

“ONE HOUR RULE” SEBAGAI SELF-REGULATION PADA MAHASISWI DENGAN CINDERELLA COMPLEX

1), **Lisda Sofia** 2) **Nurhalisa Mulyana**, 3) **Andika Litsea Firma**, 4) **Astrid Verlanda**

1) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: lisdasofia@yahoo.com

2) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: Lisaniar72@gmail.com

3) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: litseaandika@gmail.com

4) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: astrid.verlanda@gmail.com

ABSTRACT. *The purpose of this research is to know the effect of "One Hour Rule" treatment as self-regulation in female student with Cinderella Complex. The subjects of this research are student of Communication Studies Program of Mulawarman University Samarinda with 30 people divided into two groups, that is experiment group and control group. The measuring instrument uses a Cinderella Complex scale. The scale is compiled by Likert model scaling and statistical analysis using a computer with the help of Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 21.0 for Windows program. The results of this study showed that the results obtained that the pre-test and post-test experimental group seen that $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This means that there is a decrease in the level of the Cinderella Complex at the University of Mulawarman University Communication Studies student after being treated as "One Hour Rule". While in the control group seen that the pre-test and post-test $p = 0.182$ ($p > 0.05$). This means that there was no decrease in the level of the Cinderella Complex at the University of Mulawarman Communication Studies student who is not given the treatment of "One Hour Rule".*

Keywords: *one-hour rule, self-regulation, Cinderella Complex.*

INTISARI. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh perlakuan “one-hour rule” sebagai *self-regulation* pada mahasiswi dengan *Cinderella Complex*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswi program studi Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman Samarinda sebanyak 30 orang yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat ukur penelitian menggunakan skala *Cinderella Complex*. Skala tersebut disusun dengan penskalaan model likert dan analisis statistiknya menggunakan komputer dengan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 21.0 for Windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa didapatkan hasil bahwa pada *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen terlihat bahwa $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Hal ini bermakna ada ada penurunan tingkat *Cinderella Complex* pada mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman setelah diberikan perlakuan berupa “*One Hour Rule*”. Sedangkan pada kelompok kontrol terlihat bahwa pada *pre-test* dan *post-test* $p = 0,182$ ($p > 0,05$). Hal ini bermakna tidak ada penurunan tingkat *Cinderella Complex* pada mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman yang tidak diberikan perlakuan “*One Hour Rule*”.

Kata kunci: *one-hour rule, self-regulation, Cinderella Complex.*

1 PENDAHULUAN

Masa dewasa merupakan masa tenang setelah mengalami berbagai aspek gejala perkembangan pada masa remaja. Masa dewasa juga merupakan masa kematangan kemampuan dan karakteristik yang telah dicapai pada masa remaja. Hurlock (1999) mengatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Berbagai masalah juga muncul dengan bertambahnya umur pada masa dewasa awal. Dewasa awal adalah

masa peralihan dari ketergantungan kemasamandiri. Mencapai kemandirian merupakan salah satu tugas pada masa dewasa awal (Papalia dkk, 1998). Individu yang memiliki kemandirian akan mampu bertanggungjawab, menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan, berani menghadapi masalah dan resiko, dan tidak mudah terpengaruh atau tergantung pada orang lain (Nuryoto, 1993).

Faktanya dalam mencapai kemandirian, dewasa awal seringkali menemukan hambatan-hambatan yang disebabkan masih adanya kebutuhan untuk tetap bergantung pada orang lain. Fenomena ketidakmandirian

ini disebut Dowling (1995) sebagai *Cinderella Complex*. *Cinderella Complex* umumnya terjadi pada wanita, bukan tanpa sebab hal ini terjadi pada wanita, sebab wanita seringkali dianggap sebelah mata. Murniati mengungkapkan bahwa dalam masyarakat wanita dipandang sebagai makhluk yang lemah dan rapuh sehingga perlu dilindungi (Murniati, 1992). *Cinderella Complex* berbicara mengenai ketidakmandirian yang dialami wanita secara psikologis. Dowling (1995) mengistilahkan fenomena ini sebagai *Cinderella Complex*, sebagaimana tokoh dongeng Cinderella yang menanti sesuatu di luar dirinya untuk mengubah dan memajukan kehidupannya. Santoso (2008) mengatakan bahwa perempuan yang mengalami *Cinderella Complex* menunjukkan rendahnya kemandirian.

Salah satu upaya meningkatkan kemandirian dengan melatih kemampuan regulasi diri. Menurut Susanto (2006) regulasi adalah kemampuan untuk mengontrol diri sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sistem pengaturan diri ini berupa standar-standar bagi tingkah laku seseorang dan mengamati kemampuan diri sendiri, menilai diri sendiri dan memberikan respon terhadap diri sendiri (Mahmud, 1990). Schunk dan Zimmerman (1998) mendefinisikan *self-regulation* sebagai proses belajar yang terjadi karena pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan.

Teknik "*One Hour Rule*" merupakan salah satu pengembangan dari *self-regulation*, teknik ini dikembangkan oleh peneliti sebagai bentuk peningkatan potensi dalam diri individu. Dalam kurun waktu satu jam, individu di arahkan untuk keluar dari zona nyaman. Individu diminta untuk melakukan 3M (memikirkan, menulis, dan melakukan) apa yang selama ini ia anggap sebagai kelebihan, kekurangan, dan hal yang bisa dan tidak bisa dapat ia lakukan sendiri. Langkah pertama individu memikirkan di minta untuk memikirkan hal-hal tersebut. Langkah kedua penting baginya untuk menuliskan di kertas hal apa saja yang telah ia pikirkan. Yang terakhir individu akan diarahkan untuk melakukan hal-hal yang telah ia pikirkan dan ia tulis. Dengan demikian, teknik "*One Hour Rule*" diharapkan dapat membantu individu agar dapat melakukan hal-hal yang selama ini ia anggap tidak bisa dan menggali potensi yang belum ia sadari ada dalam dirinya.

2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Cinderella Complex*

Menurut Su (2010) juga memaparkan bahwa dari zaman dahulu, kurangnya kekuasaan wanita dan rendahnya status sosial mereka di masyarakat menyebabkan perasaan tidak berdaya. Perasaan tidak berdaya ini yang menempatkan perempuan pada resiko depresi yang menjadikan wanita mengalami *Cinderella Complex*.

2.2 *Self-Regulation*

Atkinson (1993) menyatakan bahwa, *self-regulation* merupakan cara memantau perilaku diri sendiri, dengan mengendalikan kondisi stimulus untuk memodifikasi perilaku yang tidak sesuai. Menurutny, ketika seorang siswa meregulasi diri dalam belajar, siswa tersebut mampu mengatur pikiran dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan akademis dalam belajar. Schunk dan Zimmerman (dalam Sumarmo, 2006) mendefinisikan *self-regulation* sebagai proses belajar yang terjadi karena pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan.

2.3 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

H1: Ada penurunan tingkat *Cinderella Complex* pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman Samarinda setelah diberikan perlakuan "*One Hour Rule*".

H0: Tidak ada penurunan tingkat *Cinderella Complex* pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman Samarinda setelah diberikan perlakuan "*One Hour Rule*".

3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Latipun (2011) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan melakukan perlakuan (manipulasi) terhadap individu yang diamati yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi tersebut. Menurut Azwar (2013) penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu. Kemudian dikelompokkan lagi secara random menjadi dua kelompok, yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3.2 Populasi, Sample, dan Teknik Sampling

Arikunto (2010) mengartikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Mulawarman Samarinda Program Studi Ilmu Komunikasi Semester 5 yang berjumlah 59 orang mahasiswi. Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagian dari populasi disebut sample. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan hasil *screening* menggunakan skala *Cinderella Complex* yang artinya bila mahasiswi mendapat skor *Cinderella Complex* tinggi maka mahasiswi tersebut akan menjadi sampel dalam penelitian. Jumlah sample penelitian adalah 30 orang mahasiswi yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu: 15 orang mahasiswi kelompok kontrol dan 15 mahasiswi kelompok eksperimen.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala *Cinderella Complex* yang disusun oleh Anisa Dwi Hapsari pada tahun 2014. Skala *Cinderella Complex* ini terdiri dari 33 item pernyataan, yaitu seperti: aspek rendahnya harga diri, tergantung pada orang lain, mengharapkan pengarahan dari orang lain, kontrol diri eksternal, menghindari tantangan dan kompetisi. Skala ini terdiri dari 5 aspek, pada aspek rendahnya harga diri diwakili 7 item, pada aspek tergantung pada orang lain diwakili 7 item, pada aspek mengharapkan pada orang lain diwakili 5 item, pada aspek kontrol diri eksternal diwakili 7 item, pada aspek menghindari tantangan dan kompetisi diwakili 7 item. Jawaban skala *Cinderella Complex* ini terdiri dari 4 pilihan yang disusun dalam bentuk skala Likert dan subjek diminta untuk menilai pada tingkat manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan tersebut dalam satu bulan terakhir. Selanjutnya, skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat *Cinderella Complex* pada individu tersebut. Cara penilaian *Cinderella Complex* adalah dengan menjumlahkan nilai dengan kategori urutan jawaban. Skala *Cinderella Complex* memiliki nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,876.

3.4 Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *paired sample t-test*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 21.0 for windows.

4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Mulawarman prodi ilmu komunikasi Semester 5. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi sample penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan usia

No.	Usia	Frekuensi	Presentase
1	19 tahun	7	23,3
2	20 tahun	17	46,7
3	21 tahun	8	26,7
4	22 tahun	1	3,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di kelas Universitas Mulawarman prodi Ilmu Komunikasi yaitu mahasiswi dengan usia 19 tahun berjumlah 7 mahasiswi atau dengan persentase sebanyak (23,3 persen), mahasiswi dengan usia 20 tahun berjumlah 14 mahasiswi atau dengan persentase sebanyak (46,7 persen), mahasiswi dengan usia 21 tahun berjumlah 8 mahasiswi atau dengan persentase sebanyak (26,7 persen), dan dengan usia 22 tahun sebanyak 1 mahasiswi atau dengan persentase sebanyak (3,3 persen). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswi prodi Ilmu Komunikasi kelas A yang menjadi subjek penelitian didominasi oleh usia 20 tahun yang berjumlah 14 mahasiswi dengan persentase sebanyak (46,7 persen).

4.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variabel penelitian, yaitu melalui pendekatan "*One Hour Rule*" sebagai self-regulation pada mahasiswi dengan *Cinderella Complex*.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian "*One Hour Rule*" dalam menurunkan tingkat *Cinderella Complex* yang dimiliki oleh mahasiswi Universitas Mulawarman prodi Ilmu Komunikasi Semester 5. *Pre-test* yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada *post-test*, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 7. Pelatihan "*One Hour Rule*" dianggap efektif jika antara skor *post-test* lebih rendah dibanding skor *pre-test*.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Pengklasifikasian Skor Tingkat Cinderella Complex

Skor	Kategorisasi
Skor ≥ 83	<i>Cinderella Complex</i> tinggi
82 ≤ Skor < 83	<i>Cinderella Complex</i> sedang
Skor < 82	<i>Cinderella Complex</i> rendah

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat *Cinderella Complex* sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self-disclosure

Responden	Pre-test	Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self-disclosure		Kelompok	Status
		Klasifikasi	Post-test		
IPSW	86	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	72	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
DR	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	80	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
KK	87	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	71	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
AKA	85	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	72	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
FAZH	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	74	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
PR	88	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	82	<i>Cinderella Complex</i> sedang	Eksperimen Turun
AZZ	82	<i>Cinderella Complex</i> sedang	78	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
NRA	87	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	79	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
IA	82	<i>Cinderella Complex</i> sedang	76	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
DSR	86	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	78	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
MDU	85	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	77	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
M	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	74	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
JP	88	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	77	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
SA	85	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	74	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
DF	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	75	<i>Cinderella Complex</i> rendah	Eksperimen Turun
P	88	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	87	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
RNS	82	<i>Cinderella Complex</i> sedang	82	<i>Cinderella Complex</i> sedang	Kontrol Tetap
IRR	82	<i>Cinderella Complex</i> sedang	82	<i>Cinderella Complex</i> sedang	Kontrol Tetap
NN	87	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	88	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
WAS	86	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	85	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
NA	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
AL	85	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	85	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
SNR	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	85	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
MI	85	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	87	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
HS	86	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
FI	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	85	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
NS	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
NA	87	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	88	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
BNM	85	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	86	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap
NW	85	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	84	<i>Cinderella Complex</i> tinggi	Kontrol Tetap

Berdasarkan tabel 3, maka dapat diketahui pada *pre-test* dan *post-test* skala tingkat *Cinderella Complex* terdapat perbedaan skor pada siswa yang telah mengikuti “*One Hour Rule*”, terdapat 15 subjek siswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan tingkat *Cinderella Complex*. Sedangkan pada siswa yang tidak mengikuti “*One Hour Rule*”, terdapat 15 subjek siswa pada kelompok kontrol yang mengalami tingkat *Cinderella Complex* yang tetap.

4.3 Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Independent Sample T-Test*. Sebelum dilakukan perhitungan dengan uji *Paired Sample T-Test* perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat dalam dalam penggunaan uji *Paired Sample T-Test*.

4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kategori	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Pre-test	Eksperimen	0.939	15	0.368
	Kontrol	0.947	15	0.479
Post-test	Eksperimen	0.982	15	0.983
	Kontrol	0.930	15	0.270

Tabel 4 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

1. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *Cinderella Complex* pre-test kelompok eksperimen menghasilkan nilai $p = 0.939$ ($p > 0.05$)

dan pre-test kelompok kontrol menghasilkan nilai $p = 0.947$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *Cinderella Complex* pre-test adalah normal.

- Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *Cinderella Complex* post-test kelompok eksperimen menghasilkan nilai $p = 0.982$ ($p > 0.05$) dan post-test kelompok kontrol menghasilkan nilai $p = 0.930$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *Cinderella Complex* post-test adalah normal.

4.3.2 Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok rendah dan kelompok tinggi, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai $p > 0,05$. Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji one-way anova, disajikan dalam Tabel 5 berikut ini:

Tabel. 5 Uji Homogenitas

	Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.
<i>Cinderella Complex</i>	0.144	1	28	0.707

Berdasarkan hasil tabel diatas, hasil perhitungan menunjukkan nilai hasil pada *Cinderella Complex* $p = 0,707$ ($p > 0,50$) yang berarti data variabel bersifat homogen.

4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *Cinderella Complex* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Semester 5 Universitas Mulawarman yang diberikan perlakuan "One Hour Rule" dan sebagiannya lagi yang hanya diberikan pemahaman mengenai *Cinderella Complex*, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan "One Hour Rule" dan pemahaman mengenai *Cinderella Complex*, dalam penelitian ini kaidah uji hipotesis untuk *T-Test* adalah jika $p < 0.05$ maka H1 diterima dan jika $p > 0.05$ maka H0 ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-Test
Cinderella Complex

	T hitung	T tabel	df	Sig.	Mean Difference
<i>Pre-Test – Post Test Eks</i>	5.641	2.145	14	0.000	6.667
<i>Pre-Test – Post Test Kontrol</i>	-1.404	2.145	14	0.182	-0.667

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil pada pre-test dan post-test kelompok eksperimen terlihat bahwa $p = 0.000$ ($p < 0,05$) maka, H0 ditolak, sehingga H1 diterima yang artinya ada penurunan tingkat *Cinderella Complex* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi semester 5 Universitas Mulawarman Samarinda setelah diberikan perlakuan "One Hour Rule", sedangkan pada kelompok kontrol terlihat bahwa $p = 0,182$ ($p > 0,05$) maka H0 diterima, sehingga H1 ditolak yang artinya tidak ada penurunan tingkat *Cinderella Complex* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi semester 5 Universitas Mulawarman Samarinda.

4.5 PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh penurunan tingkat *Cinderella Complex* pada mahasiswa yang diberikan perlakuan "One Hour Rule". Hasil analisis data hipotesis menggunakan uji sampel paired t-test dapat diketahui bahwa hasil pada pre-test dan post-test kelompok eksperimen terlihat bahwa $p = 0.000$ ($p < 0,05$) maka, H0 ditolak, sehingga H1 diterima yang artinya ada penurunan tingkat *Cinderella Complex* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi semester 5 Universitas Mulawarman Samarinda setelah diberikan perlakuan "One Hour Rule", sedangkan pada kelompok kontrol terlihat bahwa $p = 0,182$ ($p > 0,05$) maka H0 diterima, sehingga H1 ditolak yang artinya tidak ada penurunan tingkat *Cinderella Complex* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi semester 5 Universitas Mulawarman Samarinda.. Berdasarkan pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan melalui perlakuan tersebut terdapat pengaruh perlakuan "One Hour Rule" terhadap penurunan tingkat *Cinderella Complex*. Hal diatas menunjukkan perlakuan yang diberikan sukses dapat menurunkan tingkat *Cinderella Complex* melalui perlakuan "One Hour Rule".

Kemandirian memegang peranan penting dalam penyesuaian diri karena akan mempengaruhi individu dalam menghadapi fase dewasa awal. Segala sesuatu yang menghambat kemandirian individu a dapat berpengaruh pada penyesuaian diri, baik pribadi maupun sosial. Wanita yang tidak mampu mandiri akan

sulit memasuki tahap dewasa awal. Wanita yang mengalami *Cinderella Complex* seringkali merasa bahwa dirinya tidak mampu dan selalu menekan ide-ide yang ia punyai.

Cinderella Complex yang menyerang kebanyakan wanita didahului oleh adanya tugas perkembangan bahwa pada masa dewasa dini (18-40 tahun) seseorang dituntut agar dapat menjadi pribadi yang mandiri. Namun, kemandirian pada diri seseorang dapat terhambat karena adanya budaya patriarki yang menempatkan perempuan lebih rendah dari laki-laki, sehingga menjadikan perempuan semakin tergantung, takut mandiri, pasif, dan sebagainya. Selain budaya patriarki, pola asuh orang tua menjadi salah satu penyebab munculnya *Cinderella Complex* pada diri seorang perempuan.

Kemandirian sangatlah diperlukan oleh dewasa awal, namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang tidak mandiri. Penelitian yang dilakukan oleh Musdalifah (2007) menunjukkan bahwa hambatan perkembangan kemandirian pada individu disebabkan karena ketergantungan pada orangtua, pola asuh permisif, kurangnya perhatian atau bimbingan dari orangtua untuk menguasai tugas perkembangan yang berkaitan dengan kemandirian, serta kurangnya motivasi untuk mandiri.

Salah satu upaya meningkatkan kemandirian dengan melatih kemampuan regulasi diri. Menurut Susanto (2006) regulasi adalah kemampuan untuk mengontrol diri sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sistem pengaturan diri ini berupa standar-standar bagi tingkah laku seseorang dan mengamati kemampuan diri sendiri, menilai diri sendiri dan memberikan respon terhadap diri sendiri (Mahmud, 1990). Schunk dan Zimmerman (1998) mendefinisikan self-regulation sebagai proses belajar yang terjadi karena pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan.

Teknik "*One Hour Rule*" merupakan salah satu pengembangan dari self-regulation, teknik ini dikembangkan oleh peneliti sebagai bentuk peningkatan potensi dalam diri individu. Dalam kurun waktu satu jam, individu di arahkan untuk keluar dari zona nyaman. Individu diminta untuk melakukan 3M (memikirkan, menulis, dan melakukan) apa yang selama ini ia anggap sebagai kelebihan, kekurangan, dan hal yang bisa dan tidak bisa dapat ia lakukan sendiri.

5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1 Ada penurunan tingkat *Cinderella Complex* pada mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman setelah diberikan perlakuan berupa "*One Hour Rule*".
- 2 Tidak ada penurunan tingkat *Cinderella Complex* pada mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman yang tidak diberikan perlakuan "*One Hour Rule*".

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Subjek
Subjek diharapkan dapat mengatasi *Cinderella Complex* yang dialami dengan baik, dan mampu mengambil keputusan sendiri serta tidak bergantung dengan orang lain.
2. Instansi terkait
Pihak instansi terkait diharapkan dapat lebih memperkuat peran pendamping melalui pembimbing akademik yang sudah ditetapkan. Hal ini dapat membantu mahasiswa dalam mengungkapkan masalah-masalah atau kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menempuh proses akademisi, dan membantu mahasiswa tersebut untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.
3. Peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya yang hendak meneliti kasus dengan tema yang sama dengan penelitian ini diharapkan dapat mencari referensi yang lebih menunjang dan lebih mendalam lagi mengenai teknik-teknik yang dapat menurunkan *Cinderella Complex* individu, kemudian hendaknya waktu dan tempat pelaksanaan sudah terstruktur dengan baik agar mahasiswa yang menjadi subjek merasa lebih nyaman saat penelitian.

6 DAFTAR PUSTAKA

- Anggriyani N & Astuti YD. 2003. Hubungan antara Pola Asuh Berwawasan Jender dengan *Cinderella Complex*. *Psikologika* 16: 41-51.
- Arikunto S. 2005a. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto S. 2010b. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atkinson. 1993. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.

- Azwar S. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura A. 1997. *Self Efficacy – the Exercise of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Brown GG. 1950. “*Unit Operations*”. New York: John Wiley and Sons. Inc.
- Dowling C. 1995. *Tantangan Wanita Modern: Ketakutan Wanita akan Kemandirian*. Alih bahasa: Santi WES. Jakarta: Erlangga.
- Gauvian M. & Parke R. 2009. *Child Psychology: A Contemporary Viewpoint, Seven Editio*. McGraw-Hill: New York.
- Handayani CS. Novianto A. 2004. *Kuasa Wanita Jawa*. Yogyakarta: LKIS Yogyakarta.
- Hapsari AD. “*Cinderella Complex Pada Mahasiswi Studi Deskriptif pada Mahasiswi di Universitas Negeri Semarang*”. *Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya.
- Hurlock EB. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan Edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
- Latipun. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Mahmud MD. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Murniati AP. 1992. *Perempuan Indonesia dan Pola Ketergantungan Dalam Citra Wanita dan Kekuasaan (Jawa)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Musdalifah. 2007. Perkembangan Sosial Remaja dalam Kemandirian (studi kasus dalam hambatan psikologi dependensi terhadap orangtua. *Iqra. Volume empat juli-desember 2007*.
- Nashori F. 1999. Hubungan Antara Religiuitas dengan Kemandirian Pada Siswa Sekolah Menengah Umum. *Laporan Penelitian*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: UII.
- Nuryoto S. 1993. Kemandirian remaja ditinjau dari tahap perkembangan, jenis kelamin dan peran jenis. *Jurnal psikologi* 1: 48-58.
- Ormrod JE. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia DE, Old SW, & Feldman RD. 2009. *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sa'diyah. 2013. “*Realisasi Kesantunan Direktif Berbahasa di Kalangan Siswa Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Selo Kabupaten Boyolali*”. *Thesis*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santoso S. 2015. *Menguasai Statistik Multivariat*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santoso, Agus A, Amrizal R, & Erni AS. 2008. Kematangan Beragama dan *Cinderella Complex* pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UNISSULA. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. 3(1): 19-17.
- Schunk DH & Zimmerman BJ. 1998. *Self-Regulation Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice*. New York: Guilford Press.
- Su, T. 2012. The Analysis of Transition in Woman Social Status – Comparing Cinderella with Ugly Betty. *Journal of Language Teaching and Research*. 1(5): 746-752.
- Susanto, H. 2006. Mengembangkan kemampuan *self-regulation* untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal pendidikan penabur*. 7: 64-71.
- Vinkel EJ & Vitzimons GM. 2011. *The Effect of Social Relationship on Self-Regulation*. New York: The Guildford Press