



PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
PSIKOLOGI 2013

MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP
YANG LEBIH POSITIF
BANDUNG, 4 SEPTEMBER 2013

ISBN : 978-979-8634-44-4

Pusat Penerbitan Universitas (P2U)

DAFTAR ISI

Susunan Redaksi	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Konsep Diri Anak Perempuan Tanpa Peran Ayah (Sebuah Studi Kasus) Devi Novianti, Arie Rihardini Sundari	1-8
Pengalaman <i>Flow</i> dalam Olahraga Slalom <i>Inline Skate</i> pada Atlet <i>Inline Skate Roller</i> Manumit Bandung Hendro Prakoso, Chairunnisa Irianto	9-16
Program Peningkatan Kemampuan Belajar Mandiri Berbasis Pembelajaran Kontekstual bagi Mahasiswa UNISBA Dewi Rosiana, Yuhka Sundaya, Nia Kamelia Sari	17-24
Kepatuhan Menjalankan Anjuran Dokter pada Penderita Penyakit Jantung Koroner di Klub Jantung Sehat P2T Bandung Endah Nawangsih, Nurul Kusumawardani	25-32
Peranan <i>Religious Commitment</i> dan Pengalaman Kerja terhadap Komitmen Organisasi Staf Administrasi UNISBA Lisa Widawati, Eni Nuraeni Nugrahawati	33-40
Penemuan Makna Hidup pada Orang dengan HIV/AIDS yang Menjadi <i>Public Speaker</i> Eni Nuraeni Nugrahawati, Alinda Destiana	41-48
Hubungan Antara <i>Gratitude</i> dengan <i>Subjective Well Being</i> Pensiunan PT. Chevron Pacific Indonesia Bandung Eni Nuraeni Nugrahawati, Fitri Astari	49-56
“ <i>Resilience At Work</i> ” Bidan Desa di Puskesmas ‘X’ Jawa Tengah Ida Ayu Kartikwati, Lidwina	57-64
Hubungan <i>Work-Family Enrichment</i> dan <i>Satisfaction</i> pada Karyawan BANK X Jakarta Indah Soca R. Kuntari	65-72
Studi Literatur Aplikatif: Bagaimana Cara Berbahagia Sarah Kartika Pratiwi	73-80
<i>Self-Efficacy</i> Guru dalam Mengajar di Kelas SNN yang Berbasis IT Yuli Aslamawati, Gita Yulianti	81-88
Kepribadian Pelanggan Toko <i>Online</i> Produk Kosmetik dan Obat-obatan di Kota Bandung Yuli Aslamawati, Sukometa Rangga	89-96

Pengaruh <i>Religiousness</i> Islami terhadap <i>Self Concept</i> Para Residen yang Memiliki Kecenderungan <i>Drugs Relaps</i> Agus Sofyandi Kahfi, Dewi Rosiana	97-102
Intensi Mengonsumsi Obat Pelangsing pada Remaja Perempuan Konsumen Obat Pelangsing di Bandung Endah Nawangsih, Sukolita Rangga	103-110
<i>Character Strength Caregiver</i> Istri pada Suami Penderita Stroke Irfan Fahmi, Feti Pratiwi	111-118
Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan yang Dialami oleh <i>Journalist</i> Wanita di Jakarta Rilla Sovitriana	119-126
" <i>Subjective Well-Being</i> " pada Istri yang belum Memiliki Anak Yunita Sari, Neny Nur'aeni	127-134
Komitmen Perkawinan Seorang Istri pada Keluarga <i>Broken Home</i> Irfan Fahmi, Sadiqa Sadaf	135-142
Peningkatan <i>Self-Compassion</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Missiliana R, Rina Ruth Polla	143-150
Analisa Keyakinan Remaja : Menuju Hidup Tanpa Rokok Stephani Raihana Hamdan	151-158
Perancangan dan Uji Coba Modul Pelatihan <i>School Engagement</i> Pada Siswa Kelas VII di SMP "X" Kabupaten Bandung Yessica Chayadi, Jane Savitri	159-166
Gambaran Mengenai <i>Subjective Well-Being</i> pada Mahasiswa yang Berprestasi di Lingkungan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung Emma Dwi Ariyani	167-174
Studi Deskriptif tentang " <i>Moral Disengagement</i> " (<i>Moral Justification</i>) Berperilaku Seksual Pranikah Mahasiswi Universitas X Endang Pudjiastuti, Merrra Parahita	175-182
Studi Deskriptif Mengenai <i>Resilience</i> Mantan Pecandu Napza pada Tahapan <i>Aftercare</i> di yayasan "X" kota Cimahi Ida Ayu N. Kartikawati, Dina Grace	183-190
Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi pada Ibu dengan Anak Retardasi Mental Karina Safitri, Iriani Indri Hapsari	191-194
Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Kerja pada Sarjana Psikologi Kuncono Teguh Yunanto, Adi Kristiawan	195-200
Orientasi Masa Depan Area Pendidikan Siswa Kelas X dengan Prestasi Belajar Tinggi dan Prestasi Belajar Rendah di SMAN "X" Bandung Meita Chairani, Dewi Rosiana	201-208

Studi Mengenai <i>Resilience</i> pada Siswa Kelas 6 Sekolah Dasar di Rumah Belajar Semi Palar Bandung. Eneng Nurlaili Wangi, Annisaa Adha Nurrewa	209-216
Hubungan <i>Gratitude</i> Dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Penderita Kanker Payudara yang Telah Menjalani Mastektomi di Bandung <i>Cancer Society</i> Sulisworo Kusdiyati, Renita Agustyani	217-224
Profil <i>Character Strength</i> Staf Pendamping ODHA di Rumah Cemara Bandung Hendro Prakoso, Zharfan Shiddieq	225-232
Studi Mengenai Profil <i>Character Strength</i> Relawan di SMP Terbuka Firdaus Arcamanik Kota Bandung Hendro Prakoso, Adinda Putri Ikramina	233-240

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN YANG DIALAMI OLEH *JOURNALIST* WANITA DI JAKARTA

¹Rilla Sovitriana

¹Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jakarta, Jl Diponegoro 74, Jakarta 10340

e-mail: rilla.sovitriana@gmail.com

Abstrak. Dunia jurnalisisme, kaum wanita bisa dihitung dengan jari. Jurnalis wanita merupakan minoritas yang mungkin dianggap sebelah mata bagi masyarakat awam. Berdasar data statistik yang diambil tahun 2008 – 2009 karir kejournalistikan perempuan tidak selalu dari organisasi atau kolektivitas. Sebuah surat kabar terbitan nasional pernah menyurvei aktivitas jurnalis perempuan adalah jumlah wartawan perempuan sebanyak 1.036 orang, sedangkan wartawan laki-laki 6.806 orang. Jabatan pemimpin utama, pimpinan redaksi dan pemimpin perusahaan media massa, jumlah perempuan masing-masing hanya 67 dari 871 orang, 47 dari 718 orang, dan 135 dari 835 orang. Jurnalis dikenal dengan pekerjaan para pria tetapi sekarang ini banyak wanita memilih jurnalis sebagai pekerjaan atau mata pencaharian dan sekedar hobi dengan mengenal dunia yang baru. Secara psikologis, wanita merasa cemas ketika mencari berita yang sebenarnya berita itu memungkinkan untuk kaum jurnalis laki – laki. Tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan yang dialami para *journalist* wanita dalam mendapatkan berita di Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah semua *journalist* wanita di PT Duta Mitra Selaras berusia 23 sampai 35 tahun yang seluruhnya berjumlah 148. Sample penelitian sebanyak 108 orang yang menggunakan metode *proportional random sampling* dan menggunakan alat ukur *Likert*, serta menggunakan program *SPSS 17.00 for Windows*. Hasil analisis data penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi r sebesar 0,273 dengan $p = 0,00$ pada taraf signifikan 0,05 maka H_a diterima. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan maka kesimpulannya ada pengaruh yang signifikan dengan antara penerimaan diri dengan kecemasan yang dialami oleh *Journalist* Wanita di Jakarta dengan arti semakin para *journalist* wanita bisa menerima diri maka kecemasan menjadi berkurang (menurun).

Kata Kunci : Penerimaan Diri, Kecemasan, *Journalist* Wanita

1. Pendahuluan

Ditengah maraknya persaingan industri media yang beredar dan perkembangan elektronik khususnya pertelevisian, terutama dalam hal berita serta dari pers nasional untuk melestarikan diri yang kian ketat, sehingga menuntut jurnalis untuk dapat menghadirkan berita yang sensasional, menerbitkan rasa ingin tahu yang besar dan dapat seaktual serta mampu mengikuti perkembangan jaman agar masyarakat tertarik. Perubahan berita yang terjadi pada masa sekarang ini sangat cepat, maka dari itu banyak tumbuh media massa yang terdiri dari media cetak dan media elektronik.

Dilihat dari fenomena jurnalis wanita yang terjadi secara umum, jurnalis mungkin dikenal dengan pekerjaan para pria tetapi pada sekarang ini banyak para wanita memilih jurnalis sebagai pekerjaan atau mata pencaharian dan sekedar hobi dengan mengenal dunia yang baru. mendengar kata jurnalis wanita adalah seorang wanita yang memiliki keberanian ekstra. Wartawan atau jurnalis bekerja melebihi batas waktu normal pada umumnya, ini menggambarkan betapa pekerjaan wartawan tidak dibatasi oleh siang dan malam.

Dalam dunia jurnalisme, kaum wanita bisa dihitung dengan jari. Para jurnalis wanita merupakan minoritas yang mungkin dianggap sebelah mata bagi masyarakat awam. Dilihat dari data statistik yang diambil pada tahun 2008 – 2009 karir kejournalistikan perempuan tidak selalu dari organisasi atau kolektivitas. Sebuah surat kabar terbitan nasional pernah menyurvei aktivitas jurnalis perempuan seperti berikut. Jumlah wartawan perempuan sebanyak 1.036 orang, sedangkan wartawan laki-laki 6.806 orang. Jabatan pemimpin utama, pimpinan redaksi dan pemimpin perusahaan media massa, jumlah perempuan masing-masing hanya 67 dari 871 orang, 47 dari 718 orang, dan 135 dari 835 orang.

Berdasarkan wawancara terbatas dengan salah satu jurnalis wanita dilingkup PT. Duta Mitra Selaras Jakarta Selatan, diperoleh keterangan bahwa dilihat secara psikologis, dirinya merasa cemas ketika mencari berita yang sebenarnya berita itu memungkinkan untuk kaum jurnalis laki-laki, misalnya ketika harus meliput berita tentang tawuran, ketakutan akan berita-berita yang criminal misalnya meliput mayat atau kecelakaan dan memakan korban dan luka-luka. secara normal itu memang yang sangat ditakutkan oleh wanita, dan itu pun berlaku oleh salah satu jurnalis wanita yang ada. Terkadang keadaan tersebut berlanjut dengan emosi yang sulit dikontrol seperti mudah tersinggung, dan mudah marah serta tidak ada gairah ketika dipengaruhi oleh gejala menstruasi pada wanita sehingga sangat besar pengaruhnya pada berita yang diambil dimana ketika dirinya merasa cemas dengan keadaan dan situasi yang baru, jurnalis wanita harus bisa menerima diri karena hidup.

Hasil wawancara terbatas dengan salah satu jurnalis wanita dilingkup PT. Duta Mitra Selaras Jakarta, diperoleh keterangan bahwa dilihat secara psikologis, dirinya merasa cemas ketika mencari berita yang sebenarnya berita itu memungkinkan untuk kaum jurnalis laki-laki, misalnya ketika harus meliput berita tentang tawuran, ketakutan akan berita-berita yang criminal misalnya meliput mayat atau kecelakaan dan memakan korban dan luka-luka. secara normal itu memang yang sangat ditakutkan oleh wanita, dan itu pun berlaku oleh salah satu jurnalis wanita yang ada. Terkadang keadaan tersebut berlanjut dengan emosi yang sulit dikontrol seperti mudah tersinggung, dan mudah marah serta tidak ada gairah ketika dipengaruhi oleh gejala menstruasi pada wanita sehingga sangat besar pengaruhnya pada berita yang diambil dimana ketika dirinya merasa cemas dengan keadaan dan situasi yang baru, jurnalis wanita harus bisa menerima diri karena hidup, selalu mampu untuk menikmati dirinya sendiri dan menciptakan kebahagiaan dan kebanggaan.

Berpijak uraian diatas, maka menarik kiranya untuk dilakukan penelitian secara empiris mengenai pengaruh antara penerimaan diri dengan kecemasan yang dialami oleh *journalis* wanita di PT. Duta Mitra Selaras Jakarta.

2. Tinjauan Pustaka

2.1 Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan (Anxiety)

Kecemasan menurut Dadang Hawari (2001) adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (Reality Testing Ability/RTA, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/spilitting of personality). Perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam

“Meningkatkan Kualitas Hidup yang Lebih Positif”

batas-batas normal. Begitu juga yang terjadi pada jurnalis wanita, individu harus bisa mengatasi kecemasan tersebut dengan menempatkan diri disetiap situasi yang baru ketika individu akan mencari suatu berita.

Tjakrawerdjaja (1989) menyatakan kecemasan adalah efek atau perasaan yang tidak menyenangkan berupa ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang dirasakan akan terjadi sesuatu yang mengecewakan tetapi sumbernya sebagian besar tidak disadari oleh yang bersangkutan

Berdasarkan teori-teori yang telah diungkap diatas, maka secara umum dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang muncul karena individu tersebut merasa terancam dan memiliki perkiraan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya.

2.1.2 Kecemasan yang dialami jurnalis wanita

Kecemasan yang dialami jurnalis wanita itu sendiri menurut individu lebih banyak disebabkan karena adanya perasaan cemas pada individu terhadap lingkungan yang baru ketika individu tersebut mencari berita. Kecemasan yang dirasakan individu yaitu harus beradaptasi dari lingkungan satu ke lingkungan yang lain. Kecemasan memperingatkan adanya ancaman eksternal dan internal : dan memiliki kualitas menyelamatkan hidup. Pada tingkat yang lebih rendah, kecemasan memperingatkan adanya ancaman cedera pada tubuh, rasa takut, keputusasaan, kemungkinan hukuman, atau frustrasi dari kebutuhan sosial atau tubuh dan akhirnya ancaman pada kesatuan atau keutuhan seseorang, Kaplan dkk (1997).

2.2 Penerimaan Diri

Penerimaan diri menurut Skinner (1993) adalah sikap percaya, keyakinan dan harga diri yang sehat sehingga individu merasa bebas untuk meningkatkan kemampuannya, menyadari segala kemungkinan-kemungkinannya dan juga merasa bebas untuk mengambil pembelajaran dari pengoreksian dan kritikan.

Sikap penerimaan diri merupakan suatu kondisi psikologis yang harus ada dalam setiap individu, dimana individu harus menerima diri apa adanya, menerima semua kekurangan serta kelebihanannya. Seperti yang diungkapkan Supratiknya (1995) yang dimaksud menerima diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Dengan segala kekurangan dan kelebihanannya mereka bebas dari rasa bersalah, rasa malu, rendah diri karena keterbatasan diri serta kebebasan dari kecemasan akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya.

2.2.2 Aspek-aspek Penerimaan Diri

Selain itu, Burns (1993) mengemukakan mengenai aspek-aspek dalam penerimaan diri yaitu :

- a. Pengetahuan tentang fisik dirinya sendiri yaitu tingkat dimana individu dapat memahami karakteristik dirinya dan mampu menerima kondisi yang ada dengan kesungguhan.
- b. Pemahaman yang realistis atas kemampuan diri, yaitu individu yang menyadari potensi-potensi yang dimilikinya sehingga mampu melakukan sesuatu menjadi sesuatu yang diharapkan.
- c. Kepuasan terhadap fisiknya sendiri, yaitu sepadan dengan tingkat penerimaan diri, individu akan menerima kelebihan dan kelemahannya

Berpijak pada kesimpulan diatas bahwa dampak dari penyesuaian terhadap diri sendiri dan lingkungan yang baik berpengaruh terhadap penerimaan diri seseorang.

2.2.3 Jurnalist Wanita

Wartawan atau jurnalis wanita dipekerjakan untuk menunjuk perlunya sebuah organisasi media yang akan berjuang tidak hanya untuk meningkatkan citra publik perempuan, tetapi bekerja untuk pengembangan lebih lanjut pekerjaan dan karir jurnalis wanita. Wartawan atau jurnalis wanita dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan status wanita dengan menyorot masalah mereka dengan cara yang pantas bahwa wartawan wanita dapat memainkan peran penting dengan menyoroti isu-isu gender yang berfokus pada isu-isu sosial.

Terkadang jurnalis wanita menghadapi diskriminasi dalam distribusi kasus, yaitu seringkali mengalami pelecehan dan kurangnya mobilitas, beberapa rintangan terbesar di jalan pengembangan profesional bagi wanita di bidang ini

2.3 Kerangka Berfikir

Jurnalis wanita merupakan suatu profesi yang dianggap sebelah mata oleh sebagian masyarakat karena pekerjaan jurnalis identik dengan kaum adam yang dimana kondisi dalam mencari suatu berita sangat berubah-ubah membuat pekerjaan sebagai seorang jurnalistik sangatlah keras bagi seorang wanita. Kejadian ini makin menambah penilaian banyak perempuan, bahwa melakoni pekerjaan pekerjaan lain, seperti staf administrasi atau keuangan lebih aman ketimbang menjadi jurnalis. Meskipun kemungkinan resiko pekerjaan ini, tidak hanya mengikuti perempuan saja, juga lelaki Jurnalistik terlanjur tidak menjadi pilihan menarik oleh banyak perempuan.

Tapi kini zaman telah berubah, Profesi jurnalis bisa dilakoni siapa pun. Tidak terkait jenis kelamin. Asal mampu dan mau dengan tekanan deadline. Bersedia meliput di mana pun, dalam keadaan apa pun. Berwawasan luas dan memiliki insting mengungkap makna di balik fakta.. Seorang wanita dalam berprofesi sebagai jurnalistik terkadang menilai kecemasan suatu keadaan karena menyangkut kesejahteraan dirinya sedang terancam. Demikian pula halnya dengan jurnalis wanita, ketika individu tidak dapat menerima dirinya disituasi tertentu dengan berbagai tuntutan tersebut maka dirinya akan beranggapan bahwa pekerjaan sebagai jurnalis sebagai beban yang mengancam dirinya baik dari sisi ekonomi, karier, atau aktualisasi diri.

Kecemasan dan ketakutan seringkali dibedakan dalam dua dimensi yaitu (1) obyek suatu ketakutan biasanya mudah dispesifikasi sedang obyek kecemasan biasanya tidak jelas, (2) intensitas rasa takut itu sesuai dengan besar kecilnya ancaman, sedangkan intensitas kecemasan seringkali jauh lebih besar daripada obyek yang begitu jelas (Davidoff, 1999).

Penerimaan diri mengandung pengertian adanya persepsi terhadap diri sendiri mengenai kelebihan dan keterbatasan untuk digunakan secara efektif, meningkatkan toleransi atas peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya, mampu melihat manusia, dunia dan dirinya seperti apa adanya. Seseorang yang memiliki penerimaan diri berarti dapat mengenali kekurangannya sendiri dan berusaha untuk memperbaiki diri.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa apabila seorang jurnalis wanita memiliki penerimaan diri yang baik dalam lingkungan yang baru dalam mencari suatu berita akan membantu jurnalis wanita tersebut untuk berfikir secara objektif tentang keadaan dirinya, tetap merasa puas terhadap diri sendiri, atas prestasi dan hasil yang didapat selama bekerja.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan konsep teori yang telah dikemukakan, maka untuk menjawab rumusan masalah dikemukakan kesimpulan sementara sebagai hipotesis penelitian sebagai berikut: “Ada Pengaruh antara penerimaan diri dengan kecemasan yang dialami oleh jurnalis wanita di PT.Duta Mitra Selaras (DMS) Jakarta .“

3. Metode Penelitian

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun yang menjadi variable dalam penelitian ini adalah :

1. Variable terikat (*DV*) : Kecemasan
2. Variable Bebas (*IV*) : Penerimaan diri

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun yang menjadi definisi operasional variabel penelitian adalah sebagai berikut :

1. Kecemasan yang dialami *Journalist* wanita adalah ketika seorang jurnalis mencari berita yang sebenarnya berita itu memungkinkan untuk kaum jurnalis laki – laki. Terkadang keadaan tersebut berlanjut dengan emosi yang sulit dikontrol seperti mudah tersinggung, dan mudah marah serta tidak ada gairah ketika dipengaruhi oleh gejala menstruasi pada wanita sehingga sangat besar pengaruhnya pada berita yang diambil.
2. Penerimaan diri adalah suatu kebanggaan untuk hidup, dan untuk menerima diri hanya karena hidup, selalu mampu untuk menikmati dirinya sendiri dan untuk menciptakan kebahagiaan dan kebanggaan. Individu yang menerima diri tidak menyamakan harga atau nilai dirinya diatas kemampuannya atau terhadap apa yang orang lain pikirkan tentangnya dan tidak mempunyai nilai sama sekali tentang dirinya secara keseluruhan atau apapun keadaannya, tetapi menerima keberadaannya dan mencoba untuk menikmati hidup.

3.3 Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah jurnalis wanita di PT. Duta Mitra Selaras (DMS) dengan karakteristik sebagai berikut

- a. Seluruh jurnalis wanita di PT.Duta Mitra Selaras
- b. Berusia antara 23 – 35 tahun

Berdasarkan karakteristik tersebut, maka diperoleh anggota populasi sebanyak 148 orang yang terdiri dari reporter, sekretaris redaksi (sekred), producer, video jurnalis (VJ). Setelah didapatkan populasi, maka diambil sampel penelitian menggunakan rumus Slovin. Alasan digunakannya sampel adalah untuk efisiensi biaya, waktu dan tenaga digunakanlah rumus Slovin (dalam Husein Umar, 2003). Berdasarkan rumus Slovin tersebut, dari 148 anggota populasi, dapat diambil sampel minimum sebanyak 108 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*, yaitu sampel diambil secara proporsional pada setiap sub populasi berstrata.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan datanya menggunakan metode skala dan model dari skala *Likert*. Jadi, semua jawaban respon benar sesuai dengan alasannya masing-masing (Sumadi Suryabrata, 2000)

3.5 Hasil Analisis Instrument

Hasil analisis instrument menunjukkan bahwa 48 item skala kecemasan yang valid memperoleh reliabilitas sebesar 0,859 dengan demikian alat ukur skala kecemasan telah memenuhi standar reliabilitas dan jika mengikuti kaidah Guilford dan Fruchter maka alat ukur tersebut termasuk dalam kategori reliabel. Begitu juga reliabilitas Skala Penerimaan Diri dari 27 item yang valid, diperoleh reliabilitas sebesar 0,792 maka masuk dalam kategori reliabel.

Pada penelitian ini, H_a yang diajukan dalam penelitian akan diperoleh dari pengujian H_a yang berbunyi tidak ada Pengaruh antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan yang dialami jurnalis di PT.Duta Mitra Selaras secara statistik. Penulis menganalisis dengan menggunakan teknik koefisien korelasi Product Moment Pearson. Perhitungannya menggunakan program SPSS 17.0 for Windows. Analisis data yang digunakan adalah korelasi **Bivariat** yaitu untuk menguji antara hubungan suatu variable independent dengan satu variable dependent (Kuncono, 2004)

3.6 Analisis Data Penelitian

Tujuan diadakan analisis data adalah untuk menguji hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini yaitu melihat ada atau tidaknya pengaruh penerimaan diri dengan kecemasan yang dialami oleh jurnalis wanita PT.Duta Mitra Selaras Jakarta.

Variabel kecemasan menunjukkan skor terendah = 48, skor maksimum = 240, mean teoritisnya = 144, SD = 32, dan mean temuannya = 190, 24 dengan demikian mean temuan menunjukkan variabel kecemasan berada pada kategori tinggi. Sedangkan variabel penerimaan diri menunjukkan skor terendah = 27, skor maksimum = 135, mean teoritis = 81, SD = 18, dan mean temuannya = 86,36 dengan demikian mean temuan menunjukkan variabel penerimaan diri berada pada kategori sedang.

3.7 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan rumus *Korelasi Product Moment Pearson* melalui bantuan program SPSS versi 17.00 for windows diperoleh nilai koefisien korelasi r sebesar 0,273 dengan $p = 0,00$ pada taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hasil uji hipotesis, karena $p = 0,00 < 0,05$ maka dengan demikian hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi "Tidak ada Pengaruh antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan yang dialami oleh *Journalist* wanita" ditolak, sedangkan Hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi "Ada Pengaruh antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan yang dialami oleh *Journalist* wanita" diterima.

4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Penerimaan Diri dengan Kecemasan yang dialami *Journalist* Wanita di PT.Duta Mitra Selaras Jakarta Selatan sehingga Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan yang dialami *journalist* wanita di PT.Duta Mitra Selaras Jakarta. Berdasarkan Hasil analisis data penelitian menggunakan

"Meningkatkan Kualitas Hidup yang Lebih Positif"

Bivariate Correlation yang menunjukkan korelasi positif dengan $r_{xy} = 0.273$ dengan $p = 0,00 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Kecemasan berfungsi untuk memperingatkan adanya ancaman eksternal dan internal dan memiliki kualitas menyelamatkan hidup. Walaupun kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan, dimana individu berusaha untuk menghindarinya sebisa mungkin. Namun oleh karena fungsinya yang bersifat memperingatkan individu akan kemungkinan adanya bahaya, maka kecemasan dapat membantu individu untuk dapat mengambil langkah yang tepat didalam menghadapi, mengantisipasi serta meminimalisir akan adanya bahaya atau ancaman dimasa yang akan datang dalam kehidupan (Kaplan & Sadock, 1997).

Kecemasan yang dialami jurnalis wanita lebih banyak disebabkan karena adanya perasaan cemas pada individu terhadap lingkungan yang baru ketika individu tersebut mencari berita. Kecemasan yang dirasakan individu yaitu harus beradaptasi dari lingkungan satu ke lingkungan yang lain. Kecemasan memperingatkan adanya ancaman eksternal dan internal : dan memiliki kualitas menyelamatkan hidup. Pada tingkat yang lebih rendah, kecemasan memperingatkan adanya ancaman cedera pada tubuh, rasa takut, keputusasaan, kemungkinan hukuman, atau frustrasi dari kebutuhan sosial atau tubuh dan akhirnya ancaman pada kesatuan atau keutuhan seseorang.

Sikap penerimaan diri merupakan suatu kondisi psikologis yang harus ada dalam setiap individu, dimana individu harus menerima diri apa adanya, menerima semua kekurangan serta kelebihanannya. Dengan segala kekurangan dan kelebihanannya mereka bebas dari rasa bersalah, rasa malu, rendah diri karena keterbatasan diri serta kebebasan dari kecemasan akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya.

Seorang jurnalis wanita memiliki penerimaan diri yang baik dalam lingkungan yang baru dalam mencari suatu berita akan membantu jurnalis wanita tersebut untuk berfikir secara objektif tentang keadaan dirinya, tetap merasa puas terhadap diri sendiri, atas prestasi dan hasil yang didapat selama bekerja. Dengan penerimaan diri yang baik, maka akan tercapai kepribadian yang sehat sehingga individu akan terhindar dari gangguan-gangguan psikologis dalam tuntutan pekerjaan sebagai seorang jurnalis, apalagi kecemasan tersebut dialami oleh seorang wanita. Jadi dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat keyakinan diri individu maka kecemasannya akan semakin rendah atau semakin para *journalist* wanita bisa menerima diri maka kecemasan menjadi berkurang (menurun), demikian pula sebaliknya.

5. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan yang dialami oleh Journalist Wanita PT. Duta Mitra Selaras di Jakarta.

5.2 Saran Praktis

Berdasarkan penelitian kategorisasi kecemasan berada pada taraf tinggi dan penerimaan diri berada pada taraf sedang. Dengan demikian, kecemasan yang tinggi berpengaruh pada kinerja para *journalist* wanita dilapangan, adanya rasa cemas dalam melakukan hal-hal yang belum pernah dilakukan dan merasa cemas apabila berita tidak

sesuai dengan apa yang diharapkan. Jadi disarankan alangkah baiknya jika seorang journalist wanita harus kenali dirinya terlebih dahulu, mampu menerimanya dirinya dengan baik dilingkungan dan situasi yang baru sehingga kecemasan yang tinggi dapat diredam dan diatasi dengan baik oleh jurnalist wanita tersebut.

5.3 Saran Teoritis

Bagi para peneliti untuk penelitian yang selanjutnya sebaiknya harus melihat sisi lain dari para jurnalis wanita, selain kecemasan dan penerimaan diri. Mungkin masih banyak perilaku yang dapat diukur, sehingga dapat menunjang para wanita yang bekerja dalam bidang jurnalist lebih mengembangkan potensi dirinya dan lebih percaya diri tanpa harus merasa didiskriminasi oleh gender yang selama ini dialami.

Daftar Pustaka

- A.Supratikny.(1995). *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Blackburn, Ivy Marie & Davidson Kate.(1994).*Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan*. Semarang: IKIP-Semarang Press.
- Dadang Hawari.(2001). *Manajemen Stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Davidoff, L.L.(1991). *Psikologi Suatu Pengantar (Jilid I, Edisi Kedua)*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B.(1973).*Adolescence Development (4th Edition)*. Tokyo: McGrawHill..
- Kaplan, Harold I, Sadock, Benjamin J & Grebb, Jack A.(1997).*Sinopsis Psikiatri*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kuncono.(2004). *Analisis Butir*. Jakarta: Badan Penerbit dan Publikasi Yayasan Administrasi Indonesia
- _____ (2004). *Aplikasi Komputer Psikologi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- R.B.Burns.(1993). *Konsep Diri Teori Pengukuran Perkembangan dan Prilaku*.Terjemahan Eddy. Jakarta: Arcan.
- Saifuddin, Azwar.(2003). *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____.(2004). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono.(2003). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sumadi, Suryabrata.(2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- _____ (2000). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sutrisno, Hadi.(2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta: PT.Adi
- Tjakrawerdjaja, D.(1989). *Rasa bersalah sebagai motif mekanisme defenses pada gangguan cemas menyeluruh jiwa*. Jakarta : Majalah Psikiatri, Yayasan Kesehatan Jiwa "Dharmawangsa"

Publikasi Lainnya

UU.Kode Etik Jurnalistik Nomor.40 Tahun 1999

Link Internet

<http://www.infojawa.org>

<http://www.hugorepeat.blog.friendster.com>

"Meningkatkan Kualitas Hidup yang Lebih Positif"