



PENGUKURAN EGO DEPLETION BERBASIS INDIGENEOUS PSYCHOLOGY

Anna Undarwati^{1✉}; Aini Mahabati²; Andewi Cahaya Khaerani³; Ayu Dyah Hapsari⁴; Andreas Agung Kristanto⁵; Endah Sasmitohening Stephany⁶; Johana Endang Prawitasari⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 9 Januari 2017

Disetujui 20 Februari 2017

Dipublikasikan 1 Maret 2017

Keywords:

Ego Depletion, Indigenous

Abstrak

Ego Depletion adalah kondisi individu merasa tertekan, terlalu lelah dan terbatas. Penelitian ini mengeksplorasi dan mengembangkan skala *ego depletion* berdasarkan konsep *indigenous psychology*. Data dikumpulkan melalui *focus group discussion* (FGD) untuk mengeksplorasi aspek *ego depletion*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ego depletion* didefinisikan sebagai kelelahan psikologis (41%), kelelahan fisik (20%), dan berdaya (13%). dapat disimpulkan bahwa *ego depletion* adalah kondisi ketika orang memiliki kelelahan psikologis dan fisik, energi yang terbatas yang mempengaruhi masalah kognitif, pasif, tugas menjadi tidak optimal dan menyebabkan reaksi negatif dan masalah sikap. 60 aitem skala *ego depletion* diberikan kepada 60 mahasiswa. Hasil menunjukkan, validitas dan reliabilitas yang cukup tinggi, dengan kisaran skor $r_{ix} = 0,111 - r_{ix} = 0,700$ dan $\text{Alpha-Cronbach} = 0,939$. Hanya 8 aitem tidak valid. Selanjutnya, aitem disederhanakan, dari 60 menjadi 30 aitem saja, dan hasil analisis statistik menunjukkan keandalan sebesar 0,918 dengan validitas $r_{ix} = 0,310 - r_{ix} = 0,700$.

Abstract

Ego Depletion is condition feel underpressured, overly tired and limited resources. In these research, we explore and develop ego depletion scale based on indigenous psychology. We collect data by focus group discussion (FGD) to explore ego depletion aspects. Finding research has shown that ego depletion is defined as psychological exhaustion (41%), physical exhaustion (20%), and powerless (13%). Participants conclude that ego depletion is condition when people have psychological and physical exhaustion, limited energy that influence cognitive problem, passive, inoptimal task and cause negative reaction and attitude problem. Sixty aitem of ego depletion scale were given to 60 students. Result indicate that scale has high validity and reliability, with corrected aitem total correlation range are $r_{ix} = 0,111 - r_{ix} = 0,700$ and $\text{Alpha-Cronbach} = 0,939$. Only 8 aitem invalid. We summarize the aitem into 30 aitem and statistical result shown that reliability are 0,918 with corrected aitem total correlation range are $r_{ix} = 0,310 - r_{ix} = 0,700$.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉Alamat korespondensi:
Fakultas Psikologi
annaandar@gmail.com

PENDAHULUAN

Ketika melakukan aktivitas fisik dan mental, seseorang membutuhkan energi untuk memrosesnya. Sumber-sumber penyedia energi tersebut dapat berkurang dan menyebabkan kelelahan ego. Baumeister, 2007 (dalam Ren, Hu dan Zang, 2010) mendeskripsikan kelelahan ego sebagai kondisi saat diri tidak memiliki semua sumber daya yang biasa digunakan. Kajian mengenai kelelahan ego telah menjadi pusat perhatian beberapa ahli psikologi pada dekade ini. Penelitian Wheeler dkk. (2006) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami kelelahan ego cenderung mudah sepakat pada pendapat orang lain. Penelitian lain menunjukkan bahwa kelelahan ego juga terkait dengan kontrol diri, kondisi tersebut bisa diatasi dengan cara memberi bacaan yang memotivasi individu sehingga kontrol dirinya lebih baik dibanding dengan individu yang tidak diberi stimulus yang memotivasi (Martijn dkk. 2006). Berbeda dengan ahli lainnya, Ren, Hu dan Zang (2010) melakukan eksperimen untuk mengatasi kelelahan ego, hasilnya individu yang diberi stimulus emosi positif seperti gambar orang tersenyum memiliki ketahanan regulasi diri yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang di beri stimulus netral. Berbagai penelitian mengenai kelelahan ego membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut.

Istilah *ego depletion* dalam versi bahasa Indonesia bisa di artikan dengan kelelahan ego, namun istilah yang diterjemahkan dari Bahasa Inggris ini belum tentu sesuai dengan kondisi masyarakat Indonesia. Selain itu, pengukuran mengenai kelelahan ego belum banyak dikembangkan di Indonesia, beberapa jurnal penelitian luar negeri jarang mempublikasikan alat ukur yang mereka gunakan. Salah satu alat ukur yang pernah digunakan oleh peneliti Barat yaitu *State Ego Depletion Scale* milik Ciarocco et al dalam Jany (2008). Oleh karenanya, penelitian ini akan mengkonstrak

pengukuran kelelahan ego berdasarkan konteks budaya masyarakat Indonesia atau disebut juga dengan pendekatan *indigenous psychology*.

Instrumen pengukuran psikologi berbasis pendekatan *indigenous psychology* yang akan dikonstruksi pada penelitian ini adalah skala kelelahan ego. Analisis statistik yang yang digunakan adalah estimasi reliabilitas dan uji validitas untuk mengetahui apakah skala yang dikonstruksi telah optimal dan memiliki tingkat kepercayaan tinggi. Skala yang baik akan cenderung memiliki tingkat reliabilitas yang memuaskan dan validitas yang juga relatif tinggi. Urbina (2004) mengungkapkan bahwa reliabilitas mengacu pada kepercayaan hasil pengukuran, atau sejauh mana alat ukur ini dipercaya. Semakin tinggi skor reliabilitasnya, maka tingkat kepercayaan hasil pengukuran pada alat ukur tersebut juga semakin tinggi

Penelitian ini memiliki tiga tujuan yaitu, (1) mengeksplorasi dan mengidentifikasi aspek psikologis kelelahan ego yang berbasis pada pendekatan *indigenous psychology*; (2) mengkonstruksi instrumen pengukuran skala psikologi kelelahan ego; dan (3) melakukan analisis reliabilitas dan validitas dari instrumen kelelahan ego.

METODE

Informasi yang terkait dengan kelelahan ego secara *indigenous*, digali melalui *focus group discussion* (FGD) sebagai alat pengumpulan data. *Focus group discussion* ini dibagi ke dalam tiga kelompok yakni, kelompok wanita, kelompok pria, dan kelompok gabungan antara pria dan wanita. Kelompok ini terdiri dari mahasiswa laki-laki dan perempuan magister sains psikologi di Universitas Gadjahmada Yogyakarta. Latar belakang peserta FGD didominasi oleh suku jawa daripada suku non-jawa (n jawa = 20, dan n non-jawa = 6). Pada *focus group*

discussion ini partisipan diberi beberapa pertanyaan yang selanjutnya dieksplorasi, agar didapatkan informasi yang dibutuhkan sebagai dasar pembuatan skala kelelahan ego. Sedangkan untuk pengukuran skala kelelahan ego yang terdiri dari 60 aitem, dilakukan uji coba skala kelelahan ego yang sudah jadi terhadap partisipan yang ditentukan sejumlah 60 orang mahasiswa S1 dan S2. Hasil uji coba skala dianalisis dengan seleksi aitem dan menghasilkan indeks daya beda aitem yang berkisar $r_{ix} = 0,111 - r_{ix} = 0,700$. dan uji reliabilitas *alpha-cronbach* dengan nilai nilai Alpha= 0,939

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap 1

Hasil dari *Focus Group Discussion (FGD)* dan angket terbuka, dengan jumlah total responden 25 orang mahasiswa Magister Sains UGM, telah ditemukan analisis dari

definisi dan aspek-aspek kelelahan ego. Selain itu, ditemukan data tambahan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan ego serta *coping* terhadap kelelahan ego.

Tabel I menunjukkan daftar kata-kata kunci dari definisi kelelahan ego dan frekuensi munculnya kata-kata kunci tersebut diantara responden. Tabel I menunjukkan bahwa konsep kelelahan ego sering diartikan sebagai Kelelahan Psikis (41%), yang menduduki frekuensi teratas. Selanjutnya responden menyebut kelelahan ego sebagai Kelelahan Fisik (20%) dan disusul oleh Tidak Berdaya (13%). Selain ketiga aspek tersebut muncul aspek – aspek terkait lainnya namun jumlahnya rendah yaitu Gangguan Kognitif, Energi Terkurus, Pasif, Tidak Optimal, Reaksi Negatif dan Gangguan Perilaku, dengan total 25%.

Tabel I. Kata kunci definisi konsep kelelahan ego

Kata Kunci	Jumlah frekuensi jawaban responden (n)	Jumlah frekuensi jawaban responden (%)
Kelelahan Psikis	180	41
Kelelahan Fisik	90	20
Tidak Berdaya	56	13
Gangguan Kognitif	26	6
Energi Terkurus	21	5
Pasif	20	5
Tidak Optimal	15	3
Reaksi Negatif	15	3
Gangguan Perilaku	11	3

Konsensus kelompok FGD mendefinisikan kelelahan ego sebagai suatu kondisi kelelahan psikis dan fisik, tidak berdaya dan energi yang terkurus sehingga menyebabkan gangguan kognitif, pasif, tidak optimal dalam mengerjakan suatu tugas dan mampu menimbulkan reaksi negatif dan gangguan perilaku .

Berdasarkan definisi dari kelelahan ego, responden juga menyimpulkan aspek-aspeknya. Penulis telah melakukan

kategorisasi terhadap jawaban subyek sehingga muncul 3 aspek yang utama dan 1 aspek gabungan dari beberapa aspek yang frekuensinya rendah. Indikator diperoleh dari kata-kata kunci yang di kategorisasikan dalam aspek yang memiliki ciri dan karakteristik yang sama. Secara terperinci aspek dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2. Aspek – aspek Kelelahan Ego

Aspek	Indikator	Jumlah frekuensi jawaban responden (%)
Kelelahan Psikis	Pasrah, Muak, Jenuh, Tidak Mampu Mengontrol Diri	41
Kelelahan Fisik	Sakit Fisik, Capek/Lelah, Pusing	20
Tidak Berdaya	Tidak Berdaya, Tidak Mampu melakukan sesuatu, Berada di Titik Nol	13
Gangguan lainnya	Tidak Bisa konsentrasi, Tidak bisa berpikir Jernih, Energi Terkurus, Stagnan, Muka Muram dan Perilaku tidak bertujuan	25

Aspek – aspek tersebut menunjukkan bahwa responden telah menerima konsep kelelahan ego dan mengalaminya dalam kehidupan sehari – hari. Responden juga mendiskripsikan aspek – aspek tersebut menjadi: (1) Kelelahan Psikis, yaitu kondisi psikologis yang lelah yang mampu mendiskripsikan kelelahan ego dengan karakteristik sebagai berikut : pasrah, muak, jenuh dan kurang mampu mengontrol diri;(2)Kelelahan Fisik, yaitu suatu kondisi lelah fisik dalam arti sebenarnya, kelelahan ini merujuk pada gejala fisik yang menyertai terjadinya kelelahan ego, yaitu : sakit fisik, capek atau lelah dan pusing;(3) Tidak berdaya, yaitu kondisi psikologis ketika individu tidak memiliki energi dan motivasi untuk melakukan sesuatu, merasa berada pada titik nol;(4) Gangguan Lainnya , yaitu suatu kondisi individu yang kehilangan atau mengalami penurunan energi dalam berpikir dan bertindak, merasa tidak optimal fungsi kognitifnya sehingga cenderung tidak mampu berkonsentrasi dan tidak mampu berpikir secara rasional, berada pada kondisi stagnasi, tidak memiliki keinginan untuk beraktivitas apapun, tidak optimal, menyebabkan reaksi negatif dan gangguan perilaku.

Hasil temuan lain yaitu faktor – faktor yang menyebabkan kelelahan Ego. Ada perbedaan faktor penyebab antara laki – laki dan perempuan. Tabel 3, menjelaskan bahwa

baik laki – laki dan perempuan mengalami kelelahan ego apabila memiliki: (1) Tuntutan Pribadi, yaitu idealisme yang terkait dengan harapan dan kenyataan yang kurang seimbang, baik harapan pribadi maupun orang lain terhadap individu;(2) Tuntutan sosial, yaitu tuntutan yang berasal dari lingkungan sekitar, terkait dengan peran sebagai individu dan peran sosial yang kompleks. Ketidakseimbangan peran tersebut menimbulkan efek negatif pada kondisi psikologis; (3) Kontrol diri rendah, ketidakmampuan dalam mengelola waktu, tenaga dan emosi;(4) Tuntutan tugas atau beban yang terlalu banyak dari tempat kerja, atau tugas pendidikan yang ditempuh, yang datang bersama dan harus diselesaikan dalam ketentuan waktu hampir bersamaan memicu kelelahan ego;(5) Masalah keluarga, yaitu masalah dalam keluarga terkait dengan peran sebagai anak, istri, suami dan orangtua. Selain itu, kompleksitas masalah keluarga mempengaruhi aktifitas sehari–hari diluar keluarga;(6) Konflik dengan orang lain, yaitu terjadi ketidaksinkronan idealisme diri dengan idealisme orang lain. Sedangkan responden wanita memiliki pemicu kelelahan ego yang khusus yaitu *Pre Menstruasi Syndrome(PMS)*, gejala ini merubah komposisi hormon dan bersifat fisiologis yang memberikan pengaruh pada aspek psikologis individu sehingga menyebabkan kelelahan ego.

Tabel 3. Faktor penyebab Kelelahan Ego

Penyebab	Jumlah frekuensi jawaban responden (n)	Jumlah frekuensi jawaban responden (%)
Tuntutan Pribadi	105	67
Tuntutan Sosial	14	9
Kontrol diri	9	6
Tuntutan Tugas	8	5
Masalah Keluarga	8	5
Konflik dengan orang lain	6	4
Pre Menstruasi Syndrome(PMS) (Hanya pada wanita)	6	4

Penelitian ini juga mengeksplorasi *coping* responden terhadap kelelahan ego. Mayoritas responden melakukan pengalihan (61%) dengan cara mencari kegiatan lain yang bisa mengisi kembali energi yang terkuras. Selain itu, responden juga mencari dukungan dari orang lain (18%) seperti

teman dan keluarga. Ada juga responden yang memilih untuk berdoa (14%) dan sedikit yang mencoba untuk memajemen dirinya agar kembali bersemangat (7%). Secara terperinci, prosentase jawaban responden terpapar pada tabel 4.

Tabel 4. Coping terhadap kelelahan ego

<i>Coping</i>	Jumlah frekuensi jawaban responden (n)	Jumlah frekuensi jawaban responden (%)
Mengalihkan	17	61
Mencari dukungan eksternal	5	18
Berdoa	4	14
Manajemen diri	2	7

Tahap 2

Pada tahap ini, peneliti membuat alat ukur berupa skala berdasarkan aspek – aspek yang tergalil pada *FGD*. Skala ini, berupa *self report* yang disebarkan pada 60 mahasiswa (38 mahasiswa Magister Sains UGM dan 28 mahasiswa PLB UNY) . Jumlah Aitem yang dibuat adalah 60 aitem. Jumlah aitem skala dibuat sesuai dengan prosentase aspek yang disepakati, misalnya aitem untuk aspek kelelahan psikis (41%) berjumlah 24 aitem dari 60 aitem dan demikian juga aspek yang lainnya. Dengan menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan yaitu (5 = Sangat Sesuai dan 1 = Tidak Sesuai). Hasil analisis data ujicoba diperoleh reliabilitas aitem dengan nilai Alpha = 0,939. Ada 8 aitem yang gugur sehingga tersisa 52 aitem. Selanjutnya peneliti memilih aitem yang baik dan meringkas aitem menjadi 30 aitem yang mewakili aspek – aspek kelelahan ego.

Setelah dianalisis dengan uji statistik ke 30 aitem yang terpilih mempunyai indeks daya beda aitem yang berkisar $r_{ix} = 0,310 - r_{ix} = 0,700$ dengan Alpha = 0,918.

SIMPULAN

Hasil analisis data tahap I memperlihatkan bahwa definisi kelelahan ego versi mahasiswa Pascasarjana Magister Sains memiliki hasil yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Muraven, Tice, dan Baumeister (1998). Penelitian ini memperlihatkan bahwa kelelahan ego merupakan sebagai suatu kondisi kelelahan psikis dan fisik , tidak berdaya dan energinya terkuras sehingga menyebabkan gangguan kognitif, pasif, tidak optimal dalam mengerjakan suatu tugas dan mampu menimbulkan reaksi negatif dan gangguan perilaku . Sedangkan hasil penelitian oleh Muraven, Tice, dan Baumeister (1998),

konsep kelelahan ego disebut *ego depletion* adalah suatu kondisi ketika kapasitas regulasi diri seseorang menurun, hal ini terjadi karena regulasi diri berada pada kapasitas intrapsikis yang terbatas (Muraven, Tice, dan Baumeister 1998). Namun demikian, ada persamaan sudut pandang dari konsep negara maju dengan penelitian ini yaitu melihat kelelahan ego adalah energi yang terkuras, seperti halnya baterai yang ada dalam diri manusia, maka akan mengalami kondisi *drop* dan perlu diisi kembali. Selain itu, persamaan lainnya adalah kelelahan ego mempengaruhi aspek psikis sehingga pekerjaan tidak optimal karena psikis kelelahan. Perbedaannya, negara maju tidak secara jelas menyebutkan bahwa kelelahan ego terkait dengan kondisi fisik dan gangguan kognitif.

Penelitian ini juga mengeksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan ego serta *coping* yang dilakukan responden jika sedang mengalami kelelahan ego. Ada hal yang menarik dari *coping* responden, mayoritas mereka memilih mengalihkan yaitu berusaha tidak menghadapi kelelahan ego. Selain itu mereka lebih banyak mencari dukungan eksternal (teman, saudara, keluarga) daripada berdialog dengan diri sendiri. Selain itu, penelitian ini juga menghasilkan alat ukur yang dapat digunakan untuk mengungkap kelelahan ego pada individu.

Penemuan dalam penelitian ini dapat digunakan dasar untuk pengembangan konsep mengenai kelelahan ego pada penelitian selanjutnya. Persamaan dan perbedaan yang ada dikarenakan manusia memiliki perbedaan, apalagi dengan budaya yang berbeda. Penelitian dengan dasar *indigenous psychology*, yaitu pendekatan yang memuat (makna, nilai, dan kepercayaan) bersifat kontekstual (keluarga, sosial, budaya, dan ekologi) yang secara eksplisit menggabungkannya kedalam desain penelitian (Kim et al, 2006). Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah responden FGD yang berjumlah 26 orang

mahasiswa Magister Sains Psikologi. Penulis mengharapkan pada penelitian selanjutnya, jumlah responden dapat mewakili populasi masyarakat Indonesia. Semoga penelitian mengenai kelelahan ego semakin berkembang dan mampu memperkaya konsep lokal dan lebih bermanfaat untuk perkembangan psikologi timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2008a). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2008b). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2008b). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice (1998). *Ego depletion: Is the Active Self a Limited Resource?*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 74, No. 5, 1252-1265. Copyright 1998 by the American Psychological Association, Inc. 0022-3514/98/\$3.00
- Chaplin, J. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Jany Dana (2008). *Resource depletion and persuasion: The moderating Role of the heuristic principle of reciprocity*. Thesis. University of Twente.
- Kim, U. (2000). *Indigenous, Cultural, and Cross Cultural Psychology: A Theoretical, Conceptual, and Epsitimological Analysis*. *Asian Journal of Social Psychology* 3:265-287.
- Kim, U., Yang, K., Hwang, K. (2006). *Contributions to Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context*. Dalam Kim, U., Yang, K., Hwang, K., (Eds). *Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context*. New York: Springer.

- Martijn, dkk. (2006). *Overcoming ego depletion: The influence of exemplar priming on self-control performance*. European Journal of Social Psychology. Eur. J. Soc. Psychol. 37, 231–238 (2007). Published online 23 August 2006 in Wiley InterScience.(www.interscience.wiley.com). DOI: 10.1002/ejsp.350
- Ren, Hu dan Zang. (2010). *Implicit Positive Emotion counteracts Ego depletion*. Social Behaviour and Personality. 38(7), 919-928. Society for Personality Research (Inc.). DOI 10.2224/sbp.2010.38.7.919
- Sato, Harman , Donohoe , Weaver & Hall. (2010). *Individual differences in ego depletion: The role of sociotropy-autonomy*. Original Paper. DOI 10.1007/s11031-010-9166-9. Springer.
- Urbina, S. (2004). *Essentials of Psychological Testing*. New Jersey: John Willey & Sons.
- Wheeler, Brinol, Hermann. (2007). *Resistance to persuasion as self-regulation: Ego-depletion and its effects on attitude change processes*. Journal of Experimental Social Psychology 43 (2007) 150–156