

PENYUSUNAN SKALA PENYESUAIAN DIRI PEREMPUAN PEKERJA (SPDPP)

Eustalia Wigunawati¹, Evi Deliviana², Formas Juitan Lase³, Audra Jovani⁴

^{1,2,3,4}Universitas Kristen Indonesia

eustalia.wigunawati@uki.ac.id, evi.deliviana@uki.ac.id, formas.juitan@uki.ac.id,
audra.jovani@uki.ac.id

Abstract

Women who work and have multiple roles allow them to face various challenges, obstacles and experience certain psychological impacts. To face these challenges, it is important for women who work and have multiple roles to adapt. So far there was no measurement tool that measures the adjustment of women workers. This study aims to develop a valid and reliable adjustment tool for working women, which can be used as material for selecting or evaluating female employees in a company or can be used for working women who have multiple roles in general. This study used a quantitative approach. This research is designing a psychological scale. Respondents in this study were 389 women who worked and had multiple roles. This research produced a measurement tool called the Working Women Self-Adjustment Scale (SPDPP). SPDPP consists of 15 items that have good item discrimination and represent five aspects of adjustment evenly, where each aspect consists of 3 items. This measurement tool has good validity based on construct validity, where the value of the item-rest correlation ranges from 0.337 to 0.513. This measuring instrument also has high Cronbach's Alpha reliability with a Cronbach's Alpha value of 0.798.

Keyword: *psychological scale, self-adjustment, working women*

Abstrak

Perempuan yang bekerja dan memiliki peran ganda memungkinkan menghadapi berbagai tantangan, hambatan dan mengalami dampak psikologis. Untuk menghadapi tantangan tersebut yang penting dilakukan perempuan bekerja dan memiliki peran ganda adalah menyesuaikan diri. Sejauh ini belum ada alat ukur yang mengukur penyesuaian diri perempuan pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat ukur penyesuaian diri yang valid dan reliabel bagi perempuan pekerja, yang dapat dijadikan sebagai bahan seleksi ataupun penilaian karyawan perempuan di sebuah perusahaan atau bisa saja digunakan bagi perempuan pekerja yang memiliki peran ganda secara umum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini berbentuk penyusunan skala psikologi. Responden dalam penelitian ini adalah 389 perempuan yang bekerja dan memiliki peran ganda. Penelitian ini menghasilkan alat ukur yang diberi nama Skala Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja (SPDPP). SPDPP terdiri dari 15 butir item yang memiliki nilai homogenitas item yang baik. Butir item tersebut mewakili lima aspek penyesuaian diri secara merata, di mana masing-masing aspek terdiri dari 3 butir item. Alat ukur ini memiliki

validitas yang baik berdasarkan validitas konstruk, di mana nilai *item-rest correlation* berkisar antara 0,337 sampai dengan 0,513. Alat ukur ini juga memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha yang tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,798.

Kata Kunci: *skala psikologi, penyesuaian diri, perempuan pekerja*

Masuk : 30 November 2022

Review : 14 Desember 2022 – 21 Desember 2022

Diterima : 30 Desember 2022

Pendahuluan

Partisipasi angkatan kerja perempuan dari tahun ke tahun semakin meningkat dan tercatat melalui Badan Pusat Statistik (2021). Data BPS menunjukkan bahwa pada tahun 2018 partisipasi angkatan kerja perempuan sebanyak 58,62% dan meningkat setiap tahunnya sampai pada tahun 2021 sebanyak 66,35%. Usia partisipasi kerja perempuan mulai dari usia 15 tahun ke atas. Usia tersebut merupakan usia produktif di mana perempuan memungkinkan memiliki beberapa peran dalam kehidupannya. Peran ganda dalam kehidupan perempuan seperti tercatat dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Rahmawati (2021) adalah perempuan sebagai pekerja sekaligus juga sebagai ibu rumah tangga yang tidak memiliki asisten rumah tangga, memiliki anak yang masih usia sekolah dasar, dan memiliki beban yang tidak seimbang dengan suami.

Peran ganda pada perempuan dapat membawa tantangan dan hambatan dalam kehidupannya. Madipelli, Sarma, dan Chinnappaiah (2013) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa tantangan yang terjadi pada perempuan dalam pekerjaan dan rumah tangga dapat menyebabkan ketidakseimbangan hidup. Permasalahan yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan perempuan dalam pekerjaan antara lain kondisi kerja, jumlah hari kerja, ketidakseimbangan antara kebutuhan dan penghasilan, lamanya waktu kerja, pelecehan seksual yang terjadi di tempat kerja, adanya kekhawatiran tentang pekerjaan, stres yang timbul dari pekerjaan, tekanan dari terlalu banyak permintaan pekerjaan, dan kebutuhan untuk

memuaskan pimpinan. Di sisi lain, perempuan juga memiliki tantangan di rumah yang dapat memengaruhi ketidakseimbangan hidup. Tantangan yang dihadapi perempuan di rumah antara lain hubungan pernikahan, hambatan untuk melaksanakan tanggung jawab, tanggung jawab rumah tangga, adanya kecurigaan dari anggota keluarga lain, sikap dan kerja sama dari suami, sikap anggota keluarga, dan kualitas waktu dengan keluarga.

Perempuan dengan peran ganda yang mengalami tantangan atau hambatan terus menerus maka yang muncul adalah dampak psikologis. Tantangan hidup perempuan dengan peran ganda yang berdampak psikologis dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Swasti, Ekowati, Rahmawati (2017). Responden penelitian adalah perempuan dengan profesi sebagai perawat, dosen dan karyawan di Kabupaten Banyumas; dengan rentang usia antara 20 sampai 40 tahun; dengan status menikah; telah memiliki anak; responden bukan merupakan pejabat struktural; dengan gaji kurang dari Rp. 2.500.000 per bulan; dan sebagian besar bekerja dalam seminggu lebih dari 40 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden tersebut mengalami burnout dengan tingkatan yang berbeda-beda. Responden yang mengalami burnout ringan sebesar 55%, dan yang mengalami burnout sedang sebesar 42,5%.

Usia angkatan kerja perempuan di Indonesia berada pada rentang usia 15 tahun sampai sekitar 60 tahun (Badan Pusat Statistik, 2022). Usia tersebut berada pada tahap perkembangan remaja akhir dan masuk pada usiadewasa, walaupun usia dewasa yang lebih dominan. Sumanto (2014) memengemukakan bahwa tugas perkembangan pada tahap dewasa awal yang harus terlampaui antara lain adalah mulai mendapatkan pekerjaan, memiliki pasangan hidup dan membentuk keluarga, menyesuaikan hidup bersama dengan pasangan, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara dan menemukan kelompok sosial yang menyenangkan. Tugas perkembangan ini berlanjut sampai memasuki usia dewasa madya. Pada usia dewasa madya ada tugas perkembangan

yang sangat penting untuk dilakukan yaitu mencapai dan mempertahankan prestasi yang memuaskan dalam karier pekerjaan. Jika perempuan dengan peran ganda dan mengalami berbagai tantangan serta dampak psikologis mungkin tidak akan melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik.

Perempuan dengan peran ganda tidak mungkin mengelak dari peran-peran yang mereka miliki. Hal yang dapat dilakukan oleh perempuan dengan peran ganda adalah menyesuaikan diri. Penyesuaian diri merupakan konstruk psikologi yang penting dimiliki oleh individu dari setiap tahap perkembangan hidup. Penyesuaian diri dalam istilah psikologi dinamakan *self-adjustment*. Penyesuaian diri ini didefinisikan sebagai proses mental dan perilaku individu untuk mengatasi kebutuhan dari dalam dirinya, mampu menghadapi konflik, ketegangan, dan kondisi frustrasi yang terjadi dalam usaha menciptakan keharmonisan dengan diri dan lingkungannya di mana individu tinggal (Schneider, 1964). Menurut Gunarsa (2012) penyesuaian diri diartikan ke dalam dua pengertian, yaitu *adaptive* dan *adjustive*. *Adaptive* diartikan sebagai proses yang berkaitan dengan kondisi fisik dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan, seperti misalnya pada saat kondisi hujan menggunakan payung agar tidak kebasahan dan kedinginan. *Adjustive* dimaksudkan untuk penyesuaian diri yang berkaitan dengan kehidupan psikis individu. Penyesuaian diri ini maksudnya adalah tingkah laku yang berkaitan dengan norma dan aturan tertentu, seperti hukum, moral dan sosial. Contohnya adalah walaupun kondisi hujan, para pekerja perempuan harus tetap pergi bekerja karena sudah ada aturan bahwa kondisi cuaca apapun pekerja perempuan harus tetap bekerja.

Individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik menurut Schneiders (1964) apabila mampu menunjukkan emosi yang tidak berlebihan ketika menghadapi masalah; mampu menerima dan mengakui kegagalan dan terus berusaha untuk mencoba; mampu mengendalikan kondisi yang membuat frustrasi; mampu mengarahkan pemikiran dan tindakan secara rasional dalam mengatasi permasalahan, konflik dan frustrasi; mampu melakukan pembelajaran secara

berkelanjutan dengan tujuan untuk pengembangan kualitas diri yang diperlukan dalam menghadapi tuntutan hidup; mampu menjadikan pengalaman masa lalu sebagai pembelajaran di masa yang akan datang; dan mampu menerima kenyataan dan melihat diri secara objektif. Menurut Runyon dan Haber (1984) individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki aspek kemampuan mempersepsi realitas yang ada, kemampuan mengatasi rasa cemas dan stres, memiliki gambaran tentang diri yang positif, kemampuan dalam mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki relasi interpersonal yang baik dengan orang lain.

Berdasarkan paparan mengenai pentingnya penyesuaian diri dalam tahap perkembangan individu, maka perusahaan atau institusi harus memperhatikan tingkat penyesuaian diri pekerjanya terutama perempuan yang memiliki peran ganda. Dengan mengetahui tingkat penyesuaian diri perempuan pekerja, maka perusahaan atau institusi dapat memprediksi berbagai karakter dari perempuan pekerja seperti mampu mengendalikan emosi; mengendalikan kondisi yang membuat frustrasi, mampu mengarahkan pemikiran dan tindakan secara rasional dalam mengatasi permasalahan, konflik dan frustrasi, mampu melakukan pembelajaran secara berkelanjutan dengan tujuan untuk pengembangan kualitas diri yang diperlukan dalam menghadapi tuntutan hidup, mampu menjadikan pengalaman masa lalu sebagai pembelajaran di masa yang akan datang, dan mampu menerima kenyataan dan melihat diri secara objektif. Mempertimbangkan hal tersebut, perlu dibuat instrumen psikologi yang dapat mengukur penyesuaian diri pada perempuan pekerja. Instrumen ini berupa skala penyesuaian diri. Skala ini digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam seleksi karyawan atau dapat juga dijadikan sebagai penilaian karyawan yang dilakukan oleh bagian sumber daya manusia yang terdapat di perusahaan tersebut.

Penelitian terkait penyesuaian diri sudah pernah diteliti sebelumnya. Hal yang menjadi berbeda adalah penelitian terdahulu tidak berfokus pada pembuatan alat ukur namun dikaitkan dengan konstruk variabel yang lain (Devi &

Fourianalistyawati, 2018); beberapa penelitian terdahulu menggunakan metode wawancara dalam mengukur penyesuaian diri (Rahardjo, Dwiningtyas, & Pradeksi, 2018; Pratiwi & Susanto, 2020; Rahma & Nurchayati, 2021); dan penelitian terdahulu tidak terkait dengan penyesuaian diri perempuan pekerja (Chaerani & Rahayu, 2019). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti melihat penting untuk mengembangkan Skala Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja (SPDPP). Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan alat ukur penyesuaian diri yang valid dan reliabel bagi perempuan pekerja, yang dapat dijadikan sebagai bahan seleksi ataupun penilaian karyawan perempuan di sebuah perusahaan atau bisa saja digunakan bagi perempuan pekerja yang memiliki peran ganda.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena menekankan analisis pada data-data numerikal yang diolah menggunakan metode statistika (Azwar, 2010a). Penelitian ini berbentuk penyusunan skala psikologi. Menurut Azwar (2010b), skala psikologi akan mengungkap aspek afektif. Adapun karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi adalah stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan; skala psikologi selalu berisi banyak item di mana jawaban subjek terhadap satu item hanya sebagian dari banyak indikasi mengenai atribut yang diukur, sedangkan diagnosis baru dapat dicapai jika semua item telah direspon keseluruhan; semua jawaban dari subjek dapat diterima karena tidak ada jawaban benar atau salah, hanya saja respon yang berbeda akan diinterpretasikan berbeda pula.

Tujuan penelitian ini adalah menyusun Skala Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja (SPDPP) melalui pendekatan psikometri. Penyusunan SPDPP ini mengacu pada tahap-tahap dasar dalam perancangan dan penyusunan skala psikologi yang disampaikan oleh Azwar (2010b). Adapun tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut: 1) Tahap identifikasi tujuan ukur; 2) Tahap operasionalisasi konsep; 3) tahap

perancangan skala; 4) Tahap penulisan item; 5) Tahap uji coba; 6) Tahap analisis item; 7) Tahap validasi; 8) Tahap pengujian reliabilitas.

Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dari tahap-tahap tersebut:

Tahap pertama, diawali dengan mengidentifikasi tujuan ukur, yaitu memilih suatu definisi dan mengenali teori yang mendasari konstruk psikologis atribut yang hendak diukur. Dalam penelitian ini konstruk yang diukur adalah penyesuaian diri. Menurut Runyon dan Haber (1984) individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki aspek kemampuan mempersepsi realitas yang ada, kemampuan mengatasi rasa cemas dan stres, memiliki gambaran tentang diri yang positif, kemampuan dalam mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki relasi interpersonal yang baik dengan orang lain.

Tahap kedua, konstruk yang telah didefinisikan secara teoritikal dijelaskan kembali berdasarkan konsep operasional atau penjelasan yang lebih konkret. Konsep operasional ini dijabarkan dalam indikator-indikator perilaku. Konstruk penyesuaian diri dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional mengacu pada penyesuaian diri yang disampaikan oleh Runyon dan Haber (1984). Menurut Runyon dan Haber (1984), individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila mampu mempersepsi realitas yang ada; Individu mampu mengatasi kecemasan dan stres; Individu memiliki gambaran diri yang positif; Individu mampu mengekspresikan emosi dengan baik; Individu memiliki relasi interpersonal yang baik dengan orang lain. Semakin tinggi skor yang diperoleh perempuan pekerja, merupakan indikasi semakin tinggi penyesuaian dirinya; dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah penyesuaian diri perempuan pekerja.

Tahap ketiga adalah perancangan skala yang memuat penetapan bentuk atau format stimulus dan format respon. Stimulus skala yang dibuat dalam penelitian ini

berupa pernyataan, dan respon yang diberikan berupa persetujuan yang bertingkat. Skala yang di susun dalam penelitian ini mengacu pada bentuk skala Likert. Menurut Periantalo (2016), skala Likert berlaku untuk kontrak linear, di mana terdapat dua jenis item dalam skala model ini yaitu favorable dan unfavorable. Item favorable dimaksudkan mendukung kontrak yang hendak diukur. Item favorable memiliki pilihan jawaban bergerak dari “Sangat Setuju” dengan nilai 4, “Setuju” dengan nilai 3, “Tidak Setuju” dengan nilai 2, dan “Sangat Tidak Setuju” dengan nilai 1. Sebaliknya, item unfavorable merupakan negasi dari kontrak yang hendak diukur. Hal ini berarti pilihan jawaban bergerak dari “Sangat Setuju” dengan nilai 1, “Setuju” dengan nilai 2, “Tidak Setuju” dengan nilai 3, dan “Sangat Tidak Setuju” dengan nilai 4.

Tahap keempat adalah penulisan item pool atau penyusunan butir skala. Pembuatan butir skala menyesuaikan pada aspek penyesuaian diri yang disampaikan oleh Runyon dan Haber (1984). Aspek-aspek tersebut kemudian dijabarkan Kembali berdasarkan pengertiannya menjadi beberapa indikator. Item pool skala ini terdiri dari 30 item pernyataan, dengan 15 item favorable dan 15 item unfavorable. Adapun sebaran item SPDPP berdasarkan aspek dan indikatornya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel. 1 Sebaran Item Skala Penyesuaian Diri

ASPEK	INDIKATOR	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Ketepatan persepsi terhadap realitas	a. Mampu menentukan tujuan yang sesuai dengan kemampuan	1, 2	3
	b. Mampu memperkirakan konsekuensi yang terjadi	4	5, 6
Kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan	a. Mampu mengatasi stres	8	7
	b. Mampu mengatasi kecemasan	10	9
	c. Mampu mengatasi persoalan dan konflik	11	12
Gambaran diri yang positif	a. Penilaian positif tentang diri	13, 14	15
	b. Orang lain menilai positif tentang diri kita	16	17, 18
	a. Mampu mengekspresikan emosi dengan tepat	20	19, 21

ASPEK	INDIKATOR	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan	b. Mampu mengendalikan emosinya dengan baik	23	22,24
Hubungan interpersonal yang baik	a. Memiliki kualitas relasi yang baik	25	26, 27
	b. Mampu memberikan manfaat di setiap relasi yang dimiliki	28, 30	29
Jumlah Item		15	15

Tahap kelima adalah uji coba. Uji coba SPDPP dilakukan pada bulan Desember 2021 sampai dengan Februari 2022. Uji coba SPDPP dilakukan secara online menggunakan aplikasi google form dengan menampilkan instruksi cara pengisian, item pernyataan, dan respon jawaban. Pada tahap ini, peneliti melibatkan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Secara spesifik, responden uji coba penelitian ini adalah perempuan yang bekerja, memiliki peran ganda baik seorang ibu bagi anak-anaknya dan juga ibu rumah tangga. Penelitian ini melibatkan perempuan yang tinggal di daerah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Hasil pengumpulan data uji coba pada SPDPP diperoleh responden sebanyak 389 perempuan pekerja.

Tahap keenam adalah analisis item. Dalam analisis item parameter yang peneliti gunakan adalah homogenitas item. Homogenitas item adalah konsistensi antara fungsi item dengan fungsi skala secara keseluruhan atau disebut sebagai konsistensi item-total. Pengujian homogenitas item harus melalui proses komputasi koefisien korelasi antara distribusi skor item dengan suatu kriteria yang relevan, yaitu distribusi skor skala itu sendiri, sehingga menghasilkan koefisien korelasi item-total. Penelitian ini, peneliti membuat Batasan indeks nilai koefisien korelasi dalam homogenitas item adalah lebih besar sama dengan 0,30. Batasan ini digunakan karena sudah memberikan kontribusi yang baik untuk memprediksi hasil suatu produk seleksi (Azwar, 2012). Analisis item dalam penelitian ini menggunakan aplikasi pengolah data statistik JASP Versi 0.14.

Berdasarkan hasil uji psikometri pada SPDPP diketahui bahwa item nomor 1, 2, 7, 9, 12, 16, 19, 20, 23, dan 25 memiliki nilai Item-rest correlation di bawah 0,30, maka dapat dikatakan bahwa item-item tersebut dinyatakan buruk dan harus digugurkan. Berdasarkan data tersebut juga diketahui bahwa jumlah item gugur dari setiap aspek tidak seimbang, maka peneliti memutuskan untuk mengurangi item di aspek 1 yaitu nomor 4, aspek 3 yaitu nomor 14 dan 17, aspek 5 yaitu nomor 28 dan 30 untuk digugurkan. Hasil uji psikometri untuk analisis item pada SPDPP dapat di lihat pada tabel 2. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis dengan tidak memasukkan item yang telah gugur yaitu sebanyak 15 item. Hasil menunjukkan bahwa semua item memiliki nilai Item-rest correlation di atas 0,30. Dengan demikian semua item tersebut dikatakan baik dan dapat memberikan kontribusi serta memprediksi hasil suatu produk seleksi. Hasil uji psikometri untuk analisis item dengan tidak memasukkan item gugur dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel. 2 Analisis Item SPDPP (Hasil Seleksi Tahap Pertama)

Aspek	No. Item	Pernyataan	Item-rest correlation
Ketepatan persepsi terhadap realitas	1	Tujuan hidup saya sesuai dengan kemampuan saya	0.200
	2	Saya mengerjakan setiap tugas sesuai kemampuan saya	0.141
	3	Saya sering meminta bantuan oranglain dalam menentukan langkah hidup selanjutnya	0.335
	4	Saya tahu dampak yang akan saya hadapi ketika saya melakukan sesuatu	0.312
	5	Saya sering terkejut dengan dampak yang muncul karena tindakan saya	0.339
	6	Saya tidak tahu setiap dampak dari tindakan saya	0.451
Kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan	7	Tugas-tugas yang banyak dan menumpuk membuat saya stres	0.271
	8	Setiap kali saya merasa tertekan saya mampu mengatasinya	0.384
	9	Ketika ada permasalahan saya biasanya cemas	0.237
	10	Saya mampu menenangkan diri saat mulai cemas	0.401
	11	Saya memecahkan permasalahan yang dihadapi	0.476
	12	Ketika saya tahu akan muncul konflik, saya memilih berdiam diri	0.092
Gambaran diri yang positif	13	Saya menerima diri saya apa adanya	0.376
	14	Saya memandang diri saya memiliki banyak potensi	0.317
	15	Banyak yang terjadi pada hidup, saya sesali	0.471

Aspek	No. Item	Pernyataan	Item-rest correlation
	16	Orang lain melihat saya sebagai seorang yang menyenangkan	0.256
	17	Orang lain melihat saya sebagai orang yang aneh	0.307
	18	Banyak orang yang mengatakan hal yang tidak baik tentang diri saya	0.326
Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan	19	Saya tahu kapan saya harus tertawa dan kapan saya harus menangis	-0.235
	20	Melalui ekspresi wajah saya, orang lain tahu apa yang sedang saya rasakan saat itu	-0.108
	21	Saya bingung bagaimana cara mengekspresikan perasaan saya	0.464
	22	Ketika saya marah, saya akan meluapkan sesuka hati saya	0.300
	23	Ketika sedih, saya tidak menangis tersedu-sedu	0.016
	24	Ketika saya marah, biasanya merusak barang-barang	0.425
Hubungan interpersonal yang baik	25	Saya memiliki banyak teman dekat	0.275
	26	Saya sulit menemukan teman yang bisa dipercaya	0.351
	27	Saya memiliki banyak masalah dengan teman-teman saya	0.490
	28	Saya dengan teman-teman selalu saling membantu	0.370
	29	Saya jarang memberikan bantuan kepada teman saya	0.423
	30	Saya memberikan perhatian kepada teman saya tanpa harus diminta	0.313

Sumber: Karya penulis sendiri

Tabel. 3 Analisis Item SPDPP (Seleksi Tahap Kedua)

Aspek	No. Item	Pernyataan	Item-rest correlation
Ketepatan persepsi terhadap realitas	3	Saya sering meminta bantuan oranglain dalam menentukan langkah hidup selanjutnya	0.346
	5	Saya sering terkejut dengan dampak yang muncul karena tindakan saya	0.346
	6	Saya tidak tahu setiap dampak dari tindakan saya	0.477
Kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan	8	Setiap kali saya merasa tertekan saya mampu mengatasinya	0.345
	10	Saya mampu menenangkan diri saat mulai cemas	0.360
	11	Saya memecahkan permasalahan yang dihadapi	0.436
Gambaran diri yang positif	13	Saya menerima diri saya apa adanya	0.340
	15	Banyak yang terjadi pada hidup, saya sesali	0.499
	18	Banyak orang yang mengatakan hal yang tidak baik tentang diri saya	0.391
Kemampuan untuk	21	Saya bingung bagaimana cara mengekspresikan perasaan saya	0.513

Aspek	No. Item	Pernyataan	Item-rest correlation
mengekspresikan perasaan	22	Ketika saya marah, saya akan meluapkan sesuka hati saya	0.365
	24	Ketika saya marah, biasanya merusak barang-barang	0.476
Hubungan interpersonal yang baik	26	Saya sulit menemukan teman yang bisa dipercaya	0.337
	27	Saya memiliki banyak masalah dengan teman-teman saya	0.509
	29	Saya jarang memberikan bantuan kepada teman saya	0.396

Sumber: Karya penulis sendiri

Tahap ketujuh adalah tahap validasi. Peneliti melakukan estimasi validitas dengan menggunakan validitas konstruk (construct validity). Menurut Miller dan Lovler (2020), validitas konstruk digunakan untuk menilai apakah skor yang diperoleh dari alat ukur benar-benar mengukur konstruk sesuai teori yang digunakan. Estimasi validitas konstruk yang digunakan dalam penelitian ini adalah konsistensi internal. Dalam aplikasinya, konsistensi internal di lihat dari nilai korelasi skor item dan skor total yang tidak melibatkan item yang dikorelasikan. Melalui metode korelasi ini maka akan diperoleh koefisien item-rest correlation pada setiap butir. Berdasarkan hasil analisis pada 15 butir item SPDPP diperoleh nilai koefisien item-rest correlation berkisar antara 0,337 sampai dengan 0,513. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa semua item pada SPDPP dikatakan valid karena memiliki nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,30 dan sudah memberikan kontribusi yang baik untuk memprediksi penyesuaian diri perempuan pekerja.

Tahap kedelapan adalah tahap pengujian reliabilitas. Estimasi reliabilitas dilakukan dengan menggunakan internal consistency. Miller dan Lovler (2020) menyampaikan bahwa internal consistency adalah metode estimasi reliabilitas guna memperikarakan konsistensi butir-butir skala dengan melihat hubungan antara bagian yang berbeda dari skala yang sama. Pada penelitian ini pengujian reliabilitas dilakukan pada 15 butir item SPDPP. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,798. Dengan demikian dapat

dikatakan bahwa SPDPP dinyatakan reliabel. Menurut Hilton dan Brownlow (2004) nilai alpha di antara 0,70 sampai dengan 0,90 dimaknai sebagai reliabilitas tinggi. Tahap terakhir dalam pembuatan alat ukur ini adalah tahap pembuatan norma penelitian. Kategorisasi SPDPP yang dibuat oleh peneliti menggunakan persentil berdasarkan data hipotetik. Perempuan pekerja memiliki penyesuaian diri yang dikatakan tinggi jika skor total berada pada persentil 75, kategori sedang jika skor total berada di antara persentil 25 dan 75, sedangkan kategori rendah jika skor total berada di persentil 25. Berdasarkan kalkulasi persentil diperoleh nilai persentil 75 sebesar 48,75 dan persentil 25 sebesar 26,25. Berdasarkan nilai tersebut dapat diperoleh norma kategorisasi tingkat Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja seperti pada tabel 4. Individu dengan kategori tinggi berarti sangat mampu mempersepsi realitas yang ada; sangat mampu mengatasi kecemasan dan stres; mampu menggambarkan diri yang sangat positif; sangat mampu mengekspresikan emosi dengan baik; sangat mampu membangun relasi interpersonal yang baik dengan orang lain. Individu dengan kategori sedang berarti mampu mempersepsi realitas yang ada; mampu mengatasi kecemasan dan stres; mampu menggambarkan diri yang positif; mampu mengekspresikan emosi dengan baik; mampu membangun relasi interpersonal yang baik dengan orang lain. Individu dengan kategori rendah berarti kurang mampu mempersepsi realitas yang ada; kurang mampu mengatasi kecemasan dan stres; kurang mampu menggambarkan diri yang sangat positif; kurang mampu mengekspresikan emosi dengan baik; kurang mampu membangun relasi interpersonal yang baik dengan orang lain.

Tabel. 4 Kategorisasi SPDPP

Nilai Skor Total	Kategori
$\geq 48,75$	Tinggi
26,26-48,74	Sedang
$\leq 26,25$	Rendah

Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan alat ukur yang diberi nama Skala Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja (SPDPP). SPDPP menghasilkan 15 butir item yang memiliki homogenitas item yang baik dan mewakili lima aspek penyesuaian diri secara merata, di mana masing-masing aspek terdiri dari 3 butir item. Alat ukur ini memiliki validitas yang baik berdasarkan validitas konstruk. Alat ukur ini juga memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha yang tinggi.

Keunggulan dari SPDPP ini adalah memiliki butir-butir item yang tidak terlalu banyak, sehingga mempermudah bagi pengisi dan tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mengisinya. SPDPP ini belum sempurna. Bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan penyusunan skala psikologi agar lebih sempurna dan berkualitas jika menggunakan metode *confirmatory factor analysis*.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2010a). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010b). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas Dan Validitas (Ed. ke 4)*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja Menurut Jenis Kelamin (Persen), 2019-2021. <https://pagaralamkota.bps.go.id/indicator/6/384/1/tingkat-partisipasi-angkatan-kerja-menurut-jenis-kelamin.html>
- Badan Pusat Statistik. (2022). Penduduk Usia 15 Tahun Ke Atas Menurut Jenis Kegiatan (Jiwa), 2020-2022. <https://papuabarat.bps.go.id/indicator/6/33/1/penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-jenis-kegiatan.html>
- Chaerani, R.F., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Hubungannya Dengan Penyesuaian Diri Wanita Yang Menghadapi Masa Menopause. *IKRAITH-HUMANIORA*, Vol 3(2), 133-137. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/450>.
- Devi, Y.R., & Fourianalisyawati, E. (2018). Hubungan antara Self-Esteem dengan Penyesuaian Diri sebagai Peran Ibu Rumah Tangga pada Ibu Berhenti Bekerja

di Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, Vol. 11(1), 9-20,
<https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/1154>

Gunarsa, S.D. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Libri.

Hilton, P.R., & Brownlow, C. (2004). *SPSS explained*. Routledge.

Madipelli, S., Sarma, V.S.V., & Chinnappaiah, Y. (2013). Factors Causing Work Life Imbalance Among Working Women-A Study On School Teachers. *The Indian Journal of Industrial Relations*, Vol. 48(4), 621-633.
<https://www.jstor.org/stable/23509819>

Miller, L. A., & Lovler, R. L. (2020). *Foundations Of Psychological Testing: A Practical Approach (6th ed.)*. SAGE Publications.

Nainggolan, S.Y. (Juni 01, 2018). *Studi: Wanita Lebih Rentan Alami Burnout dalam Pekerjaan*. <https://www.medcom.id/rona/keluarga/yNLdPagN-studi-wanita-lebih-rentan-alami-burnout-dalam-pekerjaan>.

Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.

Pratiwi, E., & Susanto, Y.O. (2020). Penyesuaian Diri terhadap Fenomena Gear Budaya di Lingkungan Kerja. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, Vol.19(2), 249-262,
<https://journal.moestopo.ac.id/index.php/wacana/article/view/1112>

Putri, Y.A., & Rahmawati, I. (2021). Mengungkap Beban Ganda pada Ibu di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, Vol. 1 (1), 101 – 116,
<https://journal.unusia.ac.id/index.php/Conferenceunusia/article/view/195>

Rahardjo, T., Dwiningtyas, H., & Pradekso, T. (2018). Komunikasi "Penyesuaian Diri Kembali" Pekerja Migran Perempuan yang Kembali ke Daerah Asal. *Jurnal ASPIKOM*, 3(5), 817-832. <http://dx.doi.org/10.24329/aspikom.v3i5.308>.

Rahma, H., & Nurchayati. (2021). Penyesuaian Diri Perempuan Bekerja Meninggalkan Karir untuk Rumah Tangga. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8(6), <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41418>

Runyon, R.P., & Haber, A. (1984). *Psychology of Adjustment*. The Dorsey Press.

Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. Rinehart and Company.

Sumanto. (2014). *Psikologi Umum*. Center of Academic Publishing Service.

Swasti, K.G., Ekowati, W., & Rahmawati, E. (2017). Hubungan Jenis Pekerjaan dengan Burnout pada Wanita Bekerja di Kabupaten Banyumas. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers*, 289-298.