



**MODUL
MANUAL ALAT UKUR
SKALA PENYESUAIAN DIRI
PEREMPUAN PEKERJA
(SPDPP)**

PENYUSUN:

- EUSTALIA WIGUNAWATI
- EVI DELIVIANA
- FORMAS JUITAN LASE
- AUDRA JOVANI

**PUSAT STUDI GENDER
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

9 Januari 2023



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	2
DESKRIPSI DAN PENGGUNAAN ALAT UKUR.....	3
KARAKTERISTIK TEST TAKERS.....	4
TEORI KONSTRUK.....	6
DEFINISI KONSEPTUAL.....	7
DEFINISI OPERASIONAL.....	7
PROPERTI PSIKOMETRIK.....	8
DESKRIPSI BUTIR.....	8
VALIDITAS.....	9
RELIABILITAS.....	10
ADMINISTRASI ALAT UKUR.....	11
TAHAP ADMINISTRASI.....	11
INSTRUKSI Pengerjaan.....	11
DURASI Pengerjaan.....	11
SKORING DAN INTERPRETASI.....	12
SKORING.....	12
INTERPRETASI SKOR.....	12
FORMULIR ALAT UKUR.....	14
PETUNJUK.....	14
DAFTAR PUSTAKA.....	16

DESKRIPSI DAN PENGGUNAAN ALAT UKUR

Alat ukur ini berjudul Skala Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja (SPDPP). Alat ukur ini merupakan hasil penelitian pengembangan alat ukur yang telah dipublikasikan pada Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia di Daerah Tertinggal, Terdepan, dan Terluar (Wigunawati, Deliviana, Lase, & Jovani, 2022). Skala ini berjenis tes inventori. Tes inventori merupakan daftar beberapa butir pernyataan yang harus direspon oleh responden. SPDPP berbasis *paper and pencil test* dan berbentuk *self-report questionnaire*. Alat ukur ini terdiri dari 15 butir pernyataan mengikuti model Skala Likert atau *summated rating scale* dengan 4 pilihan respon. Respon yang tersedia untuk setiap butir adalah Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Respon berbentuk seperti ini karena skala ini didesain dalam model skala Likert.

SPDPP disusun untuk mengukur kemampuan individu mempersepsi realitas yang ada; kemampuan mengatasi kecemasan dan stres; kemampuan dalam menggambarkan diri yang positif; kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik; dan kemampuan menjalin relasi interpersonal yang baik dengan orang lain. Skala ini dikembangkan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif karena menekankan analisis pada data-data numerikal yang diolah menggunakan metode statistika (Azwar, 2010). Penyusunan SPDPP ini mengacu pada tahap-tahap dasar dalam perancangan dan penyusunan skala psikologi yang disampaikan oleh Azwar (2010). 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.

KARAKTERISTIK *TEST TAKERS*

Karakteristik *test takers* Skala Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja, meliputi:

1. Perempuan yang bekerja

Individu adalah perempuan yang bekerja, terutama pada sektor esensial dan kritikal. Adapun bidang-bidang pekerjaan pada sektor esensial dan kritikal antara lain:

- a. Apotek yang Beroperasi 24 jam
- b. Energi
- c. Industri makanan, minuman dan penunjangnya
- d. Industri orientasi ekspor
- e. Industri pemenuhan kebutuhan pokok masyarakat
- f. Keamanan
- g. Kesehatan
- h. Keuangan dan perbankan
- i. Konstruksi
- j. Logistik dan transportasi
- k. Pasar modal
- l. Pekerja supermarket, toko kelontong, pasar tradisional penjual kebutuhan pokok
- m. Pemerintahan pelayanan publik
- n. Penanganan bencana
- o. Perhotelan non penanganan karantina COVID-19
- p. Petrokimia
- q. Proyek strategis nasional
- r. Semen
- s. Sistem pembayaran
- t. Teknologi informasi dan komunikasi
- u. Utilitas dasar (listrik dan air)

Hal tersebut dikarenakan dari sekian banyak pekerja pada sektor esensial dan kritikal, sebagian besar adalah perempuan. Seperti yang tercatat dalam *International Labour Organization* (2020) bahwa secara global terdapat 136 juta orang bekerja di sektor esensial dan kritikal dan 70% pekerja tersebut merupakan perempuan. Pada

sektor jasa akomodasi, dari sekitar 144 juta pekerja, sebagian besar merupakan perempuan. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) yang dicatat oleh Pusparia (2020) menunjukkan bahwa tahun 2018 terdapat 47,95 juta pekerja merupakan perempuan, sedangkan tahun 2019 tenaga usaha jasa sebesar 58,04% merupakan perempuan.

2. Memiliki kemampuan Bahasa Indonesia yang baik

SPDPP disusun menggunakan Bahasa Indonesia. Oleh karena itu, *test taker* SPDPP harus memiliki kemampuan dan pemahaman berbahasa Indonesia yang baik.

TEORI KONSTRUK

Penyesuaian diri dalam konstruk psikologi diistilahkan sebagai *self-adjustment*. Penyesuaian diri merupakan sebuah proses mental dan juga perilaku individu dalam usaha mampu mengatasi kebutuhan dalam diri, konflik, ketegangan, dan frustrasi agar tercipta keharmonisan dengan diri dan lingkungan di mana individu tersebut tinggal (Schneider, 1964). Menurut Schneider (1964), individu dapat menyesuaikan diri jika berusaha dapat mengatasi situasi yang tidak menyenangkan seperti stres, konflik, ketegangan, dan frustrasi.

Gunarsa (2012) memberikan penjelasan mengenai penyesuaian diri lebih mendetail. Gunarsa (2012) membagi pengertian penyesuaian diri menjadi dua, yaitu *adaptive* dan *adjustive*. *Adaptive* diartikan sebagai proses yang berkaitan dengan badani dalam penyesuaian diri terhadap keadaan lingkungan. Contohnya pada saat musim hujan, agar tidak sakit perempuan pergi bekerja menggunakan pakaian hangat dan selalu membawa payung saat bepergian. *Adjustive* dimaksudkan sebagai penyesuaian diri yang berkaitan dengan kehidupan psikis individu. Penyesuaian diri ini berkaitan dengan norma dan aturan seperti norma hukum, moral dan sosial. Seperti pada saat musim hujan yang terjadi perempuan pekerja tetap harus bekerja di tempat bekerja mereka sesuai dengan kebijakan atau aturan yang telah ditetapkan.

Runyon dan Haber (1984) membagi penyesuaian diri menjadi lima aspek yaitu 1) Individu mampu mempersepsi realitas yang ada; 2) Individu mampu mengatasi kecemasan dan stres; 3) Individu memiliki gambaran diri yang positif; 4) Individu mampu mengekspresikan emosi dengan baik; dan 5) Individu memiliki relasi interpersonal yang baik dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa pandangan para ahli, penyesuaian diri mencakup dimensi fisik dan psikologis, melibatkan penanganan situasi sulit, dan membutuhkan kemampuan seperti persepsi realitas, manajemen stres, *self-esteem* positif, ekspresi

emosi yang sehat, dan hubungan interpersonal yang baik. Dengan demikian, penyesuaian diri dapat dianggap sebagai suatu usaha untuk mencapai keseimbangan dan harmoni dalam interaksi individu dengan lingkungannya, baik secara fisik maupun psikologis.

DEFINISI KONSEPTUAL

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu mengatasi kebutuhan dari dalam diri, konflik, ketegangan, dan frustrasi guna terciptanya keharmonisan dengan diri dan lingkungan di mana individu tersebut tinggal.

DEFINISI OPERASIONAL

Penyesuaian diri perempuan pekerja adalah skor yang menunjukkan kemampuan perempuan pekerja mempersepsi realitas yang ada; mengatasi kecemasan dan stres; memiliki gambaran diri yang positif; kemampuan dalam mengekspresikan emosi dengan baik; memiliki relasi interpersonal yang baik dengan orang lain. Skor ini diperoleh dari pengukuran skala penyesuaian diri perempuan pekerja yang mengukur aspek ketepatan persepsi terhadap realitas, kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik. Skala tersebut adalah skala Likert dengan 4 pilihan respon, mulai dari "Sangat Setuju" sampai "Sangat Tidak Setuju". Skor tersebut diartikan sebagai semakin tinggi skor yang diperoleh perempuan pekerja mengindikasikan semakin mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan seperti stres, konflik, ketegangan, frustrasi.

PROPERTI PSIKOMETRIK

DESKRIPSI BUTIR

Skala Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja (SPDPP) terdiri dari 15 butir pernyataan. Butir-butir pernyataan ini adalah representasi indikator perilaku penyesuaian diri perempuan pekerja. Dari keseluruhan butir pernyataan ini terbagi ke dalam 5 aspek. Kelima aspek yang dimaksud adalah mampu mempersepsi realitas yang ada; mampu mengatasi kecemasan dan stres; memiliki gambaran diri yang positif; mampu mengekspresikan emosi dengan baik; memiliki relasi interpersonal yang baik dengan orang lain. Sebaran butir pernyataan berdasarkan aspek dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. *Blueprint* Skala Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja

ASPEK	VALID	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Ketepatan persepsi terhadap realitas		1,2,3
Kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan	4,5,6	
Gambaran diri yang positif	7	8,9
Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan		10, 11, 12
Hubungan interpersonal yang baik		13, 14, 15

Butir pernyataan pada SPDPP terdiri dari dua model, yaitu butir pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Butir pernyataan *favorable* adalah butir yang bunyi pernyataannya searah atau mendukung konstruk; sedangkan butir pernyataan *unfavorable* adalah butir yang bunyi pernyataannya tidak mendukung konstruk. Pada aspek ketepatan persepsi terhadap realitas, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, dan hubungan interpersonal adalah butir pernyataan *unfavorable*; sedangkan pada aspek kemampuan mengatasi stres dan kecemasan merupakan butir pernyataan *favorable*; pada aspek gambaran diri yang positif, terdapat 1 butir pernyataan *favorable*

dan 2 butir pernyataan *unfavorable*. Pada setiap butir pernyataan akan terdapat sebuah pernyataan dan 4 respon jawaban. Respon yang dipasangkan dengan pernyataan adalah “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”.

VALIDITAS

Parameter yang digunakan untuk seleksi butir pernyataan adalah daya diskriminasi item menurut Azwar (2012). Parameter ini dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor pada setiap butir dengan distribusi skor total tes itu sendiri. Untuk batasan indeks daya diskriminasi pada SPDPP menggunakan nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$. Nilai tersebut digunakan karena butir pernyataan dikatakan sudah memberikan kontribusi yang baik untuk memprediksi hasil suatu produk seleksi (Ebel dalam Azwar, 2012).

Tabel 2. Sebaran nilai Item-rest Correlation

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
i1	0.791	0.346
i2	0.791	0.346
i3	0.781	0.477
i4	0.791	0.345
i5	0.790	0.360
i6	0.785	0.436
i7	0.792	0.340
i8	0.779	0.499
i9	0.788	0.391
i10	0.778	0.513
i11	0.791	0.365
i12	0.781	0.476
i13	0.794	0.337
i14	0.779	0.509
i15	0.787	0.396

Berdasarkan analisis dengan menggunakan aplikasi JASP 0.16.3 diperoleh nilai *item-rest correlation* berkisar antara 0,337 sampai dengan 0,513. Oleh sebab itu, dapat dikatakan semua item pada skala tersebut sudah memberikan kontribusi yang baik untuk memprediksi hasil SPDPP. Sebaran nilai *item-rest correlation* pada SPDPP dapat dilihat pada tabel 2.

RELIABILITAS

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran konsisten dan dapat dipercaya (Azwar, 2012). Salah satu metode guna mengestimasi reliabilitas alat ukur ialah *internal consistency* melalui metode *Cronbach's Alpha*. Menurut Hilton dan Brownlow (2004), alat ukur dikatakan reliabel jika memiliki nilai *Cronbach's Alpha* \geq 0,70. Berdasarkan analisis dengan menggunakan aplikasi JASP 0.16.3 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,798. Untuk mengetahui lebih jelas mengenai data reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Nilai Cronbach's Alpha SPDPP

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.798
95% CI lower bound	0.767
95% CI upper bound	0.826

ADMINISTRASI ALAT UKUR

TAHAP ADMINISTRASI

Tahap administrasi dimulai dengan memberikan formulir SPDPP kepada responden. Responden diminta untuk membaca terlebih dahulu petunjuk pengerjaan skala dengan seksama dan memastikan bahwa responden memahami petunjuk yang diberikan. Setelah itu, responden diminta untuk mengisi identitas diri kemudian setelah itu responden bisa langsung mengerjakan SPDPP.

INSTRUKSI Pengerjaan

SPDPP dibuat dalam format *paper and pencil test*, oleh karena itu pengerjaannya dilaksanakan dengan memberikan formulir SPDPDD kepada responden. Pernyataan dan respon jawaban dibuat dalam satu formulir yang sama sehingga responden dapat langsung memilih respon yang tersedia setelah membaca pernyataan. Responden memilih respon jawaban sesuai dengan keadaan diri dengan cara memberi tanda silang (X) pada kolom yang dimaksud untuk dipilih. *Tester* penting untuk mengingatkan responden bahwa tidak ada respon yang SALAH atau BENAR. Responden harus memberikan respon sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya. *Tester* juga penting mengingatkan bahwa responden harus memastikan semua pernyataan telah diisi sebelum formulir dikembalikan kepada *tester*.

DURASI Pengerjaan

Waktu yang diperlukan dalam pengerjaan SPDPP kurang lebih 15 menit. Hal ini berarti bahwa pada umumnya waktu yang diperlukan responden dalam pengerjaan alat ukur ini pada rentang waktu tersebut. Namun demikian, waktu pengerjaan alat ukur ini bukan menjadi yang utama. Oleh karena itu, jika responden membutuhkan waktu lebih lama untuk mengerjakan tes ini, maka hal tersebut diperkenankan.

SKORING DAN INTERPRETASI

SKORING

SPDPP termasuk ke dalam format *summated rating scale*, sehingga skoring dilakukan secara kumulatif yaitu menjumlahkan seluruh skor responden di setiap butir pernyataan. Pemberian nilai pada butir pernyataan SPDPP bersifat *ipsative* karena skoring didasarkan pada respon yang dipilih responden di setiap butir pernyataan dalam skala. Skor dari setiap butir pernyataan yang telah dijumlahkan atau skor total adalah skor skala. Skor ini yang akan menggambarkan penyesuaian diri responden. Pada butir pernyataan *favorable*, nilai respon skala membentang dari 1 sampai 4, dimana 1 untuk pilihan "Sangat Tidak Setuju" sampai 4 untuk pilihan "Sangat Setuju". Pada butir pernyataan *unfavorable*, nilai respon skala dari 4 sampai 1, dimana 4 untuk pilihan "Sangat Tidak Setuju" sampai 1 "Sangat Setuju". Pada Skala Penyesuaian Diri, responden akan mendapatkan skor tinggi apabila mendukung konstruk penyesuaian diri yaitu skor 4, sedangkan responden akan mendapatkan skor rendah apabila menjawab dengan tidak mendukung konstruk penyesuaian diri yaitu skor 1. Dengan demikian, akan diperoleh skor minimal skala adalah 15, dan skor maksimal adalah 60.

INTERPRETASI SKOR

Skor total yang diperoleh responden harus diberi makna. Pemaknaan skor total dari skala dilakukan dengan menyusun norma alat ukur. Norma SPDPP dibuat dengan menggunakan persentil 25 dan persentil 75. Responden dikatakan memiliki penyesuaian diri pada kategori tinggi apabila skor total berada di persentil 75; kategori sedang jika skor total berada diantara persentil 75 dan persentil 25; sedangkan kategori rendah apabila berada di persentil 25. Jika skor total terendah adalah 15 dan tertinggi adalah 60 maka diperoleh nilai pada persentil 25 adalah 26,25; sedangkan persentil 75

adalah 48,75. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat dijelaskan norma SPDPP seperti pada tabel 4.

Tabel 4. Norma SPDPP

SKOR	KATEGORI	DESKRIPSI
15-26	Rendah	Responden tidak mampu mempersepsi realitas yang ada; tidak mampu mengatasi kecemasan dan stres; tidak memiliki gambaran diri yang positif; tidak mampu mengekspresikan emosi dengan baik; dan tidak memiliki relasi interpersonal yang baik dengan orang lain.
27-48	Sedang	Responden cukup mampu mempersepsi realitas yang ada; cukup mampu mengatasi kecemasan dan stres; cukup memiliki gambaran diri yang positif; tidak mampu mengekspresikan emosi dengan baik; dan cukup memiliki relasi interpersonal yang baik dengan orang lain.
49-60	Tinggi	Responden sangat mampu mempersepsi realitas yang ada; sangat mampu mengatasi kecemasan dan stres; memiliki gambaran diri yang positif; sangat mampu mengekspresikan emosi dengan baik; dan memiliki relasi interpersonal yang baik dengan orang lain.

FORMULIR ALAT UKUR

PETUNJUK

Alat ukur ini dibuat untuk mengukur Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja. Berikut ini Anda akan menemukan serangkaian pernyataan. Pada setiap pernyataan diberikan 4 pilihan respon jawaban. Pilihlah satu respon untuk setiap butir pernyataan yang paling sesuai atau paling menggambarkan keadaan Anda saat ini. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan pilihan respon yang Anda pilih. Anda hanya dapat memilih satu respon untuk setiap butir. Tidak ada jawaban benar atau salah dari respon Anda, yang paling penting Anda menjawab jujur seperti kondisi Anda yang sebenarnya. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan pastikan tidak ada butir yang terlewat!

Usia :

Bidang Pekerjaan :

NO	PERNYATAAN	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Saya sering meminta bantuan orang lain dalam menentukan langkah hidup selanjutnya				
2.	Saya sering terkejut dengan dampak yang muncul karena tindakan saya				
3.	Saya tidak tahu setiap dampak dari tindakan saya				
4.	Setiap kali saya merasa tertekan saya mampu mengatasinya				
5.	Saya mampu menenangkan diri saat mulai cemas				
6.	Saya memecahkan permasalahan yang dihadapi				

7.	Saya menerima diri saya apa adanya				
8.	Banyak yang terjadi pada hidup, saya sesali				
9.	Banyak orang yang mengatakan hal yang tidak baik tentang diri saya				
10.	Saya bingung bagaimana cara mengekspresikan perasaan saya				
11.	Ketika saya marah, saya akan meluapkan sesuka hati saya				
12.	Ketika saya marah, biasanya merusak barang-barang				
13.	Saya sulit menemukan teman yang bisa dipercaya				
14.	Saya memiliki banyak masalah dengan teman-teman saya				
15.	Saya jarang memberikan bantuan kepada teman saya				

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas (Ed. ke 4)*. Pustaka Pelajar.
- Gunarsa, S.D. (2012). *Psikologi perkembangan*. Libri.
- International Labour Organization. (April 7, 2020). Pemantauan ILO edisi ke-2: COVID-19 dan dunia kerja Estimasi dan analisis terbaru. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-jakarta/documents/publication/wcms_741476.pdf
- Pusparia, Y. (Oktober 14, 2020). Perempuan mendominasi tenaga kerja usaha jasa. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/10/14/perempuan-mendominasi-tenaga-kerja-usaha-jasa>
- Runyon, R.P., & Haber, A. (1984). *Psychology of adjustment*. The Dorsey Press.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Rinehart and Company.
- Wigunawati, E., Deliviana, E. E., Lase, F. J., & Jovani, A. (2022). Penyusunan Skala Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja (SPDPP). *Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia di Daerah Tertinggal, Terdepan, dan Terluar*, 5(1), 1-15, <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/article/view/4543>