negatif akan berubah menjadi kecemasan Matematika atau yang disebut *Mathematics anxiety* (Syahfri, 2017).

Di satu sisi kecemasan Matematika dapat berperan sebagai salah satu bentuk motivator, namun di sisi lain dapat menjadi faktor penghambat dalam berpikir matematis (Suci & Purnomo, 2016). Kecemasan Matematika didefinisikan sebagai respon seseorang dalam bentuk kekhawatiran, ketegangan, dan atau ketakutan ketika berhadapan dan bekerja dengan angka, simbol Matematika, perhitungan Matematika, serta memecahkan masalah Matematika dalam berbagai situasi di dalam kehidupan sehari-hari maupun akademik (Richardson & Suinn, 1972). Selanjutnya Tobias dan Weissbrod (1980) menjelaskan bahwa kecemasan Matematika merupakan kepanikan, ketidakberdayaan, kelumpuhan dan mental disorganisasi yang muncul pada saat penyelesaian permasalahan Matematika.

Kecemasan Matematika dianggap sebagai salah satu faktor penting yang memiliki kontribusi terhadap prestasi atau kinerja Matematika siswa (Cipora et al, 2015). Hal senada juga dikemukakan bahwa kecemasan Matematika merupakan prediktor penting hal-hal yang

terkait Matematika antara lain prestasi (*Math performance*) dan menghindari tugas-tugas Matematika (*avoidance of Math coursework*) (Ganley & McGraw, 2016). Anita (2014), Ramirez et al (2016) dan Syafri (2016) menambahkan bahwa kecemasan memiliki hubungan negatif terhadap prestasi Matematika siswa. Bahkan hasil studi Syafri (2016) melaporkan bahwa kecemasan Matematika juga berpengaruh terhadap kemampuan matematik siswa.

Faktor penyebab kecemasan Matematika dapat dibagi menjadi tiga kategori yang meliputi: (1) Faktor lingkungan, antara lain pengalaman negatif di kelas, tekanan orang tua atau guru; (2) Faktor mental yaitu ketidaksesuaian metode pembelajaran guru dengan gaya belajar, siswa kurangnya kemauan siswa, kurangnya kepercayaan diri siswa dalam Matematika, dan kurangnya kepercayaan siswa pada kegunaan Matematika; dan (3) Faktor pribadi, berupa keengganan untuk bertanya karena malu, takut atau rendah diri (Krystle et al, 2017; Lai et al, 2015).

Terdapat tiga kategori gejala-gejala kecemasan yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi individu yang mengalami kecemasan Matematika. Adapun gejala-gejala tersebut adalah: 1). Gejala fisik (*physical*), yang meliputi peningkatan denyut jantung, sakit perut, pusing, tangan berkeringat; 2). Gejala psikologis (*psychological*) yaitu ketidakmampuan untuk konsentrasi, perasaan tidak berdaya, khawatir, dan malu; dan 3). Gejala perilaku (*behaviour*) yang berupa menghindari kelas Matematika, menunda pekerjaan rumah Matematika sampai menit terakhir dan tidak teratur dalam belajar Matematika (Plaisance, 2009; Jackson, 2008; Woodard, 2004, dalam Das & Das, 2017).

Hasil kuesioner yang dibagikan secara daring kepada siswa kelas 6 SD tahun ajaran 2020/2021 yang berasal dari dua kelas berjumlah 45 siswa, peneliti menemukan bahwa Matematika merupakan mata pelajaran yang dianggap paling sulit untuk dipahami (28 siswa) diikuti Bahasa Mandarin (9 siswa) dan IPA (8 siswa). Hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa alasan mendasar mengapa para siswa mengalami kesulitan di mata pelajaran tersebut antara lain Matematika dibangun oleh pembelajaran yang berurutan sehingga diperlukan pemahaman konsep awal untuk melanjutkan ke konsep berikutnya, banyaknya materi yang harus dikuasai oleh siswa, serta Matematika melibatkan beberapa langkah guna menemukan solusi. Hal ini sering ditemui pada *problem solving word problem* yang dianggap sebagai jenis soal-soal Matematika yang paling sulit.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin mengkaji lebih dalam lagi mengenai deskripsi tingkat kecemasan Matematika dan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan Matematika pada siswa kelas 6 salah satu Sekolah Dasar yang mengadopsi kurikulum internasional. Siswa kelas 6 SD dipilih sebagai partisipan dalam penelitian ini dengan alasan siswa pada kelas tersebut akan menghadapi dua macam ujian level tertinggi di Pendidikan Sekolah Dasar yang diadakan di akhir tahun ajaran yaitu ujian akhir semester (*final examinations*) serta ujian internasional sebagai standar (*benchmark*) bagi sekolah yang mengadopsi kurikulum internasional.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode penelitian studi kasus pada salah satu sekolah internasional Sekolah Dasar "X". Peneliti ingin mendeskripsikan kecemasan Matematika yang dialami siswa kelas 6 pada salah satu Sekolah Dasar yang menggunakan kurikulum internasional serta faktor-faktor yang mempengaruhi

kecemasan Matematika. Dalam hal ini peneliti akan mendeskripsikan pengalaman-pengalaman yang dirasakan oleh lima siswa kelas 6 SD dari kedua kelas, yaitu kelas *Express* untuk siswa yang memiliki nilai Matematika melebihi di atas rata-rata kelas dan kelas *Normal* untuk siswa yang memiliki nilai Matematika di bawah nilai rata-rata kelas melalui pembelajaran daring melalui wawancara serta pengamatan langsung di kelas melalui Zoom.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini terbagi dalam 2 tahap:

Tahap 1: Peneliti membagikan kuesioner terhadap 45 siswa kelas 6 SD melalui Google Docs. Dari jawaban yang dikumpulkan tersebut, peneliti memutuskan untuk lebih mendalami mata pelajaran Matematika mengingat mata pelajaran tersebut dianggap yang paling sulit untuk dipelajari dan dipahami oleh sebagian besar siswa kelas 6 SD.

Tahap 2: Peneliti melakukan observasi dan wawancara semi terstruktur terhadap lima siswa yang berasal dari kedua kelas. Wawancara semi terstruktur diawali dengan penyusunan pertanyaan untuk diajukan kepada lima informan tersebut. Hal ini dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam melakukan wawancara sehingga semua informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini dapat tersusun dengan baik. Selain itu, dengan wawancara semi terstruktur peneliti berharap dapat menemukan permasalahan secara lebih terbuka karena informan diminta pendapat dan ide-idenya. Wawancara ini dilakukan secara *online* melalui aplikasi Zoom.

Semua data yang diperoleh baik dari hasil kuesioner, wawancara dan pencatatan di lapangan diorganisasikan ke dalam kategori, dijabarkan ke dalam unit-unit untuk dapat disusun ke dalam pola, dipilih mana yang penting dan yang akan dipelajari untuk kemudian dibuat kesimpulan sehingga mudah dipahami baik oleh peneliti maupun orang lain. Peneliti juga meminta ijin tertulis (*informed consent*) kepada orang tua siswa untuk mengambil data.

## Hasil

Hasil wawancara bersama kelima responden menggambarkan bahwa siswa mengalami gejala-gejala kecemasan yang dapat dijabarkan pada tabel di bawah ini.

	Nama Siswa (nama samaran)				
	Pia	Andi	Keshia	Jerry	Veri
Gejala kecemasan	Gugup, jantung berdetak kencang, tidak dapat berkonsentrasi	Takut, khawatir, tidak dapat tidur	Gugup, khawatir, sakit kepala	Gugup, Jantung berdetak kencang	Gugup, tidak dapat berkonsentrasi
Perihal kecemasan	Tugas-tugas yang banyak, kuis, ujian tengah semester	Kuis/test, ujian tengah dan akhir semester, ujian internasional	Tugas-tugas yang banyak terutama <i>word problem</i> , ujian tengah dan akhir semester	Kuis/test, ujian tengah dan akhir semester, ujian internasional	Tugas-tugas yang banyak terutama <i>word problem</i> , kuis, ujian tengah dan akhir semester serta ujian internasional

Faktor yang menyebabkan kecemasan	Materi yang banyak dan cukup sulit, harapan dari orang tua untuk memperoleh nilai yang bagus	Kecenderungan sikap perfeksionis siswa, harapan dari orang tua yang tinggi terhadap nilai Matematika	Materi yang dipelajari cukup banyak dan sulit	Materi yang dipelajari cukup banyak dan waktu penjelasan guru yang kurang	Materi yang banyak dan sulit, tidak ada pemahaman konsep awal, waktu pembelajaran yang berkurang
Dukungan sosial keluarga	Orang tua memberikan dukungan emosi dan fasilitas untuk belajar. Kakak atau ibu membantu bila ada kesulitan Matematika.	Orang tua menyediakan semua fasilitas kuntut belajar Bertanya pada Ibu atau guru les Matematika	Orang tua dan guru memfasilitasi semua keperluan, Ibu atau guru les privat ( <i>private tutor</i> )	Orang tua, keluarga paman sangat membantu Kakak selalu membantu bila ada kesulitan Matematika	Orang tua memfasilitasi semua keperluan. Bapak ikut mengajar apabila ada kesulitan Matematika.
Dukungan sosial guru	Guru menerangkan dengan cukup jelas namun kadang masih belum dapat memahami. Tidak bertanya kepada guru karena malu,	Guru memberikan variasi pembelajaran dan tambahan soal untuk latihan	Guru menerangkan dengan cukup jelas namun terkadang ada gangguan dari adik responden	Guru menggunakan bermacam-macam metode pembelajaran	Guru cukup membantu dalam menerangkan, namun kadang tidak mengerti. Tidak bertanya kepada guru karena malu
Dukungan sosial teman	Mengobrol bersama atau bermain game	Memperoleh informasi tentang sekolah	Memperoleh informasi tentang pekerjaan rumah, ngobrol atau bermain game bersama	Mengobrol bersama atau bermain game	Memperoleh informasi tentang sekolah, <i>deadline</i> mengumpulkan tugas-tugas

## Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa kelima siswa tersebut mengalami gejala-gejala kecemasan Matematika yang dapat dilihat dari 1). Gejala fisik (*physical*) yaitu gugup (*nervous*) dialami 4 siswa, jantung berdetak lebih cepat dirasakan 2 siswa, kepala dialami 1 siswa; 2). Gejala psikologis (*psychologis*) antara lain tidak dapat berkonsentrasi terjadi pada 2 siswa, kekhawatiran dialami 2 siswa, ketakutan dirasakan 1 siswa, dan kesulitan tidur terjadi pada 1 siswa.; serta 3). Gejala perilaku (*behaviour*) yang tampak dari ketidaksukaan akan tes atau kuis yang dapat mengakibatkan siswa menghindari pelajaran Matematika. Hasil tersebut mendukung penelitian sebelumnya oleh Kusmaryono & Ulia (2019) yang mengemukakan adanya kecemasan siswa terhadap konten Matematika sebesar 72,69 (kecemasan tinggi) dengan 43% siswa merasakan pusing saat menghadapi materi Matematika yang sulit.

Adapun hal yang membuat kelima siswa tersebut mengalami kecemasan Matematika lebih banyak dikarenakan oleh kecemasan dalam menghadapi ujian, baik kuis atau tes harian

maupun ujian tengah dan akhir semester serta ujian internasional yang akan dilakukan pada akhir tahun ajaran. Selain itu, tugas-tugas berkaitan dengan *word problem* yang diberikan guru juga cukup banyak sehingga menyita waktu siswa dalam mengerjakan tugas tersebut. Hal ini didukung oleh hasil studi Utari et al (2019) yang menyatakan bahwa siswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan soal cerita (*word problem*) dikarenakan mereka kurang mampu memahami maksud soal dan kebingungan saat menentukan operasi hitung yang akan dipakai.

Ditinjau dari faktor-faktor penyebab kecemasan Matematika, terdapat 5 penyebab utama yang meliputi:

1). Kurangnya pemahaman konsep awal

Matematika dibangun dari sebuah konsep pembelajaran yang menerapkan materi atau topik yang dibahas secara berurutan. Oleh karena itu sangat diperlukan pemahaman konsep awal untuk melanjutkan ke konsep berikutnya. Sehubungan dengan hal tersebut sangat disarankan agar siswa memahami konsep awalnya terlebih dahulu. Hal ini untuk menghindari tumpukan materi yang tidak dipahami atau dimengerti siswa yang menyebabkan siswa tersebut mengalami kesulitan.

2). Materi yang dipelajari banyak dan cukup sulit

Empat dari lima responden dalam penelitian ini menyebutkan bahwa materi pembelajaran Matematika cukup banyak yang harus dikuasai dan terkadang sulit juga seperti fraction. Hal tersebut menyebabkan siswa mengalami kesulitan dikarenakan harus mempelajari semua materi tersebut.

3). Harapan orang tua siswa yang tinggi terhadap nilai Matematika

Harapan orang tua yang berlebihan terhadap anaknya dapat menimbulkan kecemasan pada diri anak tersebut. Ketika keluarga menginginkan anaknya memperoleh nilai Matematika yang bagus, akan tetapi di sisi lain anak tersebut kurang menguasai materi pelajaran Matematika, hal tersebut akan menyebabkan anak merasa tertekan yang selanjutnya menimbulkan kecemasan Matematika dimana pendapat tersebut didukung oleh hasil studi Das dan Das (2016).

Sikap keras orang tua terhadap anaknya dalam rangka memperoleh nilai yang tinggi pada pelajaran Matematika dapat menimbulkan *emotional insecurity* atau perasaan yang tidak nyaman. Keluarga tidak hanya memberikan kasih sayang dan perhatian terhadap kebutuhan siswa, namun juga harus memiliki kepekaan terhadap kondisi siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan dalam memahami Matematika dan memiliki prestasi Matematika yang kurang memuaskan, maka keluarga dapat mengusahakan dengan membelikan buku referensi, mencarikan guru les, dan sebagainya. Ahmadi dan Supriyono (2008) menambahkan bahwa adanya kasih sayang dan perhatian dari orang tua serta penghargaan kepada anak akan menimbulkan mental yang sehat bagi anak tersebut.

4). Terbatasnya waktu penjelasan guru kepada siswa selama pembelajaran daring

Adanya pandemi Covid-19 telah membuat pihak sekolah untuk menyesuaikan jadwal pelajaran mereka berdasarkan pembelajaran online dimana jam pelajarannya lebih sedikit dibandingkan pada saat pembelajaran face to face. Keterbatasan guru dalam memberikan penjelasan materi atau bahan ajarnya dapat menyebabkan siswa tidak memahami sepenuhnya materi tersebut. Terlebih lagi pembelajaran daring sangat tergantung pada kestabilan jaringan internet baik guru maupun siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Basar (2021) yang

menyatakan keterbatasan dalam interaksi guru dan siswa pada saat pembelajaran berlangsung dikarenakan kendala jaringan internet.

#### 5). Kecenderungan perfeksionisme

Secara tradisional, perfeksionisme dipandang negatif sebagai cacat karakter atau sifat kepribadian yang membebani. Untuk mendukung keberhasilan siswa, konselor atau bimbingan konseling harus dapat mengenali tanda-tanda perfeksionisme adaptif dan maladaptif pada siswa sekaligus mempelajari cara-cara untuk mendorong perfeksionisme adaptif yang sehat sambil membantu siswa dengan pola pikir perfeksionis maladaptif untuk mengatasi tantangan secara lebih konstruktif.

Hackworth (1992) dan Furner, J. M. & Berman, B. T. (2003) dalam hasil penelitiannya melaporkan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan Matematika adalah sebagai berikut: 1). Berdiskusi dan menulis tentang perasaan mengenai Matematika; 2). Membiasakan diri dengan teknik dan instruksi Matematika; 3). Mempelajari metode belajar yang memungkinkan siswa untuk mengenali berbagai jenis pembelajaran informasi; 4). Menjadi pembelajar aktif dan mencoba menciptakan teknik pemecahan masalah; 5). Mengevaluasi pembelajaran diri sendiri; 6). Mengembangkan cara-cara positif yang menenangkan untuk mengatasi rasa takut terhadap Matematika (misalnya, visualisasi, pesan positif, teknik relaksasi dan lepas dari frustrasi); serta 7). Membangun kepercayaan diri dalam Matematika melalui kesuksesan secara bertahap dan berulang-ulang.

### **Kesimpulan**

Pembelajaran daring selain berdampak positif bagi siswa ditinjau dari penguasaan di bidang teknologi, namun juga menyebabkan dampak negatif dengan munculnya kecemasan pada siswa khususnya mata pelajaran Matematika.

Implikasi temuan ini adalah kecemasan Matematika pada masa pandemi Covid-19 harus ditangani dengan baik sehingga konsekuensi lebih lanjut seperti menghindari Matematika, *distress*, dan gangguan proses memori dan pemikiran konseptual dapat dihindari.

Agar kecemasan pada siswa Sekolah Dasar dapat berkurang, peneliti menyarankan untuk menerapkan intervensi kecemasan Matematika siswa melalui konseling atau program bimbingan sekolah dan pemberian informasi kecemasan Matematika kepada orang tua siswa sebagai pendamping belajar di rumah.

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti menghaturkan banyak terima kasih kepada Ibu Aniva Kartika sebagai dosen pembimbing dalam penelitian ini yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran serta masukan yang sangat berharga sehingga penelitian ini berhasil dilaksanakan.

### **Daftar Pustaka**

Ahmadi, A. dan Supriyono, W. (2008). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta

Anita, I. Wahyu. (2014). Pengaruh Kecemasan Matematika (Mathematics Anxiety) Terhadap Kemampuan Koneksi Matematis Siswa SMP. *Infinity Journal, Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika STKIP Siliwangi Bandung*, V, 3(1), 125-132.

Basar, A.M. (2021). Problematika Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di SMPIT Nurul Fajri – Cikarang Barat – Bekasi). *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2 (1): 208-218.

Cipora K, Szczygieł M, Willmes K and Nuerk H-C. (2015). *Math Anxiety Assessment with the Abbreviated Math Anxiety Scale: Applicability and Usefulness: Insights from the Polish Adaptation*. *Front. Psychol.* 6:1833. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01833.

Das, R. & Das, G. Chandra (2013). *Math Anxiety: The Poor Problem-Solving Factor in School Mathematics*. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3 (4).

Dayanti, E., Surahmat, Syaifudin (2021). Analisis Kesulitan Pemahaman Konsep Matematis Siswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 3 Simpang Hilir Kalimantan Barat. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, dan Pembelajaran*, 16 (19). 36-43. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/jp3/article/view/12295>

Furner, J, M. & Berman, B, T. (2003): *Math anxiety: Overcoming a major obstacle to help the improvement of student math performance*. *Childhood Education*. <http://www.findarticles.com>

Ganley CM and McGraw AL. (2016). *The Development and Validation of a Revised Version of the Math Anxiety Scale for Young Children*. *Front. Psychol.* 7:1181. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01181

Hackworth, R. D. (1992): *Math anxiety reduction*. Clearwater, FL: H&H Publishing.

Kurniyati, E. & Siswati, S. (2020). Kurikulum 2013 Dalam Proses Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Tadarus Tarbawy, Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*, 2(2), 2020.

Kusmaryono, I. & Ulia, N. (2019). Interaksi Gaya Mengajar dan Konten Matematika sebagai Faktor Penentu Kecemasan Matematika. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*. 9 (1). [Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika \(institutpendidikan.ac.id\)](http://mosharafa.institutpendidikan.ac.id)

Lai Y, Zhu X, Chen Y, Li Y. (2015). *Effects of Mathematics Anxiety and Mathematical Metacognition on Word Problem Solving in Children with and without Mathematical Learning Difficulties*. *PLoS ONE* 10(6): e0130570. doi:10.1371/journal.pone.0130570

Lestari, P. A. S., & Gunawan, G. (2020). *The Impact of Covid-19 Pandemic on Learning Implementation of Primary and Secondary School Levels*. *Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education*, 1(2), 58-63. Retrieved from <http://journal.publication-center.com/index.php/ijece/article/view/141>

Moore, Joi L., Dickson-Deane, C. Galyen, K., Chen, W. (2011). *Designing for E-learn, Online, and Distance Learning Environments: Are They the Same?* <https://www.researchgate.net/publication/233751524>

O'Leary K, Fitzpatrick CL and Hallett D (2017) *Math Anxiety Is Related to Some, but Not All, Experiences with Math*. *Front. Psychol.* 8:2067. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02067

Ramirez, G., Chang, H., Maloney, E. A., Levine, S. C., & Beilock, S. L. (2016). *On the relationship between math anxiety and math achievement in early elementary school: The role of Problem-Solving Strategies*. *Journal of Experimental Child Psychology*, 141, 83–100. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jecp.2015.07.014>.

Richardson, F. C., & Suinn, R. M. (1972). *The Mathematics Anxiety Rating Scale: Psychometric data*. *Journal of Counseling Psychology*, 19, 551–554.

Syafri, F. Santri (2017). Ada Apa Dengan Kecemasan Matematika? *Journal of Mathematics Education IKIP Veteran Semarang*, 1 (1), 59-65. [https://www.researchgate.net/publication/346668179\\_ADA\\_APA\\_DENGAN\\_KECEMASAN\\_MATEMATIKA](https://www.researchgate.net/publication/346668179_ADA_APA_DENGAN_KECEMASAN_MATEMATIKA)

Suci, V. Wulan & Purnomo, Y. Wahyu (2016). Hubungan antara konsepsi penilaian dan kecemasan siswa sekolah dasar di kelas Matematika. *Jurnal Tradis Matematika*. 9 (1), 26, 48–60. DOI: <http://dx.doi.org/10.20414/betajtm.v9i1.5>

Surat Keputusan Menteri Pendidikan. (2020). Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Corona Virus (COVID-19).

Tobias, S. & Weissbrod, C. (1980): *Anxiety and Mathematics: an update*, *Harvard Educational review*, 50(1), 63-70.

Utari, D. Rizky, Wardana, M.Y. Setia, Damayani, A. Tika (2019). Analisis Kesulitan Belajar Matematika dalam Menyelesaikan Soal Cerita. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3 (4), 534-540. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JISD/article/view/22311>

**Kecemasan Matematika Siswa  
Kelas 6 Sekolah Dasar  
Berkurikulum Internasional Pada  
Masa Pandemi Covid-19**

*Oleh: Prima Liestyawati & Aniva Kartika  
Minggu, 31 Oktober 2021*

# Latar Belakang Masalah

1

**Pandemi Covid-19 → Pembelajaran daring**

= siswa menggunakan **internet** untuk mendapatkan **akses ke sumber belajar, berinteraksi dengan konten, guru dan siswa lain** sehingga mereka dapat memperoleh **pengetahuan** untuk membangun **pemahaman dan perkembangan diri** (Ally dalam Moore et al, 2011).

2

Pembelajaran **Matematika** di sekolah internasional dianggap **menantang** karena:

- \* Diajarkan dalam **Bahasa Inggris**
- \* **Karakteristik Matematika**

3

**Kesulitan Matematika** yang berulang-ulang → **Kecemasan Matematika (Math anxiety)**  
= **respon** berupa **kekhawatiran, ketegangan, ketakutan, kepanikan** saat berhadapan atau menyelesaikan soal **Matematika** (Richardson & Suinn, 1972; Tobias dan Weissbrod, 1980)



4

**Kecemasan Matematika** dianggap sebagai faktor yang penting bagi siswa karena:

- \* **Motivator** (*Math achievement*)
- \* **Demotivator** (*avoidance in Math coursework*)

5

**Gejala-gejala kecemasan Matematika** ada 3:

- 1). **Gejala fisik** – detak jantung meningkat
  - 2). **Gejala psikologis** – tidak dapat berkonsentrasi
  - 3). **Gejala perilaku** – menunda pekerjaan
- (Plaisance, 2009; Jackson, 2008; Woodard, 2004, dalam Das & Das, 2017)

6

**Penelitian awal terhadap siswa kelas 6 AY 2020/2021:**

- \* **Pelajaran paling sulit** (Matematika – 28 siswa; Mandarin – 9 siswa dan IPA – 8 siswa)
- \* **Penyebab kesulitan:** konsep Matematika, banyaknya materi, solving word problem

# Latar Belakang Masalah



# Metode Penelitian



Pendekatan *kualitatif deskriptif*  
Metode penelitian *studi kasus* – *kelas 6 Sekolah Dasar berkurikulum internasional*.  
Siswa kelas 6 SD dipilih karena mereka akan mengikuti dua ujian di akhir tahun ajaran.



Kelas Matematika dibagi 2:  
\* *Kelas Express* – *di atas nilai KKM*  
\* *Kelas Normal* – *sama atau di bawah KKM*



Pengumpulan data:  
1. *Kuesioner* → *Matematika pelajaran paling sulit (28 dari 45 siswa)*  
2. *Observasi & wawancara 5 siswa* → *gejala, bentuk & penyebab kecemasan yang dialami*

# Hasil

## Nama siswa (samaran)

	<b>Pia</b>	<b>Andi</b>	<b>Keshia</b>	<b>Jerry</b>	<b>Veri</b>
<b>Gejala kecemasan</b>	Gugup, jantung berdetak kencang, tidak dapat berkonsentrasi	Takut, khawatir, tidak dapat tidur	Gugup, khawatir, sakit kepala	Gugup, Jantung berdetak kencang	Gugup, tidak dapat berkonsentrasi
<b>Perihal kecemasan</b>	Tugas-tugas yang banyak, kuis, ujian tengah dan ujian semester	Kuis/test, ujian tengah dan akhir semester, ujian internasional	Tugas-tugas yang banyak terutama word problem, ujian tengah dan akhir semester	Kuis/test, ujian tengah dan akhir semester, ujian internasional	Tugas-tugas yang banyak terutama word problem, kuis, ujian tengah dan akhir semester serta ujian internasional
<b>Faktor yang menyebabkan kecemasan</b>	Materi yang banyak dan cukup sulit, harapan dari orang tua untuk memperoleh nilai yang bagus	Kecenderungan sikap perfeksionis siswa, harapan dari orang tua yang tinggi terhadap nilai Matematika	Materi yang dipelajari cukup banyak dan sulit	Materi yang dipelajari cukup banyak dan waktu penjelasan guru yang kurang	Materi yang banyak dan sulit, tidak ada pemahaman konsep awal, waktu pembelajaran yang berkurang
<b>Dukungan sosial keluarga</b>	Orang tua memberikan dukungan emosi dan fasilitas untuk belajar. Kakak atau ibu membantu bila ada kesulitan Matematika.	Orang tua menyediakan semua fasilitas kuntutk belajar Bertanya pada Ibu atau guru les Matematika	Orang tua dan guru memfasilitasi semua keperluan, Ibu atau guru les privat (private tutor)	Orang tua, keluarga paman sangat membantu Kakak selalu membantu bila ada kesulitan Matematika	Orang tua memfasilitasi semua keperluan. Bapak ikut mengajar apabila ada kesulitan Matematika.
<b>Dukungan sosial guru</b>	Guru menerangkan dengan cukup jelas namun kadang masih belum dapat memahami.	Guru memberikan variasi pembelajaran dan tambahan soal untuk latihan	Guru menerangkan dengan cukup jelas namun terkadang ada gangguan dari adik responden	Guru menggunakan bermacam-macam metode pembelajaran	Guru cukup membantu dalam menerangkan, namun kadang tidak mengerti. Tidak bertanya kepada guru karena malu
<b>Dukungan sosial teman</b>	Mengobrol bersama atau bermain game	Memperoleh informasi tentang sekolah	Memperoleh informasi tentang pekerjaan rumah, ngobrol, bermain game bersama	Mengobrol bersama atau bermain game	Memperoleh informasi tentang sekolah, deadline mengumpulkan tugas-tugas

# Diskusi



## Perihal kecemasan Matematika

- 1). Tes/kuis harian, ujian tengah dan semester, ujian internasional
  - 2). Tugas-tugas yang banyak terutama *word problem*
- Mendukung hasil **studi Utari et al (2019)**: kesulitan menyelesaikan soal cerita dikarenakan ketidakmampuan memahami maksud soal dan kebingungan menentukan operasi hitung yang akan dipakai.



## Gejala kecemasan Matematika

- 1). **Gejala fisik**: gugup, jantung berdebar cepat, sakit kepala
  - 2). **Gejala psikologis**: tidak dapat berkonsentrasi, khawatir, takut dan sulit tidur
  - 3). **Gejala perilaku**: ketidaksukaan terhadap tes
- Sesuai hasil studi **Kusmaryono & Ulia (2019)**: kecemasan Matematika yang tinggi sebesar 72,69. 43% siswa merasakan pusing saat menghadapi materi Matematika yang sulit.



## Faktor penyebab kecemasan Matematika

1

**Kurangnya pemahaman konsep awal**

2

**Materi yang dipelajari banyak dan cukup sulit**

3

**Harapan orang tua siswa yang tinggi terhadap nilai Matematika**  
Mendukung hasil studi Das & Das (2016)

4

**Terbatasnya waktu penjelasan guru kepada siswa selama pembelajaran daring**

Sesuai hasil studi Basar (2021) keterbatasan interaksi guru dan siswa karena jaringan internet.

5

**Kecenderungan perfeksionisme**

*Diskusi*

1

Pembelajaran daring  
**dampak positif** - penguasaan di bidang teknologi  
**dampak negatif** - munculnya kecemasan pada siswa khususnya mata pelajaran Matematika.

2

Kecemasan Matematika pada masa pandemi Covid-19 **harus ditangani dengan baik** sehingga **konsekuensi lebih lanjut** seperti menghindari Matematika, distress, dan gangguan proses memori dan pemikiran konseptual **dapat dihindari**.

3

Untuk mengurangi kecemasan Matematika disarankan menerapkan **intervensi kecemasan Matematika siswa** melalui konseling atau program bimbingan sekolah dan **memberikan informasi kecemasan Matematika kepada orang tua siswa** sebagai pendamping belajar di rumah.

## Kesimpulan & Saran

# Pustaka Acuan

Ahmadi, A. dan Supriyono, W. (2008). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta

Anita, I. Wahyu. (2014). Pengaruh Kecemasan Matematika (Mathematics Anxiety) Terhadap Kemampuan Koneksi Matematis Siswa SMP. Infinity Journal, Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika STKIP Siliwangi Bandung, V, 3(1), 125-132.

Basar, A.M. (2021). Problematika Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di SMPIT Nurul Fajri – Cikarang Barat – Bekasi). Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 2 (1): 208-218.

Cipora K, Szczygieł M, Willmes K and Nuerk H-C. (2015). Math Anxiety Assessment with the Abbreviated Math Anxiety Scale: Applicability and Usefulness: Insights from the Polish Adaptation. Front. Psychol. 6:1833. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01833.

Das, R. & Das, G. Chandra (2013). Math Anxiety: The Poor Problem-Solving Factor in School Mathematics. International Journal of Scientific and Research Publications, 3 (4).

Dayanti, E., Surahmat, Syaifudin (2021). Analisis Kesulitan Pemahaman Konsep Matematis Siswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 3 Simpang Hilir Kalimantan Barat. Jurnal Penelitian, Pendidikan, dan Pembelajaran, 16 (19). 36-43. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/jp3/article/view/12295>

Furner, J. M. & Berman, B. T. (2003): Math anxiety: Overcoming a major obstacle to help the improvement of student math performance. Childhood Education. <http://www.findarticles.com>

Ganley CM and McGraw AL. (2016). The Development and Validation of a Revised Version of the Math Anxiety Scale for Young Children. Front. Psychol. 7:1181. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01181

Hackworth, R. D. (1992): Math anxiety reduction. Clearwater, FL: H&H Publishing.

Kurniyati, E. & Siswati, S. (2020). Kurikulum 2013 Dalam Proses Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. Tadarus Tarbawy, Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan, 2(2).

Kusmaryono, I. & Ulia, N. (2019). Interaksi Gaya Mengajar dan Konten Matematika sebagai Faktor Penentu Kecemasan Matematika. Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika. 9 (1). Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika ([institutpendidikan.ac.id](http://institutpendidikan.ac.id))

# Pustaka Acuan

- Lai Y, Zhu X, Chen Y, Li Y. (2015). Effects of Mathematics Anxiety and Mathematical Metacognition on Word Problem Solving in Children with and without Mathematical Learning Difficulties. *PLoS ONE* 10(6): e0130570. doi:10.1371/journal.pone.0130570
- Lestari, P. A. S., & Gunawan, G. (2020). The Impact of Covid-19 Pandemic on Learning Implementation of Primary and Secondary School Levels. *Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education*, 1(2), 58-63. Retrieved from <http://journal.publication-center.com/index.php/ijece/article/view/141>
- Moore, Joi L., Dickson-Deane, C. Galyen, K., Chen, W. (2011). Designing for E-learn, Online, and Distance Learning Environments: Are They the Same? <https://www.researchgate.net/publication/233751524>
- O'Leary K, Fitzpatrick CL and Hallett D (2017) Math Anxiety Is Related to Some, but Not All, Experiences with Math. *Front. Psychol.* 8:2067. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02067
- Ramirez, G., Chang, H., Maloney, E. A., Levine, S. C., & Beilock, S. L. (2016). On the relationship between math anxiety and math achievement in early elementary school: The role of Problem-Solving Strategies. *Journal of Experimental Child Psychology*, 141, 83–100. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jecp.2015.07.014>.
- Richardson, F. C., & Suinn, R. M. (1972). The Mathematics Anxiety Rating Scale: Psychometric data. *Journal of Counseling Psychology*, 19, 551–554.
- Syafri, F. Santri (2017). Ada Apa Dengan Kecemasan Matematika? *Journal of Mathematics Education IKIP Veteran Semarang*, 1 (1), 59-65. [https://www.researchgate.net/publication/346668179\\_ADA\\_APA\\_DENGAN\\_KECEMASAN\\_MATEMATIKA](https://www.researchgate.net/publication/346668179_ADA_APA_DENGAN_KECEMASAN_MATEMATIKA)
- Suci, V. Wulan & Purnomo, Y. Wahyu (2016). Hubungan antara konsepsi penilaian dan kecemasan siswa sekolah dasar di kelas Matematika. *Jurnal Tradis Matematika*. 9 (1), 26, 48–60. DOI: <http://dx.doi.org/10.20414/betajtm.v9i1.5>
- Surat Keputusan Menteri Pendidikan. (2020). Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Corona Virus (COVID-19).
- Tobias, S. & Weissbrod, C. (1980): Anxiety and Mathematics: an update, *Harvard Educational review*, 50(1), 63-70.
- Utari, D. Rizky, Wardana, M.Y. Setia, Damayani, A. Tika (2019). Analisis Kesulitan Belajar Matematika dalam Menyelesaikan Soal Cerita. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3 (4), 534-540. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JISD/article/view/22311>