

## A Case Study of Analyzing Emotional Exhaustion from A Medical Center in Taiwan

(Studi Kasus Kelelahan Emosional Karyawan Sebuah Pusat Medis di Taiwan)

Yii-Ching Lee<sup>1,2</sup>, Chih-Hsuan Huang<sup>3,4</sup>, Diniy Hidayatur Rahman<sup>5</sup>, Chia-Hui Yu<sup>6,7</sup>, Hsin-Hung Wu<sup>8,9\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Health Business Administration, Hung Kuang University,

No. 1018, Sec. 6, Taiwan Boulevard, Shalu District, Taichung City, 43301 Taiwan

<sup>2</sup>Ben Tang Cheng Ching Hospital, No. 718, Zhongzheng Road, Wufeng District, Taichung City, 41341 Taiwan

<sup>3</sup>School of Business Administration, Hubei University of Economics,

No. 8, Yangqiaohu, Jiangxia District, Wuhan, 430205 China

<sup>4</sup>Institute for Development of Cross-Strait Small and Medium Enterprise, Hubei University of Economics,

No. 8, Yangqiaohu, Jiangxia District, Wuhan, 430205 China

<sup>5</sup>Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Malang,

Semarang Street. No 5. Malang, East Java, 65145 Indonesia

<sup>6</sup>College of Nursing, Chung Shan Medical University,

No. 110, Section 1, Jianguo North Road, South District, Taichung City, 40201 Taiwan

<sup>7</sup>Mass Communication Center, Chung Shan Medical University Hospital,

No. 110, Section 1, Jianguo North Road, South District, Taichung City, 40201 Taiwan

<sup>8</sup>Department of Business Administration, College of Management, National Changhua University of Education,

No. 1, Jinde Road, Changhua City, Changhua County, 50007 Taiwan

<sup>9</sup>Department of M-Commerce and Multimedia Applications, Asia University

No.500, Liufeng Road, Wufeng District, Taichung City, 40001 Taiwan

\*corresponding author, e-mail: hhwu@cc.ncue.edu.tw

Article received: November 6<sup>th</sup> 2019; revised: November 18<sup>th</sup> 2019; accepted: December 1<sup>st</sup> 2019

**Abstract:** This study uses a medical center in Taiwan as an example to analyze medical staff's emotional exhaustion by independent sample t test and analysis of variance. Eight out of ten demographic variables are considered as essential variables to influence emotional exhaustion excluding respondents reporting events in the past 12 months and job status. The results show that female employees and employees who are not supervisors/managers tend to have higher burnout. Employees whose ages are 21–30, 31–40, and 41–50 years old also have a higher degree of fatigue. In addition, nurses are more stressful than the others in this medical center. The detailed post hoc analyses enable hospital management to identify employees with high burnout. Finally, this study also provides some recommendations to help hospital management reduce employees' burnout.

**Keywords:** emotional exhaustion; safety attitudes questionnaire; medical center; independent sample t test; analysis of variance

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kelelahan emosional para staf di sebuah pusat medis di Taiwan. Analisis data dilakukan dengan uji t (sampel independen) dan analisis variansi. Hasil analisis menunjukkan bahwa delapan dari sepuluh variabel demografis merupakan variabel yang berpengaruh pada kelelahan emosional para subjek. Lebih lanjut, ditemukan bahwa staf medis perempuan dan staf yang tidak berposisi sebagai supervisor/manajer cenderung mengalami *burnout* yang lebih tinggi. Staf yang berusia 21–30, 31–40, dan 41–50 tahun juga memiliki tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi. Selain itu, para perawat mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan staf lainnya. Analisis *post hoc* secara detail dalam penelitian ini memberikan informasi tentang staf-staf yang mengalami *burnout* tingkat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, beberapa saran diajukan pada manajemen pusat medis dimaksud untuk meningkatkan ketahanan staf-stafnya terhadap *burnout*.

**Kata kunci:** kelelahan emosional; *safety attitudes questionnaire*; pusat medis; uji t sampel independen; analisis variansi

## INTRODUCTION

Burnout is a prolonged response to chronic emotional and interpersonal stressors on the job and to treat people as if they were objects and have sense that the work is no longer meaningful (Maslach et al., 2001; Shanafelt, 2009). Burnout impairs both personal and social functioning and reduces the work quality and health both physically and psychologically (Maslach et al., 2016). The burnout syndrome affects each individual worker in all fields including people interacting with that particular worker (Shanafelt et al., 2017). Studies have shown that burnout would have negative impacts on healthcare workers. For instance, physicians' burnout increases medical errors and decreases patient care (Shanafelt et al., 2010; West et al., 2016). Besides, nurses' burnout increases infection rates and decreases patient healthcare quality (Cimiotti et al., 2012).

Huang et al., (2019) stated that providing good medical services is important to a sustainable development of healthcare organizations in a highly competitive healthcare industry. Understanding the medical staff's attitudes about patient safety particularly emotional exhaustion (EE) is important to enhance the patient safety culture and reduce the medical errors when the medical staff with high burnout are found (Huang, et al., 2018; Huang, Wu, et al., 2018). That is, medical staff with a higher degree of burnout have negative effects on patient safety and healthcare quality (Lee, Huang, Huang, et al., 2016).

The Joint Commission of Taiwan borrowed emotional exhaustion from Maslach burnout inventory-human services survey (MBI-HSS) with three dimensions to form a new version of the safety attitudes questionnaire (SAQ) to assess the patient safety culture from viewpoints of medical staff annually for each healthcare in Taiwan since 2014 (Chi et al., 2019; Lee et al., 2017). EE is defined as workers who are unable to perform their jobs at a psychological level as emotional resources are depleted (Lee, Huang, Weng, et al., 2016; Maslach et al., 2001). Lee, Huang, Weng, et al., (2016) summarized that different physicians and nurses perceive emotional exhaustion differently. Chi et al., (2019) also identified employees with different demographic variables perceive EE differently. Therefore, it would be of interest to observe how medical staff perceive in emotional exhaustion.

A case study of a medical center located in Taichung City, Taiwan is presented to study how different employees perceive burnout in terms of EE dimension based on the Chinese version of the SAQ. In doing so, hospital management can identify the medical staff who perceive a higher degree of burnout and then reduce the burden to provide better healthcare quality and enhance patient safety (Lee, Huang, Huang, et al., 2016).

## METHOD

Emotional exhaustion has nine questions as shown in Table 1. (Lee et al., 2017). Each medical staff is asked to answer every question by a Likert's scale with five levels, namely strongly agree to strongly disagree with the respective values of 5 to 1. It is worth to note that each question is negative wordings. That is, the smaller value indicates lower burnout. Moreover, the score of emotional exhaustion is to sum up the scores from these nine questions. That is, the score range in EE dimension is 9 to 45.

**Table 1. Descriptions of Emotional Exhaustion**

Dimension	Question
Emotional Exhaustion	1. I feel like I'm at the end of my rope.
	2. I feel burned out from my work.
	3. I feel frustrated by my job.
	4. I feel I'm working too hard on my job.
	5. I feel emotionally drained from my work.
	6. I feel used up at the end of the workday.
	7. I feel fatigued when I get up in the morning and have to face another day on the job.
	8. Working with people all day is really a strain for me.
	9. Working with people directly puts too much stress on me.

The purpose of this study is to observe if medical staff with different demographic variables from a medical center in Taiwan have different perceptions statistically in EE from the SAQ internal surveyed data conducted by this case medical center in 2017. The effective number of questionnaires is 1534. To analyze if medical staff perceive EE differently in terms of demographic variables, independent sample t test and analysis of variance (ANOVA) with  $\alpha = 0.05$  are applied to nine questions of emotional exhaustion dimension. Bonferroni method is applied for post hoc analysis excluding gender and supervisor/manager because McHugh, (2011) concluded that Bonferroni method outperforms Scheffe method in reducing the probability of a Type I error.

## RESULTS

The frequencies of medical staff's demographic variables in this medical center are summarized in Table 2. A majority of medical staff are female (77.0%) aged 21–50 years old (90.3%) who are not in charge of supervisors/managers (89.2%). More than 70% of staff do not report any event in the past 12 months. Nurses are the majority of the staff with 54.0%, and 95.6% employees are full time. Experience in organization ranges from 1–2 years to 11–20 years (77.0%), and experience in position ranges from 1–2 years to 11–20 years (78.1%). The majority of medical staff have college/university degrees (79.4%) and very often to contact patients (85.1%).

**Table 2. Distributions of All Medical Staff in this Medical Center**

Demographic Variable	Frequency	Percentage
Gender		
1. Male	353	23.0
2. Female	1181	77.0
Age		
1. Less than 20 years old	4	0.3
2. 21–30 years old	535	34.9
3. 31–40 years old	488	31.8
4. 41–50 years old	362	23.6
5. 51–60 years old	128	8.3
6. 61 years old and above	17	1.1
Supervisor/Manager		
1. Yes	165	10.8
2. No	1369	89.2
Respondents reporting events in the past 12 months		
1. No	1092	71.2
2. 1–5	421	27.4
3. 6–10	13	0.8
4. 11–15	6	0.4
5. More than 16	2	0.1
Job Position		
1. Physician	254	16.6
2. Nurse	828	54.0
3. Technician	200	13.0
4. Pharmacist	63	4.1
5. Medical Administrator	96	6.3
6. Respiratory Therapist	49	3.2
7. Other	44	2.9
Job Status		
1. Full Time	1466	95.6
2. Contract	56	3.7
3. Part Time	4	0.3
4. Agency	8	0.5
Experience in Organization		
1. Less than 6 months	119	7.8
2. 6–11 months	56	3.7
3. 1–2 years	245	16.0
4. 3–4 years	197	12.8
5. 5–10 years	293	19.1
6. 11–20 years	447	29.1
7. 21 years or more	177	11.5

(continued)

**Table 2. (continued) Distributions of All Medical Staff in this Medical Center**

Demographic Variable	Frequency	Percentage
Experience in Position		
1. Less than 6 months	160	10.4
2. 6–11 months	59	3.8
3. 1–2 years	273	17.8
4. 3–4 years	206	13.4
5. 5–10 years	312	20.3
6. 11–20 years	406	26.5
7. 21 years or more	118	7.7
Education		
1. Junior High School or less	3	0.2
2. Senior High School	18	1.2
3. College/University	1218	79.4
4. Graduate School or more	295	19.2
Direct Patient Contact		
1. No	81	5.3
2. Rare	148	9.6
3. Very Often	1305	85.1

Independent sample t test is applied to test if medical staff perceive EE statistically different in gender as shown in Table 3. In addition, mean differences for supervisor/manager are examined in Table 4. From Table 3, female employees have higher burnout than male employees in these nine questions. Medical staff who are not supervisors/managers have significantly higher burnout than those who are not supervisors/managers in eight out of nine questions.

Table 5. shows age is a critical variable to influence emotional exhaustion. In general, medical staff whose ages are 21-30, 31-40, and 41-50 years old perceive statistically higher burnout than those whose ages are 51-60 and 61 years old and above. Medical staff who report 1-5 events have a higher degree of burnout than those who do not report any event in the past 12 months in four of nine questions as shown in Table 6. Table 7. summarizes that nurses might perceive the highest burnout in job status.

Job status is not an important variable to affect emotional exhaustion depicted in Table 8. Employees having different experience in an organization perceive significantly higher burnout in eight of nine questions in Table 9. In general, medical staff whose experiences are 3 to 4 and 5 to 10 years in an organization tend to have significantly higher burnout than those whose experiences are 21 years or more. In addition to experience in organization, experience in position plays an important role to influence emotional exhaustion in Table 10. Generally speaking, employees who have 3 to 4 and 5 to 10 years in position have statistically higher burnout than those who have 21 years or more in position. Moreover, education is an essential demographic variable to affect emotional exhaustion because eight of nine questions have p-values less than 0.05 in Table 11. That is, medical staff who have college-university degrees have statistically higher burnout than those who have senior high school or graduate school or more. Finally, Table 12 shows direct patient contact is also an important variable to influence emotional exhaustion. That is, employees who contact patients very often have a higher degree of burnout than those who has either no or rare contacts.

**Table 3. Mean Differences in Gender**

Item	T	Sig.	Post Hoc Analysis
1.	-2.439	.015	Female > Male
2.	-4.145	< .001	Female > Male
3.	-3.613	< .001	Female > Male
4.	-3.274	.001	Female > Male
5.	-3.834	< .001	Female > Male
6.	-5.069	< .001	Female > Male
7.	-4.252	< .001	Female > Male
8.	-3.341	.001	Female > Male
9.	-2.889	.004	Female > Male

**Table 4. Mean Differences in Supervisor/Manager**

Item	T	Sig.	Post Hoc Analysis
1.	-5.165	< .001	No > Yes
2.	-4.277	< .001	No > Yes
3.	-4.690	< .001	No > Yes
4.	-1.642	.102	
5.	-4.366	< .001	No > Yes
6.	-4.471	< .001	No > Yes
7.	-6.611	< .001	No > Yes
8.	-5.489	< .001	No > Yes
9.	-5.740	< .001	No > Yes

**Table 5. ANOVA Results in Age**

Item	F	Sig.	Post Hoc Analysis
1.	11.530	< .001	2 > 5; 2 > 6; 3 > 5; 3 > 6; 4 > 5; 4 > 6
2.	10.682	< .001	2 > 5; 2 > 6; 3 > 5; 3 > 6; 4 > 5; 4 > 6
3.	11.083	< .001	2 > 5; 2 > 6; 3 > 5; 3 > 6; 4 > 5; 4 > 6
4.	4.360	.001	2 > 6; 3 > 6; 4 > 6; 5 > 6
5.	9.636	< .001	2 > 5; 2 > 6; 3 > 5; 3 > 6; 4 > 5; 4 > 6
6.	10.761	< .001	2 > 5; 2 > 6; 3 > 5; 3 > 6; 4 > 5; 4 > 6
7.	18.789	< .001	2 > 4; 2 > 5; 2 > 6; 3 > 4; 3 > 5; 3 > 6; 4 > 5; 4 > 6
8.	9.204	< .001	2 > 5; 2 > 6; 3 > 5; 3 > 6; 4 > 5; 4 > 6
9.	9.123	< .001	2 > 5; 2 > 6; 3 > 5; 3 > 6; 4 > 5; 4 > 6

**Table 6. ANOVA Results in Respondents Reporting Events in the Past 12 Months**

Item	F	Sig.	Post Hoc Analysis
1.	1.176	.319	
2.	3.553	.007	2 > 1
3.	1.872	.113	
4.	3.271	.011	None
5.	3.449	.008	2 > 1
6.	4.248	.002	2 > 1
7.	3.740	.005	2 > 1
8.	0.811	.518	
9.	1.293	.271	

**Table 7. ANOVA Results in Job Position**

Item	F	Sig.	Post Hoc Analysis
1.	4.226	< .001	2 > 1
2.	8.892	< .001	2 > 1; 2 > 3; 2 > 4
3.	5.050	< .001	2 > 1
4.	6.085	< .001	2 > 1; 7 > 1; 7 > 4
5.	7.870	< .001	2 > 1; 2 > 3; 2 > 4
6.	11.909	< .001	2 > 1; 2 > 3; 2 > 4; 2 > 5
7.	11.476	< .001	2 > 1; 2 > 3; 2 > 4; 2 > 5
8.	5.465	< .001	2 > 1
9.	5.657	< .001	2 > 1

**Table 8. ANOVA Results in Job Status**

Item	F	Sig.	Post Hoc Analysis
1.	0.809	.489	
2.	0.845	.469	
3.	0.760	.517	
4.	2.405	.066	
5.	0.636	.592	
6.	1.110	.344	
7.	0.377	.770	
8.	0.260	.854	
9.	0.024	.995	

**Table 9. ANOVA Results in Experience in Organization**

Item	F	Sig.	Post Hoc Analysis
1.	4.049	< .001	4 > 7; 5 > 7; 6 > 7
2.	1.801	.095	
3.	2.153	.045	4 > 7
4.	3.593	.002	6 > 1; 7 > 1
5.	2.210	.040	None
6.	2.018	.060	
7.	5.817	< .001	1 > 7; 3 > 7; 4 > 7; 5 > 7; 6 > 7
8.	4.125	< .001	4 > 2; 4 > 7; 6 > 7
9.	4.524	< .001	3 > 7; 4 > 7; 5 > 7; 6 > 7

**Table 10. ANOVA Results in Experience in Position**

Item	F	Sig.	Post Hoc Analysis
1.	4.446	< .001	4 > 7; 5 > 7; 6 > 7
2.	2.362	.028	4 > 7
3.	3.338	.003	1 > 7; 3 > 7; 4 > 7; 6 > 7
4.	2.150	.045	None
5.	2.178	.043	5 > 7
6.	3.201	.004	3 > 7; 4 > 7; 5 > 7
7.	5.269	< .001	1 > 7; 3 > 7; 4 > 7; 5 > 7; 6 > 7
8.	2.833	.010	4 > 7
9.	2.150	.045	4 > 7

**Table 11. ANOVA Results in Education**

Item	F	Sig.	Post Hoc Analysis
1.	7.521	< .001	3 > 2; 3 > 4
2.	10.550	< .001	3 > 2; 3 > 4
3.	9.796	< .001	3 > 2; 3 > 4
4.	0.351	.788	
5.	8.151	< .001	3 > 2; 3 > 4
6.	6.127	< .001	3 > 4
7.	11.611	< .001	3 > 4
8.	10.358	< .001	3 > 2; 3 > 4
9.	11.364	< .001	3 > 2; 3 > 4

**Table 12. ANOVA Results in Direct Patient Contact**

Item	F	Sig.	Post Hoc Analysis
1.	13.601	< .001	3 > 2
2.	10.896	< .001	3 > 1; 3 > 2
3.	3.467	.031	None
4.	8.021	< .001	3 > 1; 3 > 2
5.	11.381	< .001	3 > 1; 3 > 2
6.	18.706	< .001	3 > 1; 3 > 2
7.	19.068	< .001	3 > 1; 3 > 2
8.	12.662	< .001	3 > 2
9.	6.457	.002	3 > 2

Based on the findings, gender, age, job position, experience in position, and direct patient contact are most essential variables to affect all questions in EE dimension. Supervisor/manager, education, and experience in organization are also important variables to affect at least seven out of nine questions. In contrast, respondents reporting events in the past 12 months and job status are least important demographic variables in this medical center.

## DISCUSSION

Rare studies have been found to examine the relationship between medical staff's demographic variables and emotional exhaustion. In 2016, Lee, Huang, Weng, et al., (2016) identified five variables, including supervisor/manager, job position, age, experience in organization, and experience in position, are critically important to affect emotional exhaustion for physicians and nurses from a regional teaching hospital in Taiwan. However, these five critical variables simply influence three to four questions in EE dimension. On the other hand, this study shows that eight demographic variables except for respondents reporting events in the past 12 months and job status can be viewed as essential variables that affect seven to nine questions.

The possible reasons that medical staff with these eight critical demographic variables perceive emotional exhaustion statistically different are that working in a medical center might be more stressful than working in a regional teaching hospital in Taiwan. In reality, employees who work in a medical center might have higher workloads in Taiwan. Therefore, hospital management in this medical center needs to reduce employees' fatigue. Lee, Huang, Huang, et al., (2016) recommended a hospital can monitor medical staff's burnout first and then try to reduce their burden regularly.

In practice, the medical center can use different types of approaches to help medical staff improve stress, pain, and illness, such as mindfulness-based stress reduction (MBSR) programs, "positivity currency", "appreciative inquiry" groups (Lee, Huang, Huang, et al., 2016), cognitive behavioral therapy (Gustafsson et al., 2017), rational emotive behavior counseling (Kim & Yoon, 2018), solution focused brief counseling (Ateş, 2016), and many other therapies. When high burnout employees are found, hospital management can initiate the above approaches to reduce their resilience.

Each medical center in Taiwan is responsible to provide necessary health services to the best of its ability and to ensure the reasonable safety within the facility. That is, each medical center has to put many safety measures in place to reduce falls, infections, and medication errors. Besides, patients and hospitals should work together to lower the risk of accidents and improve the safety for all involved. Obviously, the degree of burnout for each medical staff should be closely monitored in practice in order to reduce medical errors in hospitals. This study provides a framework to assess the medical staff's burnout in terms of emotional exhaustion from a medical center in Taiwan by independent sample t test and analysis of variance. This framework can be further applied to other hospitals to evaluate the medical staff's fatigue, particularly those who are in a higher degree of burnout. In doing so, hospitals can relentlessly enhance their patient safety and healthcare quality to their patients.

## CONCLUSION

A case study of analyzing EE from a medical center is presented. Except for respondents reporting events in the past 12 months and job status, the other eight demographic variables are critical variables to influence emotional exhaustion in this medical center. The post hoc analyses also indicate that medical staff with some characteristics have higher burnout. For instance, female employees and employees who are not supervisors/managers have a higher degree of fatigue. In addition, staff with ages of 21-30, 31-40, and 41-50 perceive higher burnout. Moreover, nurses are more stressful than the others. The detailed post hoc analyses enable hospital management to identify employees with high burnout. Later, hospital management can initiate some activities to improve their resilience through different types of recommendations depicted earlier.

## REFERENCES

- Ateş, B. (2016). Effect of solution focused group counseling for high school students in order to struggle with school burnout. *Journal of Education and Training Studies*, 4(4), 27–34.
- Chi, C.-Y., Huang, C.-H., Lee, Y.-C., & Wu, H.-H. (2019). Critical demographic variables on affecting patient safety culture from medical staffs' viewpoints. *Engineering Letters*, 27(2), 328–335.
- Cimiotti, J. P., Aiken, L. H., Sloane, D. M., & Wu, E. S. (2012). Nurse staffing, burnout, and health care-associated infection. *American Journal of Infection Control*, 40(6), 486–490.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113.
- Huang, C.-H., Wu, H.-H., & Lee, Y.-C. (2018). The perceptions of patient safety culture: A difference between physicians and nurses in Taiwan. *Applied Nursing Research*, 40, 39–44.
- Huang, C.-H., Wu, H.-H., Lee, Y.-C., & Li, L. (2019). What Role Does Patient Gratitude Play in the Relationship Between Relationship Quality and Patient Loyalty? *Inquiry: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 56, 0046958019868324.
- Kim, H.-L., & Yoon, S.-H. (2018). Effects of group rational emotive behavior therapy on the nurses' job stress, burnout, job satisfaction, organizational commitment and turnover intention. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 48(4), 432–442.
- Lee, Y.-C., Huang, C.-H., Weng, S.-J., Hsieh, W.-L., & Wu, H.-H. (2016). Analyzing emotional exhaustion from viewpoints of physicians and nurses—A case of a regional teaching hospital. *TEM Journal*, 5(2), 231–235.
- Lee, Y.-C., Huang, S.-C., Huang, C.-H., & Wu, H.-H. (2016). A new approach to identify high burnout medical staffs by kernel k-means cluster analysis in a regional teaching hospital in Taiwan. *Inquiry: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 53, 0046958016679306.
- Lee, Y.-C., Shieh, J.-I., Huang, C.-H., Wang, C. Y., & Wu, H.-H. (2017). Analyzing patient safety culture from viewpoints of physicians and nurses—A case of a regional teaching hospital in Taiwan. *The Journal for Healthcare Quality (JHQ)*, 39(5), 294–306.
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. Handbook of Stress Series*, Volume 1, Pages 351-357.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- McHugh, M. L. (2011). Multiple comparison analysis testing in ANOVA. *Biochemia Medica*, 21(3), 203–209.
- Shanafelt, T. D. (2009). Enhancing meaning in work: a prescription for preventing physician burnout and promoting patient-centered care. *The Journal of American Medical Association*, 302(12), 1338–1340.
- Shanafelt, T. D., Balch, C. M., Bechamps, G., Russell, T., Dyrbye, L., Satele, D., Collicott, P., Novotny, P. J., Sloan, J., & Freischlag, J. (2010). Burnout and medical errors among American surgeons. *Annals of Surgery*, 251(6), 995–1000.
- Shanafelt, T. D., Dyrbye, L. N., & West, C. P. (2017). Addressing physician burnout: The way forward. *JAMA*, 317(9), 901–902.
- West, C. P., Dyrbye, L. N., Erwin, P. J., & Shanafelt, T. D. (2016). Interventions to prevent and reduce physician burnout: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 388(10057), 2272–2281.
- Wu, H.-H., Chou, C.Y., Dai, H., & Lee, Y.-C. (2018). The perceptions of physicians and nurses regarding the establishment of patient safety in a regional teaching hospital in Taiwan. *Iranian Journal of Public Health*, 47(6), 852–860.

## Pengaruh Attachment dan Harga Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa

(The Effect of Attachment and Self-Esteem on Emotion Regulation of Students)

Alif Mu'arifah<sup>1</sup>, Siti Muyana<sup>1\*</sup>, Wahyu Nanda Eka Saputra<sup>1</sup>, Zhooriyati Sehu Mohamad<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No. 42, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55161 Indonesia

<sup>2</sup>Department of Psychology, Faculty of Social Sciences and Liberal Arts, UCSI University, No 1. Jalan Menara Gading, Cheras, Kuala Lumpur, 56000 Malaysia

\*corresponding author, e-mail: siti.muyana@bk.uad.ac.id

Article received: June 17<sup>th</sup> 2019; revised: January 21<sup>st</sup> 2020; accepted: February 11<sup>th</sup> 2020

---

**Abstract:** Emotion regulation is an important variable to support students' optimal development. Students with high emotion regulation tend to minimize their aggressive behavior. However, some students have difficulty in regulating their emotions. Previous studies show that attachment and self-esteem influence emotion regulation. This study aims to examine the effect of the two variables on emotion regulation of students. 150 randomly selected students were involved in the study. Multiple linear regression was applied to analyze the research data. The results showed that there was a significant effect of attachments and self-esteem on emotion regulation. Attachment and self-esteem influence emotion regulation by 76.3% while other variables influence it by the remaining 23.7%. The result can be used as a basis for constructing guidance and counseling services that involve attachment and self-esteem to improve the emotion regulation of students.

**Keywords:** emotion regulation; attachment; self-esteem

**Abstrak:** Regulasi emosi menjadi unsur penting bagi siswa untuk menunjang perkembangannya secara optimal. Akan tetapi, ada berbagai macam masalah terkait rendahnya tingkat regulasi emosi siswa, misalnya siswa menunjukkan berbagai tindakan kekerasan bahkan perilaku agresi. Beberapa variabel yang berpengaruh terhadap regulasi emosi adalah *attachment* dan harga diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *attachment*, harga diri dengan regulasi emosi siswa. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 150 siswa yang dipilih secara acak. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *attachment* dan harga diri dengan regulasi emosi. *Attachment* dan harga diri memengaruhi kemampuan regulasi emosi siswa sebesar 76,3% dan sisanya 23,7% dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi konselor sekolah dalam memberikan layanan yang tepat bagi siswa untuk meningkatkan regulasi emosi siswa dengan melibatkan variabel *attachment* dan harga diri siswa.

**Kata kunci:** regulasi emosi; *attachment*; harga diri

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, di mana remaja melakukan pencarian identitas diri dalam bidang pribadi, sosial, bahkan kariernya (Mello & Worrell, 2015). Masa remaja adalah masa yang penuh dengan badai dan tekanan jiwa, yaitu masa terjadinya perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebimbangan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya. Hal ini menuntut remaja untuk mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk mengatur emosinya agar tidak berdampak pada perilaku maladaptif. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam meregulasi emosi dapat menunjang keberhasilan siswa dalam pencapaian kesuksesan akademik siswa (Gage et al., 2017; Sointu et al., 2017; Wigelsworth, Qualter, & Humphrey, 2017). Pemaparan tersebut yang mendasari bahwa regulasi emosi yang terjadi pada masa remaja menjadi bagian penting dalam perkembangan siswa.

Pentingnya komponen regulasi emosi siswa saat ini menjadi permasalahan tersendiri bagi siswa. Masa remaja juga merupakan masa di mana kemampuan regulasi emosi berada pada tingkat yang buruk, sehingga memunculkan banyak perilaku bermasalah, termasuk remaja dengan regulasi emosi yang buruk, tidak menyadari bahwa perilaku maladaptif yang mereka tunjukkan merupakan dampak dari buruknya kemampuan regulasi emosi mereka. Di lain pihak, kesadaran akan emosi yang dimiliki siswa menjadi prasyarat mutlak remaja untuk memiliki keterampilan dalam melakukan regulasi emosi (Rieffe et al., 2008). Kesadaran siswa akan emosi yang dimiliki perlu dibangun dan ditumbuhkembangkan agar siswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

Pemaparan pada paragraf sebelumnya ditunjukkan secara akurat dengan hasil penelitian terdahulu tentang regulasi emosi siswa. Tingkat regulasi emosi siswa di Indonesia menunjukkan bahwa rata-rata tingkat regulasi emosi subjek berada dalam kategori sangat rendah, yaitu sebanyak 28,8% dari total keseluruhan subjek (Mawardah & Adiyanti, 2014). Penelitian lain yang dilakukan pada 870 responden yang berumur 11 sampai 17 tahun menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan antara laki-laki dan perempuan dalam regulasi emosi (Neumann et al., 2010). Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak, baik pihak yang ada di dalam sekolah dan di luar sekolah.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa buruknya regulasi emosi siswa berpengaruh terhadap perilaku siswa yang bermasalah, terutama perilaku agresif. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kecerdasan emosi pada diri siswa cenderung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya perilaku agresif yang dilakukan oleh siswa (García-Sancho, Salguero, & Fernández-Berrocal, 2017; Robertson, Daffern, & Bucks, 2012; Sullivan et al., 2017). Penelitian lain menunjukkan bahwa emosi merupakan salah satu faktor penting munculnya perilaku *bullying* yang dilakukan remaja kepada rekan-rekannya (Jenkins et al., 2017; Zych et al., 2017) bahkan perilaku *cyberbullying* juga mereka lakukan (Ak et al., 2015; den Hamer & Konijn, 2016; Lonigro et al., 2015; Mawardah & Adiyanti, 2014). Pemaparan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi yang buruk dapat menjadi salah satu pemicu munculnya permasalahan dalam diri siswa. Kondisi regulasi emosi yang buruk tentu tidak serta-merta muncul begitu saja, namun disebabkan oleh berbagai faktor.

Pada penelitian ini, peneliti berupaya mengidentifikasi faktor yang menjadi penyebab rendah atau tingginya regulasi emosi siswa. Hasil penelitian ini difokuskan pada dua faktor yang berpengaruh terhadap regulasi emosi siswa, yaitu *attachment* dan harga diri siswa. *Attachment* merupakan fondasi bagi pengembangan kapasitas individu untuk mengelola, mengenali, dan mengatur emosi mereka secara adaptif dan mengatasi peristiwa-peristiwa yang memicu stres (Pawulan et al., 2018). Pemaparan tersebut mendeskripsikan bahwa kemampuan remaja dalam meregulasi emosi berkaitan dengan *attachment*. Hasil penelitian Rasyid, (2012) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara *peer attachment* dengan regulasi emosi. Hubungan positif tersebut menunjukkan semakin tinggi *peer attachment* maka semakin tinggi pula regulasi emosi remaja. Menurut Bowlby, (2005) konsep *attachment* adalah bentuk tingkah laku yang dapat mengekal, ataupun untuk mendapatkan individu lain. Sedangkan regulasi emosi merupakan pengalaman intrinsik yang menghasilkan emosi dan kemudian diinformasikan pada kemampuan kognitif sehingga memberikan pengaruh dan rasa emosi terhadap perilaku (Vandekerckhove et al., 2008). Regulasi emosi menjadi unsur yang menjadi penyebab banyak perilaku bermasalah, oleh sebab itu perlu dilakukan upaya identifikasi faktor penyebab rendahnya regulasi emosi siswa, yaitu *attachment* dan harga diri siswa.

## METODE

Penelitian ini merupakan *non-experimental research* dengan *correlational design*. Langkah-langkah penggunaan desain korelasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu: (a) melakukan pemahaman mendalam mengenai konstruk teoritik dari variabel yang digunakan dalam penelitian, yaitu *attachment*, harga diri dan regulasi emosi; (b) menyusun instrumen penelitian, yaitu skala *attachment* untuk mengukur *attachment* siswa, skala harga diri untuk mengukur tingkat harga diri siswa, dan skala regulasi emosi untuk mengukur tingkat kemampuan regulasi emosi siswa; (c) mengukur tingkat *attachment*, harga diri dan regulasi emosi dengan instrumen yang telah dibuat; (d) melakukan analisis data; dan (e) meninjau hasil-hasil penelitian terdahulu berkaitan dengan variabel *attachment*, harga diri dan regulasi emosi.

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen, yaitu skala *attachment*, skala harga diri, dan skala regulasi emosi. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach. Instrumen yang pertama adalah skala *attachment*. Instrumen ini terdiri dari 60 butir pernyataan, yang setelah dilakukan uji coba, terdapat 47 butir pernyataan yang dinyatakan valid dengan koefisien 0,162 sampai 0,509 dan memiliki koefisien Alpha Cronbach 0,721 yang masuk pada kategori reliabilitas tinggi. Instrumen yang kedua adalah skala harga diri. Instrumen ini terdiri dari 48 butir pernyataan, yang setelah dilakukan uji coba, terdapat 43 butir pernyataan yang dinyatakan valid dengan koefisien 0,169 sampai 0,537 dan memiliki koefisien Alpha Cronbach 0,748 yang termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi. Instrumen yang ketiga adalah skala regulasi emosi. Instrumen ini terdiri dari 36 butir pernyataan yang setelah dilakukan uji coba, terdapat 31 butir pernyataan yang valid dengan koefisien 0,163 sampai 0,508 dan memiliki koefisien Alpha Cronbach 0,706 yang termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi.

Penelitian ini melibatkan sampel sejumlah 150 siswa yang tersebar di sekolah-sekolah di Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Statistik korelasi yang digunakan untuk mengukur kekuatan dari suatu hubungan atau untuk memprediksi sumbangan efektif yang berpengaruh terhadap variabel, yaitu statistik korelasi multivariat. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda untuk mengidentifikasi pengaruh *attachment* dan harga diri dengan regulasi emosi siswa dengan uji prasyarat berupa uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan rumus uji *park*, dan uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for Linearity*.

## HASIL

Uji regresi linier berganda perlu memenuhi uji asumsi, yaitu uji normalitas, heteroskedastisitas, dan linieritas. Uji asumsi yang pertama adalah uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov yang bertujuan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas Kolmogorov Smirnov dengan bantuan SPSS ditampilkan pada tabel 1.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dijabarkan pada tabel 1, diketahui bahwa nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov Smirnov, diketahui bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi terpenuhi.

Uji asumsi yang kedua adalah uji heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas dengan uji Glejser bertujuan untuk menilai apakah ada ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi linear. Uji heteroskedastisitas yang dilakukan dengan bantuan SPSS ditampilkan pada tabel 2.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Regulasi Emosi**

N	153
Mean	0,0000000
Std. Deviation	10,9756060
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang dijabarkan pada tabel 2, diketahui bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji heteroskedastisitas, diketahui bahwa tidak ditemukan gejala adanya heteroskedastisitas karena ketiga variabel signifikansinya lebih dari 0,05. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan heteroskedastisitas pada variabel *attachment*, harga diri dan regulasi emosi dalam model regresi terpenuhi.

Uji asumsi yang ketiga adalah uji linieritas. Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih memiliki hubungan linier secara signifikan atau tidak. Uji linieritas yang dilakukan dengan bantuan SPSS ditampilkan pada tabel 3 dan tabel 4. Berdasarkan hasil uji linieritas yang dijabarkan pada tabel 3, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,109 lebih besar dari 0,05. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas, diketahui bahwa ada hubungan linier yang signifikan antara variabel *attachment* dan regulasi emosi. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan linieritas pada variabel *attachment* dan regulasi emosi dalam model regresi terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji linieritas yang dijabarkan pada tabel 4, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,191 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas, diketahui bahwa ada hubungan linier yang signifikan antara variabel harga diri dan regulasi emosi. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan linieritas pada variabel harga diri dan regulasi emosi dalam model regresi terpenuhi.

Berdasarkan uji asumsi sebagai syarat dilakukan analisis regresi linier berganda, syarat dilakukannya uji regresi linier berganda telah terpenuhi. Hasil *output* penghitungan uji regresi linier berganda ditampilkan pada tabel 5. Tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat rata-rata regulasi emosi 150 responden sebesar 155,4379 dengan standar deviasi 14,78560. Tingkat *attachment* siswa dengan jumlah responden 150 menunjukkan rata-rata sebesar 257,6933 dengan standar deviasi 19,02275. Tingkat harga diri 150 responden menunjukkan rata-rata sebesar 200,38 dengan standar deviasi 16,95065. Kemudian untuk identifikasi pengaruh *attachment* dan harga diri terhadap regulasi emosi siswa dijelaskan dengan *output* pada tabel 6.

Tampilan *output* SPSS model *summary* menunjukkan besaran *adjusted R2* sebesar 0,763. Hal ini memiliki arti bahwa variabel *attachment* dan harga diri memiliki pengaruh sebesar 76,3% terhadap tingkat regulasi emosi siswa. Sisanya, sebesar 23,7% kemampuan regulasi emosi siswa dipengaruhi oleh variabel lain. *Standart error of the estimate* menunjukkan koefisien sebesar 0,40773 yang berarti semakin kecil koefisien *standart error of the estimate*, akan membuat model regresi semakin baik dalam memprediksi variabel dependen. Tabel selanjutnya yang disajikan dalam analisis regresi linier berganda adalah tabel 7. Berdasarkan tabel 7, diperoleh nilai F hitung sebesar 63,388 dengan probabilitas 0,000. Oleh karena probabilitas jauh lebih kecil daripada 0,05 maka dapat diketahui bahwa koefisien regresi variabel *attachment* dan harga diri tidak sama dengan nol. Hal tersebut memiliki makna bahwa kedua variabel secara simultan berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi siswa. Terakhir, *output* SPSS yang muncul adalah tabel *coefficients* seperti halnya yang tertera pada tabel 8.

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa *attachment* dan harga diri signifikan pada taraf 5% dengan koefisien signifikansi di bawah 0,05. Signifikansi pada variabel *attachment* sebesar 0,02. Signifikansi pada variabel harga diri sebesar 0,000, sehingga dapat dimaknai bahwa *attachment* dan harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kemampuan siswa dalam regulasi emosi. *Attachment* dan harga diri memengaruhi kemampuan siswa dalam regulasi emosi sebesar 76,3% dan sisanya 23,7% dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil analisis dengan menggunakan analisis regresi linier berganda dilakukan dengan menggunakan SPSS.

**Tabel 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas Variabel Harga Diri dan Attachment**

Variabel	t	Sig.
Harga Diri	0,456	0,649
<i>Attachment</i>	0,844	0,400
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200	

**Tabel 3. Hasil Uji Linieritas Attachment dan Regulasi Emosi**

	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri dan <i>Attachment</i>	58	164,337	1,330	0,109

**Tabel 4. Hasil Uji Linieritas Harga Diri dan Regulasi Emosi**

	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri dan Harga Diri	57	170,544	1,622	0,191

**Tabel 5. Output SPSS Statistik Deskriptif Variabel Regulasi Emosi, Attachment, dan Harga Diri**

<i>Descriptive Statistics</i>			
	Mean	Std. Deviation	N
Regulasi Emosi	155,4379	14,78560	150
Attachment	257,6933	19,02275	150
Harga Diri	200,38	16,95065	150

**Tabel 6. Hasil Pengaruh Attachment dan Harga Diri terhadap Regulasi Emosi**

<i>Model Summary<sup>b</sup></i>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	0,680a	0,763	0,456	0,40773

a. Predictors: (Constant), Harga Diri, Attachment  
 b. Dependent Variable: Regulasi Emosi

**Tabel 7. Output SPSS ANOVA**

<i>ANOVA<sup>b</sup></i>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15083.655	2	7541,827	63,388	0,000 <sup>a</sup>
	Residual	17489.845	147	118,979		
	Total	32573.500	149			

a. Predictors: (Constant), Harga Diri, Attachment  
 b. Dependent Variable: Regulasi Emosi

**Tabel 8. Output SPSS Coefficients**

<i>Coefficients</i>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	20,992	12,399		1,693	0,093
Attachment	0,222	0,069	0,285	3,229	0,002
Harga diri	0,387	0,077	0,444	5,018	0,000

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi

## PEMBAHASAN

Attachment menjadi salah satu variabel yang memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi (Borelli et al., 2010; Waters et al., 2010). Temuan penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa attachment siswa dengan orangtua dan teman sebaya mendorong tingkah laku sosial yang sesuai dengan tingkat kesadaran emosional, empati, ekspresifitas tinggi, serta tingkat ekspresif negatif yang rendah (Laible, 2007). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dipelajari melalui attachment siswa dalam keluarganya yang dipengaruhi oleh iklim keluarga, ekspresi emosi yang ada dalam keluarga dan kualitas hubungan antar anggota keluarga (Morris et al., 2007). Selain itu, attachment dapat dihubungkan dengan gangguan kejiwaan melalui regulasi emosi yang buruk dan harapan yang rendah (Cloitre et al., 2008). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan pentingnya aspek attachment siswa dengan orangtua dan lingkungan sosial terdekatnya yang membentuk kemampuan mereka melakukan regulasi emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

*Attachment* siswa pada masa lampaunya juga memiliki pengaruh dan dampak terhadap perkembangan siswa selanjutnya (Thompson, 2008), termasuk perkembangan regulasi emosi ketika mereka mengalami situasi tertentu. Pengalaman masa lampau tentang *attachment* siswa termasuk bagaimana pengalaman masa lampau terkait kedekatan siswa dengan orangtua, teman sebaya, dan masyarakat tempat ia tinggal memiliki pengaruh terhadap keterampilan siswa melakukan regulasi emosi. Bowlby menyebutkan bahwa perlakuan yang diberikan oleh figur lekat pada saat individu itu butuh, akan menjadi pengalaman yang tersimpan. Pengalaman tersebut akan memengaruhi harapan di masa datang mengenai adanya bantuan orang lain saat individu menemui ancaman serta bahaya (Ein-Dor et al., 2011). Siswa yang memiliki *attachment* buruk dengan lingkungan sekitar, tentunya akan berdampak negatif terhadap kemampuannya meregulasi emosi, karena tidak ada dukungan lingkungan terhadap perkembangan regulasi emosi. Sebaliknya, jika siswa memiliki *attachment* yang baik dengan lingkungan sekitar, lingkungan akan mendorong perkembangan regulasi emosi siswa, sehingga siswa cenderung memiliki regulasi emosi yang baik. Sebagai bukti bahwa faktor *attachment* siswa memiliki pengaruh dengan regulasi emosi adalah munculnya perilaku agresi pada siswa. Gaya *romantic attachment* anak muda dapat memperkuat atau melemahkan dampak agresi keluarga dalam hubungan pacaran dengan memuluskan keyakinan mereka tentang penerimaan agresi dan kemampuan mereka untuk mengatur kemarahan (Grych & Kinsfogel, 2010). Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara bentuk *attachment* yang lebih menakutkan (kehadiran simultan dari kecemasan dan penghindaran hubungan) dan bentuk agresi yang lebih reaktif, yang melibatkan harapan permusuhan dengan orang lain (Critchfield et al., 2008).

Selain *attachment*, harga diri juga menjadi salah satu variabel yang berpengaruh terhadap regulasi emosi. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa harga diri menjadi variabel yang memediasi variabel regulasi-emosi, keharmonisan keluarga, dan motivasi berprestasi dengan kecenderungan terlibat penyalahgunaan napza pada remaja (Safaria, 2012). Penelitian lain menyebutkan bahwa reaksi emosional merupakan akibat dari kondisi *distress* dan rendahnya harga diri yang dimiliki siswa (Blackhart et al., 2009). Selain itu, hasil *structural equation modeling* menunjukkan bahwa *mood clarity and emotional repair* memiliki hubungan langsung dan tidak langsung yang signifikan melalui *self-esteem* dengan kepuasan hidup pada remaja (Gomez-Baya et al., 2017).

Berdasarkan temuan penelitian ini dan didukung hasil-hasil penelitian terdahulu, harga diri menjadi hal penting sebagai salah satu variabel yang menentukan tingkat regulasi emosi siswa. Harga diri merupakan sebuah unsur konstruktif untuk perkembangan siswa yang optimal jika dibandingkan dengan narsisistik. Beberapa pihak kesulitan membedakan harga diri yang otentik dengan harga diri yang cenderung narsisistik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika harga diri otentik dan harga diri yang cenderung narsistik dibedakan secara empiris, harga diri sejati (*along with authentic pride*) secara positif terkait dengan hubungan sosial dan kesehatan mental yang berhasil, sedangkan harga diri narsisistik (*along with hubristic pride*) adalah positif terkait dengan agresi dan perilaku antisosial lainnya (Tracy et al., 2009). Temuan penelitian tersebut menjadi jelas untuk membedakan harga diri yang otentik dengan harga diri narsisistik, yang mana dampak dari keduanya berbeda signifikan. Harga diri yang otentik akan berdampak pada perkembangan yang konstruktif, sedangkan harga diri narsisistik berdampak destruktif bagi perkembangan siswa. Pendapat lain menyatakan bahwa narsisistik terdapat dua bentuk, yaitu *grandiose subtype* and *a vulnerable subtype*. Perbedaan mendasar antara keduanya adalah *grandiose narcissists* mengatur harga diri mereka melalui strategi yang jelas misalnya, penyegaran diri, dan devaluasi orang-orang yang mengancam harga diri mereka (Morf & Rhodewalt, 2001), sedangkan *vulnerable narcissists* diyakini bahwa harga diri bergantung pada persetujuan orang lain (Cooper & Maxwell, 1995). *Vulnerable narcissism* berkorelasi positif terhadap harga diri di berbagai domain sedangkan hubungan antara *grandiose narcissism* dengan domain spesifik dari harga diri bersifat lebih kompleks dan dapat berkorelasi negatif dan positif (Zeigler-Hill et al., 2008).

Harga diri merupakan salah satu unsur penting bagi perkembangan remaja yang optimal. Salah satu pentingnya harga diri bagi siswa adalah munculnya performa akademik siswa. Penelitian menyebutkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa akademik siswa (Forsyth et al., 2007). Terdapat hasil penelitian lain yang menyebutkan bahwa *self-esteem* memiliki korelasi yang signifikan terhadap prestasi belajar (Aryana, 2010; Pullmann & Allik, 2008). Hasil penelitian tersebut dapat dimaknai bahwa *self-esteem* dapat menjadi prediktor tingkat prestasi akademik siswa. Semakin tinggi

harga diri, maka semakin tinggi pula prestasi akademik yang dicapai siswa. Selain berpengaruh terhadap bidang akademik, harga diri juga memiliki pengaruh terhadap bidang non akademik. Harga diri yang rendah adalah prediktor terbaik untuk meningkatnya kesedihan. Selain itu, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa kesedihan juga mampu meramalkan penurunan harga diri (Ciarrochi et al., 2007).

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi para pemangku kepentingan, salah satunya adalah konselor sekolah. Konselor sekolah dapat menyusun sebuah program konseling untuk meningkatkan regulasi emosi siswa dengan memperhatikan variabel *attachment* dan harga diri. Program konseling yang disusun secara sistematis dan berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi, terutama ketika mereka menghadapi suatu persoalan atau kondisi yang berpotensi memunculkan tindak kekerasan. Jika tindakan kekerasan jarang ditemukan pada lingkungan tertentu, misalnya sekolah, maka *wellbeing* siswa akan terbangun dan memacu meningkatnya prestasi siswa. Studi menunjukkan bahwa sekolah yang memiliki tingkat kekerasan rendah, cenderung memiliki siswa yang menyadari aturan sekolah dan percaya bahwa sekolah adil, memiliki hubungan positif dengan guru mereka, merasa bahwa mereka memiliki kepemilikan di sekolah mereka, merasa bahwa mereka berada di ruang kelas dan lingkungan sekolah yang positif dan fokus pada pembelajaran, dan dalam lingkungan yang teratur (Johnson, 2009).

## SIMPULAN

Regulasi emosi merupakan salah satu variabel penting yang turut mendukung perkembangan siswa secara optimal. Semakin baik regulasi emosi siswa, semakin terminimalisir munculnya perilaku kekerasan siswa. Sebaliknya, semakin buruk regulasi emosi siswa, maka semakin berpotensi muncul perilaku kekerasan siswa. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi secara simultan oleh variabel *attachment* dengan harga diri. Penelitian ini merekomendasikan sebuah program layanan konseling untuk meningkatkan regulasi emosi siswa dengan melibatkan variabel *attachment* dan harga diri siswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ak, Ş., Özdemir, Y., & Kuzucu, Y. (2015). Cybervictimization and cyberbullying: The mediating role of anger, don't anger me! *Computers in Human Behavior*, 49, 437–443.
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Knowles, M. L., & Baumeister, R. F. (2009). Rejection elicits emotional reactions but neither causes immediate distress nor lowers self-esteem: A meta-analytic review of 192 studies on social exclusion. *Personality and Social Psychology Review*, 13(4), 269–309. <https://doi.org/10.1177/1088868309346065>
- Borelli, J. L., Crowley, M. J., David, D. H., Sbarra, D. A., Anderson, G. M., & Mayes, L. C. (2010). Attachment and emotion in school-aged children. *Emotion*, 10(4), 475.
- Bowlby, J. (2005). *A secure base: Clinical applications of attachment theory* (Vol. 393). Taylor & Francis.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161–1178.
- Cloitre, M., Stovall-McClough, C., Zorbas, P., & Charuvastra, A. (2008). Attachment organization, emotion regulation, and expectations of support in a clinical sample of women with childhood abuse histories. *Journal of Traumatic Stress*, 21(3), 282–289.
- Cooper, J., & Maxwell, N. (1995). *Narcissistic wounds: Clinical perspectives*. Wiley-Blackwell.
- Critchfield, K. L., Levy, K. N., Clarkin, J. F., & Kernberg, O. F. (2008). The relational context of aggression in borderline personality disorder: Using adult attachment style to predict forms of hostility. *Journal of Clinical Psychology*, 64(1), 67–82.
- den Hamer, A. H., & Konijn, E. A. (2016). Can emotion regulation serve as a tool in combating cyberbullying? *Personality and Individual Differences*, 102, 1–6.
- Ein-Dor, T., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Attachment insecurities and the processing of threat-related information: Studying the schemas involved in insecure people's coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(1), 78–93. <https://doi.org/10.1037/a0022503>

- Forsyth, D. R., Lawrence, N. K., Burnette, J. L., & Baumeister, R. F. (2007). Attempting to improve the academic performance of struggling college students by bolstering their self-esteem: An intervention that backfired. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(4), 447–459.
- Gage, N. A., Adamson, R., MacSuga-Gage, A. S., & Lewis, T. J. (2017). The relation between the academic achievement of students with emotional and behavioral disorders and teacher characteristics. *Behavioral Disorders, 0198742917713211*.
- García-Sancho, E., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2017). Ability emotional intelligence and its relation to aggression across time and age groups. *Scandinavian Journal of Psychology, 58*(1), 43–51.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & de Matos, M. G. (2017). Perceived emotional intelligence as a predictor of depressive symptoms during mid-adolescence: A two-year longitudinal study on gender differences. *Personality and Individual Differences, 104*, 303–312.
- Grych, J. H., & Kinsfogel, K. M. (2010). Exploring the role of attachment style in the relation between family aggression and abuse in adolescent dating relationships. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19*(6), 624–640.
- Jenkins, L. N., Demaray, M. K., & Tennant, J. (2017). Social, emotional, and cognitive factors associated with bullying. *School Psychology Review, 46*(1), 42–64.
- Johnson, S. L. (2009). Improving the school environment to reduce school violence: A review of the literature. *Journal of School Health, 79*(10), 451–465.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences, 43*(5), 1185–1197.
- Lonigro, A., Schneider, B. H., Laghi, F., Baiocco, R., Pallini, S., & Brunner, T. (2015). Is cyberbullying related to trait or state anger? *Child Psychiatry & Human Development, 46*(3), 445–454.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi, 41*(1), 60–73.
- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2015). The past, the present, and the future: A conceptual model of time perspective in adolescence. In *Time perspective theory: review, research and application* (pp. 115–129). Springer.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry, 12*(4), 177–196.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361–388.
- Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment, 17*(1), 138–149.
- Pawulan, R. A., Loekmono, L., & Irawan, S. (2018). Hubungan antara kelekatan orangtua dengan regulasi emosi remaja Pondok Pesantren Agro “Nuur El-Falah” Salatiga. *Psikologi Konseling, 13*(2). Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/12194>
- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di boarding school SMA Negeri 10 Samarinda. *1*(03), 7.
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Terwogt, M. M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences, 45*(8), 756–761.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior, 17*(1), 72–82.
- Safaria, T. (2012). Kecenderungan penyalahgunaan napza ditinjau dari tingkat religiusitas regulasi emosi, motif berprestasi, harga diri, keharmonisan keluarga, dan pengaruh negatif teman sebaya. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia), 4*(1), 13–24.
- Sointu, E. T., Savolainen, H., Lappalainen, K., & Lambert, M. C. (2017). Longitudinal associations of student–teacher relationships and behavioural and emotional strengths on academic achievement. *Educational Psychology, 37*(4), 457–467.
- Sullivan, T. N., Garthe, R. C., Goncy, E. A., Carlson, M. M., & Behrhorst, K. L. (2017). Longitudinal relations between beliefs supporting aggression, anger regulation, and dating aggression among early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 46*(5), 982–994.
- Thompson, R. A. (2008). *Early attachment and later development: Familiar questions, new answers*.

- Tracy, J. L., Cheng, J. T., Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2009). Authentic and hubristic pride: The affective core of self-esteem and narcissism. *Self and Identity, 8*(2–3), 196–213.
- Vandekerckhove, M., Von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., & Kronast, S. (2008). *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance*. Wiley Online Library.
- Waters, S. F., Virmani, E. A., Thompson, R. A., Meyer, S., Raikes, H. A., & Jochem, R. (2010). Emotion regulation and attachment: Unpacking two constructs and their association. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*(1), 37–47.
- Wigelsworth, M., Qualter, P., & Humphrey, N. (2017). Emotional self-efficacy, conduct problems, and academic attainment: Developmental cascade effects in early adolescence. *European Journal of Developmental Psychology, 14*(2), 172–189.
- Zeigler-Hill, V., Clark, C. B., & Pickard, J. D. (2008). Narcissistic subtypes and contingent self-esteem: do all narcissists base their self-esteem on the same domains? *Journal of Personality, 76*(4), 753–774.
- Zych, I., Farrington, D. P., Llorent, V. J., & Ttofi, M. M. (2017). Personal protective factors against bullying: Emotional, social, and moral competencies. In *Protecting Children Against Bullying and Its Consequences* (pp. 23–40). Springer.

## Keefektifan Teknik Latihan Asertif terhadap Komunikasi Interpersonal dan Konformitas Teman Sebaya Siswa

(The Effect of Assertive Training on Student's Interpersonal Communication and Peer Conformity)

**Nur Yulianto Akbar\*, Muhammad Nur Wangid, Galuh Prawitasari**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta,

Jl. Colombo No.1, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55281

\*corresponding author, e-mail: akbarzouleyw@gmail.com

Article received: September 4<sup>th</sup> 2019; revised: October 25<sup>th</sup> 2019; accepted: October 29<sup>th</sup> 2019

---

**Abstract:** Both interpersonal communication and conformity are prominent variables for adolescent's social development. Adolescent who fails to establish a good interpersonal communication may turn to an aggressive individual, while the one who is too conformist will be more vulnerable to engage in juvenile delinquency. This study aims to investigate the effect of assertive training on interpersonal communication and peer conformity of junior high school students. 12 eighth graders of Junior High School Muhammadiyah 2 Mlati Yogyakarta were involved in the study. The study applied a Quasi Experimental approach with non-equivalent-groups pretest-posttest design. To gather research data, the study used Interpersonal Communication and Peer Conformity Scales. The result shows that assertive training is effective to increase interpersonal communication and to decrease the level of peer conformity. Based on the result, the next study needs to compare the effect of assertive training and other behavioral techniques on the two variables.

**Keywords:** assertive training; interpersonal communication; peer conformity; behavioral

**Abstrak:** Komunikasi interpersonal maupun konformitas merupakan dua variabel penting dalam perkembangan kehidupan sosial remaja. Remaja yang gagal membangun komunikasi interpersonal dengan baik dapat menjadi remaja agresif, sedangkan remaja yang terlampau konformis rentan terlibat dalam kenakalan remaja. Penelitian ini bertujuan mengetahui keefektifan teknik asertif terhadap komunikasi interpersonal dan tingkat konformitas teman sebaya pada siswa sekolah menengah pertama (SMP). Subjek penelitian adalah 12 siswa kelas delapan SMP Muhammadiyah 2 Mlati, Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimen menggunakan desain *pretest* dan *posttest*. Instrumen yang digunakan adalah skala komunikasi interpersonal dan skala konformitas teman sebaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal dan menurunkan tingkat konformitas teman sebaya subjek. Penelitian selanjutnya dapat membandingkan keefektifan teknik asertif dengan teknik behavioral lainnya.

**Kata kunci:** latihan asertif; komunikasi interpersonal; konformitas teman sebaya; behavioral

---

## **PENDAHULUAN**

Keterampilan komunikasi interpersonal merupakan modal yang penting untuk dapat menjalankan interaksi sosial yang baik (Erozkan, 2013). Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara interaksi verbal dan nonverbal antara dua (atau kadang-kadang lebih dari dua) orang yang saling tergantung satu sama lain, sehingga dalam berkomunikasi saling terhubung antara satu dengan yang lainnya untuk mencapai kesamaan makna dalam berkomunikasi (DeVito, 2012). Individu pemilik kemampuan komunikasi interpersonal yang baik akan dapat membina hubungan baik dengan individu lainnya, sehingga menghindari dan mampu mengatasi terjadinya konflik-konflik di antara individu-individu tersebut.

Hasil observasi prasurvei terhadap seluruh siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Mlati yang berjumlah 108 siswa dengan menggunakan daftar cek masalah menunjukkan adanya masalah bidang hubungan sosial yang berkaitan dengan komunikasi interpersonal. Sebanyak 77% siswa mengalami kesulitan untuk mengungkapkan masalah dan 67% siswa kesulitan dalam berkomunikasi dalam lingkungan sekolah yang memengaruhi proses interaksi siswa dengan teman dan gurunya. Selain masalah komunikasi interpersonal, 59% siswa terpengaruh oleh pendapat teman-temannya dalam mengambil keputusan dan 66% siswa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kebiasaan teman-teman dalam kelompok, hal ini berarti terdapat permasalahan dalam bidang hubungan sosial yang berkaitan dengan konformitas.

Sikap konformis dapat memberikan dampak yang positif maupun negatif bagi diri remaja (Collier, Bos, & Sandfort, 2012; Mahrunnisya, Indriayu, & Wardani, 2018; Teunissen et al., 2012) bergantung dengan siapa dan di mana remaja tersebut berada. Apabila remaja berada pada lingkungan dengan kondisi baik, seperti lingkungan agamis, penuh kedisiplinan, penuh ketertiban, maka remaja akan mengikuti dan menyesuaikan dengan lingkungan yang baik tersebut. Sebaliknya, apabila remaja berada di lingkungan pergaulan yang negatif, seperti merokok, kenakalan, geng, urakan, dan membolos sekolah, maka ia akan memperoleh tekanan yang pada akhirnya terpengaruh dan mengikuti aktivitas negatif kelompok tersebut.

Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya berhubungan positif dengan kenakalan remaja (Hidayati, 2016). Artinya, semakin tinggi konformitas teman sebaya, maka potensi kenakalan remaja juga akan semakin tinggi. Guna mereduksi perilaku konformis yang bersifat negatif, siswa dapat diberikan latihan asertif (Prastiwi, 2014). Teknik latihan asertif berlandaskan pada pendekatan behaviorisme dengan asumsi dasar bahwa setiap orang memiliki hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikap untuk melaksanakan suatu hal tanpa ragu namun tanpa menyakiti perasaan orang lain (Corey, 2013). Teknik asertif dipandang tepat untuk membantu klien/konseli yang tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya, yang bersikap sopan secara berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan darinya, yang mengalami kesulitan untuk berkata “tidak”, serta yang seringkali merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya. Hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, mengurangi kecemasan interaksi sosial pada individu yang mengalami skizofrenia, dan meningkatkan keterampilan sosial siswa (Hasanah, Supriyono, Herani, & Lestari, 2010; Mohamed & Abd El Aziz, 2016).

Teknik asertif dalam penelitian ini akan diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan pertimbangan layanan ini belum pernah diterapkan di sekolah yang menjadi subjek penelitian. Selain itu, konseling kelompok dapat memberi anggota kelompok kesempatan untuk saling berinteraksi dan lebih mengetahui seseorang (Defriyanto & Masitoh, 2016). Di dalam kelompok siswa dapat saling membantu pernyataan, masukan, gagasan dan hasil nilai pada anggota kelompok yang lain. Dengan kata lain layanan konseling kelompok membantu siswa untuk belajar secara aktif (Jacobs, Masson, Harvill, & Schimmel, 2011).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik asertif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dan menurunkan tingkat konformitas terhadap teman sebaya pada siswa SMP. Dengan meningkatnya komunikasi interpersonal serta menurunnya konformitas terhadap teman sebaya, diharapkan siswa mampu menyatakan pendapat dan pikirannya sendiri secara baik tanpa menyakiti siapapun serta mampu bersikap dan berperilaku sesuai dengan yang diyakininya tanpa bertentangan dengan norma-norma yang berlaku.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen dan menggunakan *Non-equivalent-Groups Pretest-Posttest Design*. Pada tahap awal sebanyak 112 siswa kelas delapan SMP Muhammadiyah 2 Mlati Yogyakarta tahun ajaran 2018–2019 mengisi dua jenis skala, yaitu Skala Komunikasi Interpersonal ( $\alpha = 0,921$ ) dan Skala Konformitas terhadap Teman Sebaya ( $\alpha = 0,930$ ), yang masing-masing terdiri atas 23 butir.

Hasil pelancaran kedua skala tersebut menunjukkan dua belas siswa memiliki tingkat komunikasi interpersonal yang relatif lebih rendah serta tingkat konformitas yang relatif lebih tinggi dibanding 110 siswa lainnya. Selanjutnya, dua belas siswa tersebut dibagi dalam dua kelompok secara acak sehingga terbentuklah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri atas enam siswa. Kelompok eksperimen adalah kelompok siswa yang diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif, sedangkan kelompok kontrol memperoleh perlakuan berupa teknik diskusi.

Layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif diberikan selama delapan sesi dan meliputi tiga tahapan, yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir. Tahap awal menekankan pada *building rapport* antara peneliti/konselor dengan konseli/siswa dalam kelompok eksperimen yang meliputi: pengenalan diri, penjelasan tujuan pelaksanaan konseling, eksplorasi tentang harapan serta kekhawatiran terhadap proses konseling yang akan dilakukan. Pada tahap kerja, tiap konseli diberikan kesempatan untuk melakukan enam sub tahapan yang terdiri atas: (1) mengidentifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan bagi konseli; (2) peneliti, anggota kelompok, dan konseli membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan; (3) bermain peran, pemberian umpan balik, serta pemberian model perilaku yang lebih baik; (4) melaksanakan latihan dan mempraktikkan perilaku seperti saran dan umpan balik yang diberikan peneliti dan anggota kelompok yang lain; (5) konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan peneliti dan anggota kelompok yang lain; (6) peneliti memberi tugas rumah kepada konseli untuk mempraktikkan perilaku yang sudah diperankan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahap akhir, peneliti dan anggota kelompok mendiskusikan hasil dan perlakuan berupa teknik latihan asertif yang sudah dilakukan. Peneliti dan anggota kelompok menyampaikan perasaan yang dimiliki selama proses konseling kelompok dan masing-masing anggota kelompok menceritakan pengalaman mereka dalam mengatasi masalahnya serta menceritakan kegagalan maupun keberhasilan mereka ketika melakukan perubahan. Terakhir, peneliti dan anggota kelompok melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif.

Setelah proses pemberian perlakuan berakhir, tingkat komunikasi interpersonal dan konformitas kedua kelompok diukur kembali menggunakan skala yang sama diberikan pengukuran akhir (*posttest*) dengan menggunakan Skala Komunikasi Interpersonal dan Skala Konformitas. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji statistik non parametris Wilcoxon dan Mann Whitney (U), hal ini dikarenakan jumlah sampel dalam penelitian tidak lebih dari 30 sampel.

## HASIL

Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk variabel komunikasi interpersonal dan konformitas melalui uji statistik deskriptif disajikan pada tabel 1. Pada tabel 1 nilai rata-rata kelompok eksperimen untuk variabel komunikasi interpersonal sesudah perlakuan adalah 73,33 atau meningkat 26,33 poin dibanding mean skor *pretest*. Adapun nilai rata-rata kelompok eksperimen untuk variabel konformitas setelah perlakuan adalah 42,33 atau menurun 33,34 poin dari mean skor *pretest*.

Berbeda dengan kelompok eksperimen, skor rerata kelompok kontrol untuk variabel komunikasi interpersonal maupun variabel konformitas relatif tidak berubah. Data pada tabel 2, terlihat bahwa mean untuk variabel komunikasi interpersonal sesudah perlakuan adalah 47,67 atau hanya meningkat 2,5 poin dibanding mean skor *pretest*. Adapun nilai rata-rata kelompok kontrol untuk variabel konformitas setelah perlakuan adalah 72,17 atau hanya berubah 0,34 poin dari mean skor *pretest*.

Tahap selanjutnya adalah uji hipotesis dengan menggunakan Mann Whitney Test dan Wilcoxon Signed Ranks Test. Uji Mann-Whitney bertujuan untuk mengetahui perbedaan mean antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pretest* dan *posttest*, sedangkan Wilcoxon Signed Ranks Test digunakan untuk melihat perbedaan mean antara skor *pretest* dan *posttest* pada masing-masing

**Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen**

Data	N	Mean Skor Komunikasi Interpersonal	Mean Skor Konformitas
Pretest	6	47	75,67
Posttest	6	73,33	42,33

**Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif Data Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol**

Data	N	Mean Skor Komunikasi Interpersonal	Mean Skor Konformitas
Pretest	6	45,17	71,83
Posttest	6	47,67	72,17

kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Pada uji Mann Whitney maupun uji Wilcoxon, jika nilai *sig.* atau *p value* < batas kritis 0,05 artinya terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok. Sebaliknya, jika *p value* > 0,05 artinya tidak terdapat perbedaan mean antara dua kelompok yang diteliti.

Uji Mann-Whitney data pretest komunikasi interpersonal dan konformitas pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menunjukkan *p value* berturut-turut 0,808 dan 0,336 atau lebih besar dari 0,05. Artinya, kedua kelompok tersebut tidak memiliki perbedaan tingkat komunikasi interpersonal dan konformitas sebelum perlakuan diberikan. Adapun uji Mann-Whitney terhadap data *posttest* komunikasi interpersonal dan konformitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan *p value* masing-masing 0,004 atau lebih kecil dari 0,05. Artinya, terdapat perbedaan bermakna pada skor komunikasi interpersonal dan skor konformitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan.

Uji Wilcoxon terhadap variabel komunikasi interpersonal dan konformitas pada kelompok eksperimen menunjukkan *p value* masing-masing sebesar 0,027 dan 0,028. Kedua *p value* tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat perbedaan tingkat komunikasi interpersonal dan konformitas pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan teknik asertif. Adapun *p value* dari uji Wilcoxon terhadap variabel komunikasi interpersonal dan konformitas untuk kelompok kontrol berturut-turut sebesar 0,248 dan 0,596. Oleh karena kedua *p value* lebih besar dari 0,05, maka tidak terdapat perbedaan tingkat komunikasi interpersonal dan konformitas pada kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik latihan asertif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal dan menurunkan tingkat konformitas teman sebaya pada siswa SMP. Perlakuan berupa teknik latihan asertif diberikan kepada enam siswa dalam kelompok eksperimen, sedangkan enam siswa lainnya yang berada pada kelompok kontrol menerima perlakuan berupa teknik diskusi. Melalui uji Wilcoxon, hipotesis penelitian bahwa teknik latihan asertif dapat meningkatkan komunikasi interpersonal terbukti karena terdapat perbedaan tingkat komunikasi interpersonal pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah pemberian perlakuan.

Teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal sebab di dalam teknik latihan asertif individu dibimbing untuk mampu menyampaikan apa yang menjadi pendapat atau kebutuhan dirinya kepada orang lain, sehingga tercipta hubungan sosial yang baik antara subjek dengan individu lainnya dalam kelompok (Braz, Del Prette, & Del Prette, 2011; Sommerfeld et al., 2019). Komunikasi interpersonal yang berhubungan erat dengan kepercayaan diri (Utomo & Harmiyanto, 2016), akan berdampak pada sosialisasi individu dengan orang lain. Pengaruh kekerabatan dari daya komunikasi interpersonal individu pada akhirnya akan berdampak pula pada hasil kinerjanya dalam melaksanakan suatu hal. Sebagaimana diketahui bahwa keberhasilan individu bergantung pada caranya dalam mengorganisir kemampuan yang dimiliki, salah satunya kemampuan komunikasi interpersonal yang baik (Drussell, 2012). Peningkatan aspek komunikasi interpersonal untuk siswa merupakan hal yang penting, sebab komunikasi interpersonal sangat berpengaruh pada prokrastinasi akademik siswa (Putri & Sawitri, 2018). Dengan memiliki komunikasi interpersonal yang baik, individu dapat terhindar dari konflik interpersonal karena konflik dapat terjadi akibat komunikasi yang tidak efektif (Babatunde, 2015).

Selain meningkatkan komunikasi interpersonal siswa, penelitian ini juga membuktikan keefektifan teknik latihan asertif untuk mengurangi konformitas siswa terhadap teman sebaya. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan  $p$  value data konformitas kelompok siswa yang memperoleh perlakuan teknik latihan asertif sebesar 0,028 atau lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan tingkat konformitas pada kelompok eksperimen pada sebelum dan setelah diberi perlakuan teknik latihan asertif.

Teknik latihan asertif efektif untuk mengurangi konformitas sebab di dalam teknik asertif siswa dibimbing untuk melatih bagaimana cara menegaskan diri secara langsung serta mengetahui bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengutarakan perasaan, ajaran, keyakinan, dan perilaku mereka tanpa keraguan dan dengan cara yang baik (Ituga, 2017). Siswa yang mampu bersikap asertif akan terhindar dari perilaku agresif, sebab sebuah penelitian menunjukkan semakin tinggi tingkat konformitas maka semakin besar kesempatan siswa untuk bersikap agresif (Zollman, 2010). Selaras hasil penelitian tersebut, penelitian lain juga menunjukkan bahwa konformitas terhadap kelompok sebaya adalah faktor penting dalam dampak sikap agresif di kalangan siswa (Imtiaz, Yasin, & Yaseen, 2010).

Selain keagresifan, konformitas terhadap teman sebaya juga terbukti berkaitan dengan kenakalan siswa (Asih, Winarno, & Hastuti, 2012). Siswa yang memiliki tingkat konformitas tinggi akan lebih banyak tergantung pada aturan dan norma yang berlaku dalam kelompoknya, sehingga identitas diri (*self-identity*) siswa berkurang, hal ini dikarenakan konformitas memiliki hubungan yang negatif dengan identitas diri (Ana, Febriana, & Mayangsari, 2016; Ramadhana, Karsidi, Utari, & Kartono, 2019). Siswa yang terlalu konformis akan membaktikan dirinya pada kelompok dan kadang-kadang kebahagiaan baru dirasakan saat perilakunya sama dengan perilaku anggota kelompok lainnya. Kondisi ini dapat menyebabkan perilaku siswa terlalu condong pada aktivitas kelompok dan bukan berasal dari dirinya sendiri.

## SIMPULAN

Penggunaan teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal dan menurunkan tingkat konformitas teman sebaya siswa SMP. Temuan ini dapat dijadikan alternatif strategi intervensi oleh konselor sekolah untuk membantu mengatasi permasalahan konseli dalam bidang layanan sosial, khususnya dalam rangka mengembangkan keterampilan hubungan sosial yang efektif dan mencegah kenakalan remaja. Penerapan teknik latihan asertif dapat menunjang pencapaian tugas perkembangan siswa SMP, di antaranya mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya serta mencapai kematangan hubungan dengan teman sebaya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat membandingkan teknik asertif dengan teknik behavioral lainnya untuk mengetahui tingkat keefektifan teknik lain tersebut terhadap variabel komunikasi interpersonal dan konformitas terhadap teman sebaya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ana, N., Febriana, S. K. T., & Mayangsari, M. D. (2016). Hubungan identitas diri dengan konformitas pada mahasiswa yang mengikuti Hizbut Tahrir. *Jurnal Ecopsy*, 2(2).
- Asih, M. K., Winarno, R. D., & Hastuti, L. W. (2012). Hubungan konformitas teman sebaya dan keharmonisan keluarga dengan kenakalan remaja pada anak didik Lembaga Pemasarakatan Anak Kutoarjo. *PREDIKSI*, 1(2), 189–193.
- Babatunde, O. (2015). Importance of effective communication in public organisations. *Issues in Social Science*, 3(2), 78–89.
- Braz, A. C., Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2011). Assertive social skills training for the elderly. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*.
- Collier, K. L., Bos, H. M. W., & Sandfort, T. G. M. (2012). Intergroup contact, attitudes toward homosexuality, and the role of acceptance of gender non-conformity in young adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(4), 899–907.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (Ninth). Brooks/Cole.
- Defriyanto, D., & Masitoh, S. (2016). Pengaruh assertiveness training terhadap konsep diri pada peserta didik kelas X di SMK N 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 83–96.
- DeVito, J. A. (2012). *The interpersonal communication book*. Pearson.

- Drussell, J. (2012). *Social networking and interpersonal communication and conflict resolution skills among college freshmen*.
- Erozkan, A. (2013). The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(2), 739–745.
- Hasanah, N., Supriyono, Y., Herani, I., & Lestari, S. (2010). Peningkatan kepercayaan diri mahasiswa melalui pelatihan asertivitas. *Interaktif*, 1(2).
- Hidayati, N. W. (2016). Hubungan harga diri dan konformitas teman sebaya dengan kenakalan remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(2), 31–36.
- Imtiaz, R., Yasin, G., & Yaseen, A. (2010). Sociological study of the factors affecting the aggressive behavior among youth. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)*, 30(1).
- Ituga, A. S. (2017). Efektivitas teknik latihan asertif untuk meningkatkan internal locus of control siswa dalam belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 8–14.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L. L., Harvill, R. L., & Schimmel, C. J. (2011). *Group counseling: Strategies and skills*. Cengage learning.
- Mahrunnisya, D., Indriayu, M., & Wardani, D. K. (2018). Peer conformity through money attitudes toward adolescence's consumptive behavior. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 5(4), 30–37.
- Mohamed, S. M., & Abd El Aziz, E. M. (2016). Effect of assertive training program on social interaction anxiety and self-esteem of institutionalized patients with chronic schizophrenia. *IOSR J Nurs Health Sci*, 5(5), 36–44.
- Prastiwi, A. (2014). Penerapan strategi assertive training untuk mereduksi perilaku konformitas pada teman sebaya kelas XI IPS 4 SMAN 3 Lamongan. *Jurnal BK UNESA*, 4(3).
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II politeknik ilmu pelayaran Semarang. *Empati*, 6(4), 319–322.
- Ramadhana, M. R., Karsidi, R., Utari, P., & Kartono, D. T. (2019). Role of family communications in adolescent personal and social identity. *Journal of Family Sciences*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.29244/jfs.4.1.1-11>
- Sommerfeld, D. H., Aarons, G. A., Naqvi, J. B., Holden, J., Perivoliotis, D., Mueser, K. T., & Granholm, E. (2019). Stakeholder perspectives on implementing cognitive behavioral social skills training on assertive community treatment teams. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 46(2), 188–199.
- Teunissen, H. A., Spijkerman, R., Prinstein, M. J., Cohen, G. L., Engels, R. C. M. E., & Scholte, R. H. J. (2012). Adolescents' conformity to their peers' pro-alcohol and anti-alcohol norms: The power of popularity. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 36(7), 1257–1267. <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.2011.01728.x>
- Utomo, D., & Harmiyanto, H. (2016). Hubungan keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa kelas X Sman 1 Garum Kabupaten Blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 55–59. <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p055>
- Zollman, K. J. S. (2010). Social structure and the effects of conformity. *Synthese*, 172(3), 317–340.

## Kontribusi Planned Happenstance Skills terhadap Perilaku Eksplorasi Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan: Peran Mediasi Career Decision Self-Efficacy

(Planned Happenstance Skills and Career Exploration of Vocational High School Students: The Mediating Role of Career Decision Self-Efficacy)

Subhanallah Ramdhan\*, Rose Mini Agoes Salim

Program Magister Sains Pendidikan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia,

Jalan Margonda Raya, Depok, Jawa Barat, 16424 Indonesia

\*corresponding author, e-mail: subhanallah93@gmail.com

Article received: September 13<sup>th</sup> 2019; revised: November 1<sup>st</sup> 2019; accepted: November 2<sup>nd</sup> 2019

**Abstract:** Career exploration is the acquisition of career information that results in the formation of career maturity. This study aims to explain the role of internal factors that drive career exploration behavior. Specifically, the study examines the role of career decision self-efficacy in mediating the effect of planned happenstance skills on career exploration behavior. The study applied correlational design with regression analysis. 414 male and 394 female students from vocational high schools in Jakarta were chosen purposively to participate in the study. The Career Exploration Survey, The Planned Happenstance Skill Inventory, and The Career Decision Self-Efficacy Scale-Short Form were used to collect research data. The results show that the effect of planned happenstance skills on student career exploration behavior was partially mediated by career decision self-efficacy. This indicates that the development of the ability to take advantage of certain events can form career related behaviors. Based on the results, it is recommended for school counselors to train students with planned happenstance skills while conducting career counseling in order to develop their career readiness optimally.

**Keywords:** career exploration behaviour; planned happenstance skill; career decision self-efficacy; adolescent; vocational school

**Abstrak:** Eksplorasi karier adalah perilaku pemerolehan informasi yang berujung pada terbentuknya kematangan karier seseorang. Penelitian ini berusaha menjelaskan peran faktor intrinsik yang mendorong perilaku eksplorasi karier siswa. Secara spesifik, penelitian ini menguji peran *career decision self-efficacy* dalam memediasi pengaruh *planned happenstance skill* terhadap perilaku eksplorasi karier siswa. Penelitian kuantitatif ini mempunyai desain penelitian korelasional dengan teknik analisis regresi. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Responden pada penelitian ini adalah para siswa dari Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Jakarta. Pengambilan data secara survei dilakukan kepada responden yang terdiri dari 414 laki-laki dan 394 perempuan. Alat ukur yang digunakan adalah *Career Exploration Survey*, *The Planned Happenstance Skill Inventory*, serta *Career Decision Self-Efficacy Scale Short Form*. Berdasarkan hasil uji regresi dengan PROCESS dari Hayes, ditemukan bahwa pengaruh yang dihasilkan oleh *planned happenstance skill* terhadap perilaku eksplorasi karier siswa dimediasi secara parsial oleh *career decision self-efficacy*. Penelitian ini mengindikasikan bahwa pengembangan terhadap kemampuan mengambil kesempatan dari peristiwa tertentu dapat membantu siswa dalam proses pembentukan perilaku yang terkait karier. Berdasarkan hasil penelitian ini, konselor sekolah disarankan untuk menggabungkan pelatihan kemampuan *planned happenstance* pada saat sedang melakukan sesi konseling agar kesiapan siswa dalam kariernya bisa berkembang dengan optimal.

**Kata kunci:** perilaku eksplorasi karier; *planned happenstance skill*; *career decision self-efficacy*; remaja; SMK

## PENDAHULUAN

Pembelajaran harus mempunyai tujuan yang terlihat dalam penyediaan desain pembelajaran yang sesuai (Loewenberg Ball & Forzani, 2009). SMK, memiliki tujuan untuk menyiapkan siswa pada suatu bidang tertentu sesuai dengan yang termaktub dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 15 (Damarjati, 2016). Keberadaan SMK, dimaksudkan untuk mencetak siswa yang terampil dan mempunyai keterampilan yang mumpuni sebagai bentuk jawaban atas persaingan global yang kian sengit. Hal ini tidak lepas dari karakteristik dari sebuah sekolah kejuruan yang menitikberatkan kesuksesan pada performa yang mumpuni ketika berada di dalam dunia kerja (Damarjati, 2016), yang pada akhirnya akan berujung pada keterserapan siswa dalam dunia kerja.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2017–2018, SMK adalah institusi yang memiliki persentase pengangguran paling tinggi (11,24%) jika dibandingkan dengan tingkat pendidikan lainnya. Tingginya tingkat pengangguran pada lulusan SMK adalah bukti bahwa ketiadaan daya saing dari lulusan SMK terhadap lulusan pendidikan lainnya (Ngadi, 2014), bahkan hampir separuh lulusan SMK tidak bekerja sesuai dengan bidang yang ia kuasai (Muttaqin et al., 2017). Berdasarkan sebuah survei diketahui bahwa tingginya angka pengangguran lulusan SMK dikarenakan ketidaksuaian kemampuan yang lulusan tekuni di sekolah dengan lapangan tempat mereka bekerja serta ketiadaan wawasan dan informasi yang memadai perihal dunia kerja yang akan dimasuki (Wicaksonoputro & Indrayanti, 2017).

Perbedaan antara sistem pelatihan dan informasi yang ada di lapangan, membuat siswa membutuhkan pendampingan dari pihak-pihak terkait seperti pihak Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah (Mahir, et al., 2019). Keberadaan pihak BK di sekolah harus mengoklaborasikan pemahaman diri dan pengalaman yang didapatkan siswa serta hubungannya terhadap keberadaan berbagai alternatif pekerjaan di lapangan (Mahir et al., 2019). BK mempunyai tanggung jawab untuk menyediakan informasi terkait kompetensi serta lapangan pekerjaan yang tersedia bagi para siswa (Haq & Farida, 2019).

Kekurangan wawasan dan informasi terhadap dunia kerja akan menjadi suatu permasalahan dalam proses pencarian dan pengembangan karier seseorang karena berkaitan dengan bagaimana ia dapat mengenali diri atau lingkungan di sekitarnya. Pengenalan terhadap hal apa saja yang dapat digunakan sebagai “kesempatan” dalam menghadapi dunia kerja akan berpengaruh dalam proses memilih karier yang diinginkannya (Modestino et al., 2019). Masa-masa kritis tersebut terutama berada pada masa awal remaja (Santilli et al., 2019), mereka akan dihadapkan pada beberapa keputusan krusial perihal pemilihan karier yang akan digeluti ketika sudah menginjak dewasa seperti dalam aspirasi karier, rencana dan tujuan karier yang akan digeluti, sehingga banyak orang akan mulai mencari informasi dalam keputusan perihal kariernya ketika pada masa remaja (Kolarić et al., 2018).

Proses mengenai bagaimana cara mencari informasi terkait pengembangan karier disebut sebagai sebuah perilaku eksplorasi karier (Greenhaus & Callanan, 2006). Salah satu bentuk konseling yang paling dibutuhkan bagi para siswa adalah konseling terkait eksplorasi terhadap pekerjaan (Babatunde, 2018). Hal ini juga sesuai dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa para siswa SMK belum bisa memutuskan pekerjaan mereka karena kurangnya informasi terkait pekerjaan, sehingga masih membutuhkan bimbingan dari pihak lain (Haq & Farida, 2019). Siswa sekolah menengah baik pada tingkatan pertama maupun atas mempunyai kemampuan eksplorasi karier yang rendah dan harus mendapatkan penangan dan arahan dari konselor sekolah (Silvianingsih et al., 2019).

Perilaku eksplorasi karier adalah sebuah perilaku pemecahan masalah yang dilakukan seseorang untuk memperoleh informasi mengenai diri serta lingkungan di sekitarnya, dalam kaitannya dengan proses memilih, menyiapkan, memasuki, menyesuaikan diri dan mengembangkan karier (Jordaan, 1963). Perilaku eksplorasi karier adalah perilaku dan kognisi yang dilakukan seseorang untuk menggali informasi mengenai pekerjaannya (Stumpf et al., 1983). Definisi tersebut kemudian lebih diperjelas oleh Zikic & Klehe, (2006) yang menyatakan bahwa perilaku eksplorasi karier adalah sebuah pengumpulan terhadap informasi terkait pengembangan karier seseorang.

Perilaku eksplorasi karier adalah prediktor terbentuknya kongruensi pada diri seseorang. Jika dihubungkan dengan teori pemilihan pekerjaan yang menyebutkan diperlukannya sebuah keseimbangan antara diri seseorang dengan lingkungan dalam proses pemilihan pekerjaan dan karier, eksplorasi karier memegang peran penting dalam penentuan seseorang dalam memilih pekerjaannya (Chan, 2018;

Modestino et al., 2019; Zikic & Hall, 2009). Perilaku eksplorasi karier juga akan membentuk sikap (Jiang et al., 2019), merencanakan karier di masa mendatang (Demulier et al., 2013), dan mematangkan karier yang dimiliki seseorang (Lau et al., 2019).

Pada proses eksplorasi karier, terjadi pemerolehan informasi karier serta pengujian terhadap hipotesis baik terhadap diri maupun lingkungan guna untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Hall, 1986), sehingga perilaku eksplorasi karier juga tidak akan lepas dengan aspek di luar diri manusia seperti sosial dan budaya sekitar (Greenhaus & Callanan, 2006). Jiang et al., (2019) menambahkan bahwa aspek-aspek internal diri, seperti berbagai variabel demografis, nilai dan kemampuan spesifik yang dimiliki seseorang akan sangat berperan penting dalam pembentukan perilaku eksplorasi karier, bahkan termasuk juga emosi di dalamnya, sehingga seseorang dapat menilai apakah ia cocok atau tidak dengan lingkungan tempat ia bekerja (Kidd, 1998).

Berkenaan dengan kemampuan individu, berdasarkan pengalaman yang telah seseorang dapatkan sebelumnya, ia dapat mengembangkan kemampuan untuk bersiap menghadapi dan mengembangkan kejadian tidak terduga menjadi sebuah kesempatan baginya (Krumboltz, 2009; Mitchell et al., 1999). Pada *Planned Happenstance Theory*, terdapat dua konsep utama yang berkaitan dengan hal tersebut, yaitu: (1) pengembangan terhadap berbagai kesempatan yang dapat meningkatkan kepuasan dalam hidup, serta (2) adanya kemampuan yang memungkinkan untuk meraih kesempatan tersebut. Berdasarkan hal ini, maka kemampuan seseorang untuk mengenali, membuat dan menggunakan kejadian tidak terduga sebagai kesempatan yang menguntungkan disebut *PHS* (Krumboltz, 2009; Krumboltz et al., 2013; Mitchell et al., 1999).

Seseorang yang mempunyai kemampuan untuk menjadikan kejadian tidak terduga menjadi kesempatan akan dapat melakukan eksplorasi karier dengan baik. Kejadian tidak terduga dapat dianggap sebagai penghalang bagi seseorang untuk melakukan eksplorasi dalam kariernya, karena ia tidak terikat oleh usia tertentu atau seberapa banyak proses eksplorasi yang telah dilakukan seseorang (Zikic & Hall, 2009). Untuk mengatasi kejadian-kejadian tidak terduga dan mengubahnya menjadi kesempatan yang menguntungkan bagi diri seseorang, diperlukan sebuah strategi (Pryor & Bright, 2014). Beberapa teori menyebutkan bahwa untuk menghasilkan sebuah eksplorasi karier diperlukan perencanaan dan kesempatan yang disediakan oleh lingkungan seperti yang dijelaskan pada *Planned Happenstance Theory* (Mitchell et al., 1999; Zikic & Hall, 2009). *PHS* akan berkembang ketika seseorang berada pada masa transisi di antara sekolah dan masa kerja (Yang et al., 2017).

Hubungan antara *PHS* dengan eksplorasi karier secara umum belum tergambar secara kuat dalam beberapa penelitian empirik. Pemahaman mengenai hubungan keduanya “hanya” dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Hwang et al., (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *PHS* dengan eksplorasi karier, dengan nilai kontribusi sebesar 0,19. Kontribusi ini cenderung kecil, sehingga dibutuhkan sebuah penelitian lanjut dengan pembuatan model yang berbeda di dalamnya.

Pada berbagai penelitian mengenai eksplorasi karier, *career decision self-efficacy (CDSE)* adalah aspek yang tidak terpisahkan dan dapat disebutkan bahwa *CDSE* adalah salah satu faktor kunci dalam pengembangan eksplorasi karier seseorang (Jiang, 2015). *CDSE* adalah keyakinan yang dimiliki seseorang untuk menyelesaikan sebuah tugas yang diperlukan dalam proses memutuskan karier (Betz et al., 1996). Seseorang dengan kepercayaan diri tinggi, cenderung melakukan perilaku eksplorasi karier secara lebih aktif. *CDSE* adalah penghubung di antara aspek karakteristik individu dengan perilaku karier yang ditampakkan (Brown & Lent, 2019). Keberadaan *CDSE* dalam diri seseorang akan meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga ia bisa secara tepat memilih tujuan dan menjaga komitmen terhadap karier yang telah dipilihnya. Beberapa penelitian menunjukkan pengaruh *CDSE* yang signifikan terhadap perilaku eksplorasi karier seseorang (An & Lee, 2017; Cheung & Arnold, 2014; Gamboa et al., 2013).

Pada berbagai penelitian menyebutkan bahwa *PHS* mempunyai hubungan erat terhadap terbentuknya *CDSE* pada diri seseorang (Boram Kim et al., 2014; Boyoung Kim et al., 2018). Peningkatan kemampuan seseorang untuk merencanakan kemungkinan yang tidak terduga menjadi sebuah kesempatan dapat meningkatkan keyakinannya dalam sebuah perilaku tertentu. Secara teoretis, *PHS* juga akan mempunyai hubungan yang saling terkait dengan *CDSE*. Hal ini dikarenakan keberfungsian untuk mendorong seseorang agar dapat berperilaku secara fleksibel ketika berada dalam situasi yang berbeda. Selain itu, seseorang yang bisa menggunakan *happenstance* dengan baik dapat menjadikan kesempatan tersebut agar menguntungkan bagi dirinya (Kim et al., 2014; Mitchell et al., 1999).

Jika menurut teori *Social Cognitive Career Theory (SCCT)* yang menyebutkan bahwa *CDSE* adalah poin utama dalam proses pembelajaran manusia (Brown & Lent, 2019; Yang et al., 2017), *CDSE* akan memfasilitasi pengalaman seseorang agar terwujud dalam suatu perilaku tertentu. *PHS* sebagai hasil pengalaman manusia akan menjadi sebuah bentuk perilaku eksplorasi karier dengan melalui keberadaan *CDSE* di dalamnya.

Berdasarkan pemaparan dalam paragraf sebelumnya, peneliti mengajukan dua hipotesis awal yaitu mengenai ada tidaknya pengaruh dari *PHS* dan *CDSE* terhadap perilaku eksplorasi karier siswa. Peneliti juga ingin melihat kontribusi secara mediasi dari *CDSE* terhadap perilaku eksplorasi karier siswa SMK. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah panduan bagi konselor sekolah dalam proses pemberian informasi terhadap siswa untuk menghadapi berbagai perubahan dalam dunia kerja, sehingga siswa dapat mempersiapkan diri dengan baik.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diujikan. Sesuai dengan pemahaman yang disampaikan oleh Cozby & Bates, (2015), peneliti melakukan proses pemilihan responden atau *sampling* secara *purposive* kepada siswa SMK yang sesuai kriteria. Responden pada penelitian ini adalah 808 siswa SMK di Jakarta. Responden terdiri dari 414 laki-laki (51,2%) dan 394 siswa perempuan (48,8%) yang berada dalam rentang usia 16–18 tahun.

Pengambilan data dilakukan dengan melakukan penyebaran tiga kuesioner yang berisi butir-butir dari tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Ketiga alat ukur yang digunakan telah dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti sebelumnya, sehingga dalam prosesnya peneliti hanya melakukan proses perizinan kepada peneliti sebelumnya. Ketiga alat ukur yang digunakan adalah: *Career Exploration Survey (CES)*; *The Planned Happenstance Skill Inventory (PHCI)*; dan *Career Decision Self-Efficacy Scale Short Form (CDSE-SF)*.

*CES* oleh Stumpf et al., (1983) untuk mengukur variabel eksplorasi karier. *CES* yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari Preston, (2018) yang telah melakukan adaptasi dan *expert judgement*, sedangkan untuk uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach yang mempunyai nilai  $0,834 > 0,7$  atau dikategorikan sebagai *high reliability* (Hinton et al., 2014). Kuesioner tersebut terdiri dari 15 butir pernyataan, yang berisi tiga dimensi utama yaitu proses eksplorasi, reaksi terhadap eksplorasi serta kepercayaan. Pada kuesioner tersebut salah satu contoh butir pernyataannya berbunyi “Menyelidiki berbagai pilihan karier yang ada”. Kuesioner tersebut berbentuk Skala Likert yang mempunyai rentang jawaban 1 “tidak pernah” sampai 5 “selalu”, dimana semakin tinggi jawaban semakin tinggi pula tingkat eksplorasi karier seseorang.

*PHCI* yang digunakan untuk mengukur kemampuan *planned happenstance* dikembangkan oleh Kim et al., (2014) berdasar teori Krumboltz, (2009). Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan berdasarkan hasil adaptasi yang dilakukan oleh Sofyan & Indianti, (2019). Uji validitas yang dilakukan menggunakan penilaian *expert*, dan untuk uji reliabilitas menggunakan nilai Alpha Cronbach yang mempunyai nilai  $0,895 > 0,7$  atau dikategorikan sebagai *high reliability* (Hinton et al., 2014). Kuesioner mempunyai 25 butir pernyataan yang mengukur lima aspek utama yaitu rasa ingin tahu, persistensi, fleksibilitas, optimisme dan *risk-taking*. Salah satu butir pernyataan dari kuesioner tersebut adalah “Karier masa depan saya cerah”. Kuesioner tersebut berbentuk Skala Likert dengan rentang 1 “sangat tidak setuju” sampai 5 “sangat setuju”, dimana skor yang semakin tinggi akan semakin mewakili variabel kemampuan *planned happenstance*.

*CDSE-SF* dikembangkan oleh Betz et al., (1996) yang kemudian diadaptasi oleh Sawitri, (2008). Alat ini mengukur lima kompetensi, yaitu: penilaian diri yang akurat, pengumpulan informasi pekerjaan, penyeleksian terhadap tujuan, pembuatan rencana masa depan, serta pemecahan masalah. Salah satu bentuk dari butir pernyataan pada kuesioner tersebut adalah “Membuat rencana untuk mencapai cita-cita saya dalam 5 tahun yang akan datang”. Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan penilaian *expert*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan nilai Alpha Cronbach dan mempunyai nilai  $0,763 > 0,7$  atau dikategorikan sebagai *high reliability* (Hinton et al., 2014). Kuesioner tersebut berjumlah 25 butir pernyataan dan berbentuk Skala Likert dengan rentang 1–6 yaitu “sangat tidak yakin” sampai “sangat yakin”, dimana semakin tinggi skor akan lebih mewakili variabel yang akan diukur.

Proses analisis data yang diperoleh dari kuesioner *CES*, *PHCI* dan *CDSE-SF*, dilakukan dengan menggunakan uji statistik deskriptif untuk mengetahui rerata setiap variabel, kemudian diujikan secara korelatif menggunakan teknik Pearson Correlation. Selain itu dilakukan pula uji regresi dengan menggunakan PROCESS pada *software* SPSS 23.0 untuk menguji model mediasi berdasarkan pendapat yang disampaikan Hayes, (2017). Analisis data yang dilakukan bertujuan untuk melakukan uji terhadap hipotesis yang diajukan.

## HASIL

Hasil dari uji korelasional yang dilakukan pada ketiga variabel menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan di antara ketiganya, dapat diketahui bahwa ketiga variabel tersebut saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya. Hubungan tersebut disajikan pada tabel 1, tanda \*\* menunjukkan  $p < 0,001$ .

Jika dilihat dari tabel 1, *PHS* dan *CDSE* mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan perilaku eksplorasi karier siswa SMK. Hubungan antara perilaku eksplorasi karier siswa SMK mempunyai nilai sebesar 0,383 ketika dihubungkan dengan *PHS* dan nilai 0,348 ketika bersinggungan dengan *CDSE*. Hasil ini menggambarkan bahwa jika terjadi peningkatan nilai pada variabel *PHS* ataupun *CDSE*, maka akan terjadi peningkatan pula pada nilai perilaku eksplorasi karier.

Untuk memastikan hubungan ketiga variabel tersebut, peneliti melakukan uji regresi berganda, dan didapatkan hasil bahwa *PHS* dan *CDSE* mempunyai nilai *R square* sebesar 0,187 ( $p < 0,001$ ) ketika diuji secara simultan kepada variabel perilaku eksplorasi karier siswa SMK. Hasil ini menunjukkan bahwa keduanya mempunyai kontribusi sebesar 18% dalam memengaruhi keberadaan perilaku eksplorasi karier siswa SMK, seperti yang disajikan pada tabel 2. Tanda \*\* pada tabel 2 menunjukkan bahwa  $p < 0,001$ .

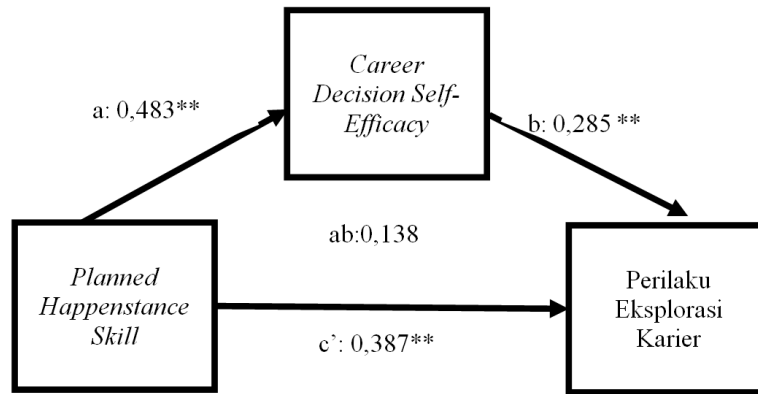
Hasil pengujian hipotesis kedua terhadap ketiga variabel yang diajukan mengenai adanya model mediasi dan peran *CDSE* yang memediasi hubungan antara *PHS* dan perilaku eksplorasi karier siswa SMK disajikan pada gambar 1. Tanda \*\* menunjukkan bahwa  $p < 0,001$ . Gambar 1 menunjukkan bahwa *PHS* mempunyai peran dalam membentuk *CDSE* dengan nilai sebesar 0,483 ( $p < 0,001$ ), sedangkan *CDSE* dapat membentuk perilaku eksplorasi karier siswa dengan nilai sebesar 0,285 ( $p < 0,001$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa *PHS* mempunyai kontribusi secara positif dan signifikan dalam membentuk *CDSE* seorang siswa, begitu pula *CDSE* dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku eksplorasi karier siswa, sehingga dapat diketahui bahwa ketiganya mempunyai hubungan yang signifikan antara satu sama lainnya. Gambar 1. juga menunjukkan pengaruh *PHS* terhadap perilaku eksplorasi karier siswa jika dihubungkan secara langsung adalah 0,387 ( $p < 0,001$ ), sedangkan jika tidak langsung dan melalui *CDSE* nilai pengaruh koefisien antara keduanya adalah sebesar 0,138 ( $p < 0,001$ ). Pada hasil tersebut diketahui bahwa pada dasarnya *CDSE* dapat memediasi pengaruh yang ditimbulkan oleh *PHS* terhadap perilaku eksplorasi karier siswa, akan tetapi hanya secara parsial saja, hal tersebut dapat dilihat dari penurunan nilai koefisiensi yang terjadi ketika variabel *PHS* dan perilaku eksplorasi karier dihubungkan

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi PHS, CDSE dan Perilaku Eksplorasi Karier**

Variabel	M	SD	1	2	3
Perilaku Eksplorasi Karier	3,262	0,560	-		
<i>PHS</i>	4,012	0,414	0,383**	-	
<i>CDSE</i>	4,982	0,434	0,348**	0,466**	-

**Tabel 2. Hasil Uji Regresi Berganda Pada PHS, CDSE dan Perilaku Eksplorasi Karier**

Variabel	R	R <sup>2</sup>	Standardized Beta
Perilaku Eksplorasi Karier	0,43	0,18**	
<i>PHS</i>			0,28**
<i>CDSE</i>			0,22**



**Gambar 1. Diagram Model Mediasi PHS, CDSE dan Perilaku Eksplorasi Karier**

secara langsung dan ketika harus melalui variabel mediator. Hasil ini mengindikasikan bahwa walaupun *CDSE* adalah salah satu mediator di antara kedua variabel yang diujikan, masih ada variabel lain yang dapat menjadi mediator.

## PEMBAHASAN

Siswa SMK yang masih tergolong pada kategori remaja mempunyai tugas perkembangan yang berkenaan dengan identitas karier, seperti melakukan perencanaan ataupun eksplorasi terhadap berbagai kemungkinan karier yang akan dikerjakannya (Erikson, 1963). Seorang siswa harus memulai mengeksplorasi kariernya sedini mungkin ketika mereka berada di sekolah menengah (Knight, 2015), tujuannya adalah agar ia bisa menyiapkan diri, mengetahui kemungkinan dan kesempatan serta agar dapat beradaptasi pada keadaan yang tidak terduga (Kanten et al., 2016).

Hasil yang ditemukan pada penelitian ini pada dasarnya mendukung konsep model *self-management* pada teori *SCCT*. Di dalamnya terdapat domain *person* yang memuat berbagai karakteristik individu memiliki prestasi dan kebahagiaan hidup yang lebih tinggi, termasuk di dalamnya adalah *PHS* (Brown & Lent, 2019; Krumboltz et al., 2013). Hal tersebut didukung dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa *PHS* akan mendahului terjadinya perilaku terkait karier seperti eksplorasi dan pencarian karier (Brown & Lent, 2019; Lent et al., 2017). Berbagai temuan lainnya mengatakan bahwa *PHS* akan berhubungan dengan perilaku karier yang efektif bagi seseorang seperti akan memunculkan motivasi intrinsik untuk melakukan *networking* (Eissenstat & Nadermann, 2019), serta kemampuan untuk beradaptasi terhadap kesulitan dalam pekerjaan (Kim et al., 2018), bahkan dalam keadaan kacau sekalipun, sehingga ia cenderung memiliki prestasi dan kebahagiaan hidup yang lebih tinggi (Valickas et al., 2019).

Pada model *self-management* dari teori *SCCT*, selain komponen *person* disebutkan juga bahwa perihail tiga komponen kognitif yaitu keyakinan akan efikasi diri (*self-efficacy belief*), ekspektasi hasil dan sebuah tujuan yang sangat penting dalam pembentukan perilaku eksplorasi karier merupakan salah satu bentuk perilaku terkait karier (Brown & Lent, 2019). Efikasi diri dan ekspektasi akan hasil memegang peran penting dalam perilaku eksplorasi karier seseorang, karena ia akan memunculkan perilaku karier yang lebih aktif sehingga proses pengembangan karier akan lebih optimal (Greenhaus & Callanan, 2006). Hal ini sesuai dengan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa eksplorasi karier dan pengambilan keputusan sangat bergantung pada efikasi diri dan ekspektasi seseorang akan hasil yang akan diperolehnya (Lent et al., 2017).

Hasil yang ditemukan pada penelitian ini juga mendukung berbagai temuan terdahulu yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *CDSE* dengan eksplorasi karier seseorang (Chan, 2018; Rogers & Creed, 2011). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri terhadap pilihan kariernya akan memiliki kecenderungan untuk lebih peka dalam melakukan aktivitas eksplorasi karier yang lebih baik (Brown & Lent, 2019; El-Hassan & Ghalayini, 2019). Kepercayaan diri dan eksplorasi yang dimiliki seseorang tersebut akan berkembang seiring usia dan pengalaman yang dilalui (Porfeli & Lee, 2012).

Hasil hipotesa kedua adalah bahwa terdapat peran mediasi *CDSE* dalam hubungan *PHS* dengan perilaku eksplorasi karier seseorang secara parsial. Pada berbagai penelitian terdahulu diketahui bahwa *CDSE* dapat berhubungan langsung, menjadi mediator ataupun moderator terhadap perilaku yang

berhubungan dengan karier seperti eksplorasi karier (Brown & Lent, 2019; Zhang & Huang, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa CDSE mempunyai peran yang penting dalam pembentukan perilaku eksplorasi karier seseorang (Ireland & Lent, 2018).

Peran mediasi yang diambil oleh CDSE juga dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Kim et al., (2014) yang menyatakan bahwa jika seseorang ingin mempunyai efikasi diri yang tinggi terhadap keputusan kariernya, ia harus memiliki kemampuan untuk bisa menghadapi berbagai kemungkinan tidak terduga yang akan datang kepadanya, seperti pada hasil yang disampaikan oleh Sofyan & Indianti, (2019) yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara CDSE dengan PHS. Berbagai karakteristik individual seperti efikasi diri dan kemampuan ini pada akhirnya akan meningkatkan keterlibatan seseorang dalam perilaku kariernya (Brown & Lent, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran yang terjalin adalah mediasi secara parsial, dalam artian bahwa pada dasarnya pengaruh langsung antara PHS dengan perilaku eksplorasi karier lebih tinggi dibandingkan jika menggunakan model mediasi dengan adanya CDSE, hal tersebut telah dibuktikan dalam penelitian empirik yang menunjukkan hubungan langsung antara PHS dengan perilaku eksplorasi karier seseorang (Ahn et al., 2015; Hwang et al., 2012). Hasil tersebut juga mengindikasikan bahwa pada siswa SMK, pengembangan terhadap PHS lebih dapat meningkatkan munculnya perilaku eksplorasi karier daripada dengan adanya CDSE. Hal ini dapat dilatarbelakangi kondisi responden yang merupakan seorang remaja. PHS akan sangat mempunyai peranan dalam kehidupan karier seorang remaja yang merupakan masa transisi dari sekolah ke dunia kerja dibandingkan ketika mereka berada pada masa lainnya (Krumboltz et al., 2013). Hal ini dikarenakan pada masa remaja, seseorang akan mengoptimalkan proses pembelajarannya mengenai hal apa saja yang sesuai dan apa saja yang dapat menjadikannya sukses di kemudian hari. Seorang remaja yang berada pada masa transisi akan cenderung merasa tertantang pada hal-hal yang baru diketahuinya, dan PHS akan berkembang dengan pesat dan baik ketika dihadapkan dengan tantangan tersebut (Krumboltz et al., 2013). Pada siswa SMK, pengembangan terhadap kemampuan-kemampuan khusus yang terkait karier lebih dapat memberikan efek daripada pengembangan dalam keyakinan mereka saja. Hal ini dikarenakan keberadaan PHS akan menuntun mereka untuk mempersiapkan diri sebaik mungkin terhadap berbagai kemungkinan di lapangan (Kanten et al., 2016), sehingga akan terjadi sebuah pengembangan karier secara positif (Urbanaviciute et al., 2019).

Seseorang cenderung mempunyai CDSE yang lebih tinggi ketika ia telah mempunyai kemampuan dalam dirinya dan melihat dirinya mempunyai kapabilitas dalam mengontrol keadaan terkait karier yang akan dihadapinya (Nota et al., 2014). Meskipun telah dilatih sesuai dengan penjurusan masing-masing serta diberikan kesempatan magang, para lulusan SMK cenderung tetap mempunyai keterbatasan dalam pengalaman dan pengetahuan perihal dunia kerjanya, hal tersebut tidak lepas dari karakteristik mereka sebagai seorang remaja yang kepercayaan dirinya cenderung tidak stabil (Porfeli & Lee, 2012). Kepercayaan diri tersebut akan berkembang seiring waktu dan pengalaman keberhasilan yang dilaluinya, sedangkan PHS yang berfokus pada penyediaan kemampuan untuk bersedia terhadap setiap kesempatan akan membantu seseorang meninggikan efikasi dirinya dengan adanya kans keberhasilan yang akan di dapatkannya (Krumboltz et al., 2013).

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini ditemukan bahwa PHS mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap munculnya perilaku eksplorasi karier siswa SMK dibandingkan melalui mediasi CDSE. Hal ini dapat dijadikan bahan pertimbangan konselor sekolah dalam proses pengembangan pembelajaran siswa, terutama siswa SMK yang pada dasarnya berorientasi pada masuknya mereka dalam dunia kerja. Pengembangan PHS dapat dilakukan dengan memberikan informasi dan pengetahuan praktikal mengenai berbagai kemungkinan yang akan diterima oleh siswa pada proses pencarian dan kematangan dalam dunia kerja, sehingga tujuan dari pemunculan perilaku terkait karier bisa terwujud (Krumboltz, 2013). Pengembangan PHS harus diintegrasikan dalam proses konseling (Mitchell et al., 1999). Proses konseling yang berbasis pengembangan kemampuan ini akan berujung pada tereduksinya kecemasan siswa terhadap ketakutan akan masa depan mereka, selain itu kemampuan ini akan mendorong rasa ingin tahu siswa dalam proses pembelajaran serta kesiapannya terhadap berbagai kemungkinan yang akan terjadi dalam pekerjaan mereka.

Penelitian ini kurang bisa menjelaskan kompleksitas dari pemahaman mengenai perilaku terkait karier seperti perilaku eksplorasi karier. Secara umum, perilaku karier bisa dijelaskan dengan SSCT melalui dua model, yang mempunyai fokus berbeda (Brown & Lent, 2019). Hal ini mengindikasikan

bahwa penelitian empirik mengenai karier dan bagaimana hubungan antara variabel di dalamnya sangatlah kompleks dan saling berkaitan satu sama lainnya. Maka penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan yang cukup jarang disentuh oleh peneliti seperti pada domain *person* dalam model *self-management* terutama kaitannya dalam kemampuan-kemampuan spesifik yang dimiliki manusia terhadap perilaku nyata yang dilakukan seseorang terkait kariernya.

## SIMPULAN

Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *PHS*, *CDSE* dan perilaku eksplorasi karier siswa SMK. Pengaruh mediasi yang dihasilkan oleh *CDSE* dalam pengaruh *PHS* terhadap perilaku eksplorasi karier adalah parsial. Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku eksplorasi karier siswa SMK tidak hanya akan dipengaruhi oleh keyakinan diri, namun juga oleh variabel lain yang tidak ditangkap dalam model penelitian ini, sehingga diperlukan sebuah penelitian lanjutan yang melibatkan berbagai variabel lain atau diteliti dengan sudut pandang lain pada teori *SSCT*. Karakteristik kurangnya pengalaman pada masa remaja dapat menjadi alasan kurang berpengaruhnya *CDSE* sebagai mediator pada penelitian ini. Hal ini juga memberikan pandangan bagi pihak BK untuk lebih mematangkan siswa dalam proses pemilihan karier siswa SMK dengan pemberian berbagai informasi alternatif yang berkaitan dengan lapangan pekerjaan yang akan dihadapi serta layanan konseling *PHS* agar siswa mengembangkan kesiapan menghadapi berbagai kemungkinan, sehingga mereka bisa memilih dan bertahan dalam pilihan kariernya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahn, S., Jung, S. H., Jang, S. H., Du, X., Lee, B. H., Rhee, E., ... Lee, S. M. (2015). Planned happenstance skills and occupational identity status in high school students. *The Career Development Quarterly*, 63(1), 31–43.
- An, H., & Lee, S.-H. (2017). Career exploration behavior of Korean medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 29(3), 175–185. <https://doi.org/10.3946/kjme.2017.63>
- Babatunde, J. O. (2018). Effectiveness of guidance and counselling strategies at promoting career decision making among youths in Nigeria. *International Research Journals*, 9(5), 151–156.
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a Short Form of the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale. *Journal of Career Assessment*, 4(1), 47–57. <https://doi.org/10.1177/106907279600400103>
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2019). Social Cognitive Career Theory at 25: Progress in studying the domain satisfaction and career self-management models. *Journal of Career Assessment*, 27(4), 563–578. <https://doi.org/10.1177/1069072719852736>
- Chan, C.-C. (2018). The relationship among social support, career self-efficacy, career exploration, and career choices of Taiwanese college athletes. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 22, 105–109. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2017.09.004>
- Cheung, R., & Arnold, J. (2014). The impact of career exploration on career development among Hong Kong Chinese University students. *Journal of College Student Development*, 55(7), 732–748. <https://doi.org/10.1353/csd.2014.0067>
- Cozby, P. C., & Bates, S. C. (2015). *Methods in behavioral research*. New York: McGraw-Hill.
- Damarjati, T. (2016). *Konsep pembelajaran di sekolah menengah kejuruan*. kementerian pendidikan dan kebudayaan. Retrieved from <http://psmk.kemdikbud.go.id/konten/1869/konsep-pembelajaran-di-sekolah-menengah-kejuruan>
- Demulier, V., Le Scanff, C., & Stephan, Y. (2013). Psychological predictors of career planning among active elite athletes: An application of the social cognitive career theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(3), 341–353.
- Eissenstat, S. J., & Nadermann, K. (2019). Examining the use of planned happenstance with students of Korean cultural backgrounds in the United States. *Journal of Career Development*, 46(4), 455–468.
- El-Hassan, K., & Ghalayini, N. (2019). Parental attachment bonds, dysfunctional career thoughts and career exploration as predictors of career decision-making self-efficacy of Grade 11 students. *British Journal of Guidance & Counselling*, <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1645296>.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic books.
- Gamboa, V., Paixão, M. P., & de Jesus, S. N. (2013). Internship quality predicts career exploration of high school students. *Journal of Vocational Behavior*, 83(1), 78–87.

- Greenhaus, J. H., & Callanan, G. A. (2006). *Encyclopedia of career development*. California: SAGE Publications Inc.
- Hall, D. T. (1986). Breaking career routines: Midcareer choice and identity development. *Career Development in Organizations*, 120–159.
- Haq, A. H. B., & Farida, R. (2019). Orientasi karir pada siswa SMP: Pilihan jurusan dan gambaran Pekerjaan di masa depan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 7–14.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hinton, P. R., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS explained*. Routledge.
- Hwang, H., Jang, S., Chung, S., & Lee, S. (2012). Examining the relationship of career aspiration and job exploration behavior on the level of planned happenstance skills. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 20(2), 193–210.
- Ireland, G. W., & Lent, R. W. (2018). Career exploration and decision-making learning experiences: A test of the career self-management model. *Journal of Vocational Behavior*, 106, 37–47.
- Jiang, Z. (2015). Core self-evaluation and career decision self-efficacy: A mediation model of value orientations. *Personality and Individual Differences*, 86, 450–454. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.012>
- Jiang, Z., Newman, A., Le, H., Presbitero, A., & Zheng, C. (2019). Career exploration: A review and future research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, 110, 338–356. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.08.008>
- Jordaan, J. P. (1963). Exploratory behavior: The formation of self and occupational concepts. *Career Development: Self-Concept Theory*, 42–78.
- Kanten, S., Kanten, P., & Yeşiltaş, M. (2016). The role of career self-efficacy on the effect of parental career behaviors on career exploration: A study on school of tourism and hotel management's students. *European Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(6), 143–154.
- Kidd, J. M. (1998). Emotion: An absent presence in career theory. *Journal of Vocational Behavior*, 52(3), 275–288.
- Kim, Boram, Jang, S. H., Jung, S. H., Lee, B. H., Puig, A., & Lee, S. M. (2014). A moderated mediation model of planned happenstance skills, career engagement, career decision self-efficacy, and career decision certainty. *The Career Development Quarterly*, 62(1), 56–69. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2014.00070.x>
- Kim, Boyoung, Kim, S. R., Yang, N. Y., Yaung, H., Ha, G. Y., Yang, J. Y., ... Lee, S. M. (2018). Longitudinal relationships between planned happenstance skills and life adjustment and the moderating role of career barriers. *Journal of Career Development*, 45(3), 215–226. <https://doi.org/10.1177/0894845316681078>
- Knight, J. L. (2015). Preparing elementary school counselors to promote career development: Recommendations for school counselor education programs. *Journal of Career Development*, 42(2), 75–85.
- Kolarić, A., Cool, C., & Stričević, I. (2018). Adolescent information behaviour in everyday life decision making. *Vjesnik Bibliotekara Hrvatske*, 61(1), 83–125.
- Krumboltz, J. D. (2009). The happenstance learning theory. *Journal of Career Assessment*, 17(2), 135–154. <https://doi.org/10.1177/1069072708328861>
- Krumboltz, J. D., Foley, P. F., & Cotter, E. W. (2013). Applying the happenstance learning theory to involuntary career transitions. *The Career Development Quarterly*, 61(1), 15–26. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2013.00032.x>
- Lau, P. L., Chung, Y. B., & Wang, L. (2019). Effects of a career exploration intervention on students' career maturity and self-concept. *Journal of Career Development*, 1–14. <https://doi.org/10.1177/0894845319853385>
- Lent, R. W., Ireland, G. W., Penn, L. T., Morris, T. R., & Sappington, R. (2017). Sources of self-efficacy and outcome expectations for career exploration and decision-making: A test of the social cognitive model of career self-management. *Journal of Vocational Behavior*, 99, 107–117.
- Loewenberg Ball, D., & Forzani, F. M. (2009). The work of teaching and the challenge for teacher education. *Journal of Teacher Education*, 60(5), 497–511. <https://doi.org/10.1177/0022487109348479>
- Mahir, I., Köhler, T., . S., & PH, S. (2019). Career guidance shortages in Indonesian vocational high school. *KnE Social Sciences*, 3(12), 223. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i12.4088>
- Mitchell, K. E., Al Levin, S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 115–124. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02431.x>
- Modestino, A. S., Sugiyama, K., & Ladge, J. (2019). Careers in construction: An examination of the career narratives of young professionals and their emerging career self-concepts. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.05.003>

- Muttaqin, R., Wagimin, W., & Tadjri, I. (2017). Keefektifan layanan informasi karier berbantuan video interaktif dan live modeling untuk meningkatkan pemahaman karier siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 174–179.
- Ngadi, N. (2014). Relevansi pendidikan kejuruan terhadap pasar kerja di Kota Salatiga. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 9(1), 59–70.
- Nota, L., Ginevra, M. C., Santilli, S., & Soresi, S. (2014). Contemporary career construction: The role of career adaptability. In *Psycho-social career meta-capacities* (pp. 247–263). Springer.
- Porfeli, E. J., & Lee, B. (2012). Career development during childhood and adolescence. *New Directions for Youth Development*, 134, 11–22. <https://doi.org/10.1002/yd.20011>
- Preston, M. (2018). *Pengaruh pola asuh ayah dan ibu terhadap efikasi-diri dalam pengambilan keputusan karier yang dimediasi oleh kepribadian proaktif pada siswa sekolah menengah atas*. Universitas Indonesia.
- Pryor, R. G., & Bright, J. E. (2014). The Chaos Theory of Careers (CTC): Ten years on and only just begun. *Australian Journal of Career Development*, 23(1), 4–12. <https://doi.org/10.1177/1038416213518506>
- Rogers, M. E., & Creed, P. A. (2011). A longitudinal examination of adolescent career planning and exploration using a social cognitive career theory framework. *Journal of Adolescence*, 34(1), 163–172.
- Santilli, S., Nota, L., & Hartung, P. J. (2019). Efficacy of a group career construction intervention with early adolescent youth. *Journal of Vocational Behavior*, 111, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.06.007>
- Sawitri, D. R. (2008). The influence of the status of identity and self-efficacy of career decisions against the doubts of decision making in first year students at Diponegoro University. *Jurnal Psikologi Undip*, 5(2), 1–14.
- Silvianingsih, S., Degeng, I. N. S., Triyono, T., & Radjah, C. L. (2019). Utilizing mind-mapping to foster career exploration of high school students. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(1), 25–30. <https://doi.org/10.32698/0462>
- Sofyan, R., & Indianti, W. (2019). Pengaruh thinking style tipe II terhadap efikasi diri keputusan karier yang dimediasi oleh planned happenstance skills pada remaja. *Jurnal Provitae*, 12(2), 41–60.
- Stumpf, S. A., Colarelli, S. M., & Hartman, K. (1983). Development of the Career Exploration Survey (CES). *Journal of Vocational Behavior*, 22(2), 191–226. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90028-3](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90028-3)
- Urbanaviciute, I., Kairys, A., Paradnikė, K., & Pociute, B. (2019). Capturing serendipity in careers: An evaluation of the planned Happenstance Career Inventory with Lithuanian undergraduates. *Journal of Career Development*, 46(2), 157–170.
- Valickas, A., Raišienė, A. G., & Rapuano, V. (2019). Planned happenstance skills as personal resources for students' psychological wellbeing and academic adjustment. *Sustainability*, 11(12), 3401.
- Wicaksonoputro, H. B., & Indrayanti, R. (2017). Profil pengangguran dan lama mencari kerja lulusan SMK. Retrieved from <https://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/11/BN-10-2017.pdf>
- Yang, N., Young, H., Noh, H., Jang, S. H., & Lee, B. (2017). The change of planned happenstance skills and its association with career-related variables during school-to-work transition. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 17(1), 19–38. <https://doi.org/10.1007/s10775-016-9332-z>
- Zhang, H., & Huang, H. (2018). Decision-making self-efficacy mediates the peer support–career exploration relationship. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(3), 485–498.
- Zikic, J., & Hall, D. T. (2009). Toward a more complex view of career exploration. *The Career Development Quarterly*, 58(2), 181–191.
- Zikic, J., & Klehe, U.-C. (2006). Job loss as a blessing in disguise: The role of career exploration and career planning in predicting reemployment quality. *Journal of Vocational Behavior*, 69(3), 391–409. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2006.05.007>

## School Well-Being Siswa Sekolah Dasar dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Pengguna Sistem Full-Day School di Indonesia

(Examining School Well-being among Elementary and Junior High School Student with Full-Day School System in Indonesia)

Faizah Faizah\*, Ulifa Rahma, Yuliezar Perwira Dara, Candra Laksana Gunawan

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya,

Jl. Veteran, Malang, Jawa Timur, 64145 Indonesia

\*corresponding author, e-mail: faizah\_hermawan@ub.ac.id

Article received: October 18<sup>th</sup> 2019; revised: January 24<sup>th</sup> 2019; accepted: February 11<sup>th</sup> 2019

**Abstract:** Character Building Education in Indonesia has officially become a new regulation in the aspect of education therefore several state-owned schools have implemented a full-day system. The school system and the presence of student are complementary components, students' perspective upon themselves and the school environment as part of well-being fulfillment. The purpose of this study was to determine the state of school well-being of elementary school students and junior high school students who implemented the full-day system. This research was a comparative quantitative study with accidental sampling technique. This research was conducted in Malang, involving 285 students from five elementary schools and 275 students from three junior high schools as participants. The research instrument used was the School Well-being Profile (SWP). The data analysis using independent two-sample t-test with Welchs t-test method. The results showed there were differences in school well-being in elementary and junior high school students in full-day systems. Elementary students have higher school well-being compared to junior high school students. Furthermore, the results of this study can be used as a reference to provide counseling services in improving school well-being of full day school students, especially junior high school students.

**Keywords:** school well-being; elementary school; junior high school; full-day system

**Abstrak:** Pendidikan pembangunan karakter di Indonesia telah resmi menjadi peraturan baru bagi dunia pendidikan sehingga beberapa sekolah negeri memberlakukan sistem *full day*. Sistem sekolah dan eksistensi siswa merupakan komponen yang saling melengkapi, pandangan siswa terhadap diri dan lingkungan sekolah sebagai bagian dari terpenuhinya *well-being*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan *school well-being* siswa Sekolah Dasar (SD) dan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang menerapkan sistem *full day*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparatif dengan teknik *sampling accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan di Kota Malang, dengan melibatkan 285 siswa dari lima SD dan 275 siswa dari tiga SMP sebagai partisipan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *School Well-being Profile (SWP)*. Analisis data menggunakan *independent two-sample t-test* dengan metode Welchs t-test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan *school well-being* pada siswa SD dan SMP sistem *full day*. Siswa SD memiliki *school well-being* yang lebih tinggi dibandingkan siswa SMP. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan layanan konseling dalam meningkatkan *school well-being* siswa sekolah *full day* khususnya siswa jenjang SMP.

**Kata kunci:** *school well-being*; sekolah dasar; sekolah menengah pertama; sistem *full-day*

## PENDAHULUAN

Sejak tahun 2017, siswa SD dan SMP dihadapkan dengan program pendidikan penguatan karakter (PPK), dimana kegiatan belajar mengajar (KBM) program ini dilaksanakan selama delapan jam sehari atau empat puluh jam selama lima hari dalam satu minggu yang secara umum dikenal dengan istilah *full-day school*. Secara ideal, penerapan *full-day school* diiringi dengan kesiapan satuan pendidikan, baik dari segi fasilitas maupun tenaga pendidik dan kependidikan (Indahri, 2017).

Sistem *full-day school* memiliki pengaruh positif terhadap prestasi akademik siswa jika sarana dan prasarana sekolah mampu disesuaikan dengan kebutuhan dan keadaan siswa, kurikulum dan guru (Soapatty & Suwanda, 2014). Fasilitas yang dimiliki sekolah dapat memprediksi pencapaian akademik siswa dan tingkat kehadiran siswa di sekolah (Durán-Narucki, 2008), serta kesiapan tenaga pendidikan dan kependidikan bertujuan agar siswa dapat belajar dengan baik dan sejahtera di sekolah.

Di negara maju, anak-anak menghabiskan banyak waktu di sekolah selama tahap perkembangan mereka, dimana masa tersebut adalah masa ketika mereka mengalami perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang penting (Ben-Aryeh, Casas, Frønes, & Korbin, 2014). Anak-anak di Indonesia juga sama seperti anak-anak di negara maju, dalam artian akan menghabiskan lebih banyak waktu di sekolah yang menerapkan sistem *full-day school* pada masa perkembangannya.

Sebuah penelitian pada SD Sabbihisma yang telah melaksanakan *full-day school* selama lebih kurang 20 tahun membuktikan bahwa program *full-day school* mampu memberikan efek positif terhadap kemampuan dan perkembangan siswa, bahkan mampu menunjang keberhasilan penanaman nilai-nilai karakter pada diri siswa (Danil, 2018). Implementasi sistem ini ke siswa SD yang berada pada tahap perkembangan masa anak berbeda dengan siswa SMP yang telah memasuki tahap perkembangan remaja yang penting dalam membentuk *school well-being* siswa. Siswa SD tergolong pada masa anak-anak menengah, masuk pada tahap perkembangan kognitif operasional konkrit dan tahap perkembangan *Social Identity vs Inferiority* (Santrock, 2012). Krisis pada tahap perkembangan ini dapat diatasi dengan mengembangkan kompetensi anak, seperti kompetensi siswa di sekolah, dan di bidang olahraga (Macnow, 2017).

Penerapan *full-day school* dengan kualitas manajemen pembelajaran yang baik, akan meningkatkan motivasi belajar siswa SMP (Rosalina, 2012). Motivasi merupakan bagian penting dalam membangun perkembangan diri dan akademik siswa SMP. Sebagaimana kita ketahui, Siswa SMP mulai memasuki masa remaja yang berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal dan tahap perkembangan *Social Identity vs Role Confusion* (Santrock, 2012). Hubungan sosial yang dibangun remaja merupakan salah satu cara remaja mengatasi krisis pada tahap ini dan membentuk identitasnya (Macnow, 2017). Pada masa remaja, proses berpikir siswa sedikit demi sedikit mendekati proses berpikir orang dewasa, yang mana lebih abstrak dan logis yang mungkin memengaruhi penilaian siswa terhadap lingkungan sekolahnya (Konu & Rimpelä, 2002).

Di sisi lain, penerapan *full-day school* juga meningkatkan tingkat stres siswa karena durasi belajar yang lebih panjang (Susilawati, 2014), sedangkan salah satu tujuan sekolah adalah untuk meningkatkan kesejahteraan bagi anak untuk jangka panjang (Ben-Aryeh et al., 2014). Penelitian kaitan antara *learning environment* dengan *emotional well-being*, menemukan bahwa jadwal yang padat, kurikulum yang tidak realistis dan tuntutan akademis yang terlalu tinggi dan sulit akan memicu *stres* pada siswa serta beresiko menimbulkan kecemasan akademik (Tharani, Husain, & Warwick, 2017).

Sistem *full-day school* dianggap hanya dapat memfasilitasi perkembangan kognitif siswa, namun tidak memfasilitasi perkembangan afeksi diri siswa (Kartika & Herawati, 2012). Karena dampaknya yang kontradiktif bagi siswa, kesiapan tenaga pendidik, kependidikan, dan fasilitas diperlukan agar dapat memfasilitasi siswa untuk belajar dengan baik dan meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah. Hal-hal tersebut terdapat dalam konsep sejahtera dalam konteks sekolah yang dijelaskan oleh Konu & Rimpelä, (2002) sebagai *school well-being*.

*School well-being* merupakan konsep mengenai berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan siswa dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar siswa di sekolah dari sudut pandang siswa (Konu & Rimpelä, 2002). Komponen-komponen kesejahteraan dalam konsep *school well-being* dibagi dalam empat dimensi, yaitu *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemenuhan diri), dan *health* (kesehatan). Keempat faktor tersebut saling berhubungan satu dengan yang lain membentuk konsep *school well-being* (Konu & Rimpelä, 2002).

Penilaian siswa terhadap lingkungan sekolahnya memengaruhi *school well-being* siswa. Terkait dengan *school well-being* siswa, sebuah penelitian menyebutkan bahwa siswa SD merasakan kondisi sekolah, hubungan sosial dan pemenuhan diri yang lebih baik daripada siswa SMP (Konu & Lintonen, 2006). Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa kepuasan hidup individu cenderung akan menurun pada masa remaja (Ben-Aryeh et al., 2014). Remaja juga merasa bosan pada sebagian besar waktu yang dihabiskan di sekolah (Ben-Aryeh et al., 2014). Sebuah analisis penelitian menemukan bahwa *full-day school* dalam perspektif sosial tidak semuanya baik, karena siswa yang menghabiskan waktu dengan durasi panjang di sekolah dapat mengganggu intensitas interaksi siswa (Sahari, 2018). Padahal siswa juga butuh interaksi dengan teman-teman sebaya di sekolah, teman sebaya di lingkungan tempat tinggal, dan juga keluarga di rumah.

Siswa yang bersekolah sehari penuh, kurang memiliki waktu untuk bermain dan mensosialisasikan pribadi (Sahari, 2018). Ketika sampai di rumah pada sore hari, mereka merasa capek, sehingga tidak sempat berkunjung ke rumah teman untuk bermain. Hal tersebut mengakibatkan kurang terlatihnya jiwa sosial terhadap lingkungan rumahnya, karena teman yang dimilikinya hanya teman di sekolah, sehingga kurang dapat bersosialisasi terhadap lingkungan masyarakat. Beberapa remaja bersosialisasi untuk mengatasi krisis yang dialaminya sebagaimana tahap perkembangan psikososial.

Penelitian-penelitian pada paragraf sebelumnya telah membahas tentang *school well-being* pada usia SD dan SMP, sedangkan penelitian ini lebih menitikberatkan *school well-being* pada jenjang sekolah siswa SD dan SMP yang saat ini menjalankan sistem pendidikan *full-day* di Indonesia dikarenakan mengikuti peraturan dan kebijakan kementerian pendidikan dan kebudayaan Indonesia. Pada penerapan peraturan tersebut kesejahteraan siswa di sekolah perlu diperhatikan. Penelitian ini bertujuan dapat memberikan informasi berupa data kepada pihak yang terkait tentang pentingnya *school well-being* pada siswa di sekolah, sehingga kedepannya siswa dapat sejahtera di sekolah dengan dilakukan intervensi berupa layanan konseling pada siswa secara berkelanjutan pada jenjang SD maupun SMP.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa SD kelas empat dan lima, serta siswa SMP kelas tujuh dan delapan yang telah menerapkan sistem *full day school* dikarenakan mengikuti peraturan kebijakan dari kementerian pendidikan dan kebudayaan Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 560 yang terdiri dari 285 siswa SD dan 275 siswa SMP.

Prosedur penelitian ini melalui tiga tahapan. Tahap pertama, persiapan berupa alat ukur *school well-being* yang disebut dengan *School Well-being Profile (SWP)* (Konu & Koivisto, 2011) dengan empat dimensi berupa *having*, *loving*, *being* dan *health*, yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia yang mengacu pada konsep dari Beaton, Bombardier, Guillemin, & Ferraz, (2000). Kuesioner *SWP* siswa SD sejumlah 57 butir pernyataan dengan rentang skala 0–2, 0 (Tidak Setuju), 1 (Netral), 2 (Setuju) salah satu contoh butir pernyataan *loving* adalah: “teman sekelas saling membantu dalam setiap permasalahan”, sedangkan kuesioner *SWP* siswa SMP sejumlah 81 butir pernyataan dengan rentang skala 0–4, 0 (Sangat Tidak Setuju), 1 (Tidak Setuju), 2 (Netral), 3 (Setuju), dan 4 (Sangat Setuju) salah satu contoh butir pernyataan *loving* adalah “kerja kelompok di kelas saya berjalan dengan baik”.

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas pada kedua kelompok. *SWP* untuk siswa SD memiliki nilai konsistensi internal yang diukur melalui Cronbach's Alpha sebesar 0,868. Nilai Cronbach's Alpha masing-masing dimensi yaitu: *having* sebesar 0,792; *loving* sebesar 0,720; *being* sebesar 0,555; *health* sebesar 0,763. Sedangkan *SWP* siswa SMP memiliki nilai konsistensi internal yang diukur melalui Cronbach's Alpha sebesar 0,974. Nilai Cronbach's Alpha masing-masing dimensi yaitu: *having* sebesar 0,945; *loving* sebesar 0,960; *being* sebesar 0,952; *health* sebesar 0,715. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa skala versi adaptasi ini masih memiliki nilai reliabilitas yang tinggi dan layak untuk digunakan.

Tahap kedua, pengambilan data penelitian dilakukan pada sekolah SD dan SMP yang menjalankan sistem *full-day*, selanjutnya dilakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas. Data normalitas pada kelompok siswa SD memiliki *p-value* sebesar 0,08989 (*p-value* > 0,05), dan data kelompok siswa SMP

memiliki *p-value* sebesar 0,08025 (*p-value* > 0,05), sehingga dapat dikatakan data terdistribusi normal. Uji homogenitas melalui Levene's Test pada data dari kelompok siswa SD dan siswa SMP menunjukkan *p-value* sebesar 0,8702 (*p-value* > 0,05) bahwa data dikatakan homogen;

Tahap ketiga, analisis data dilakukan dengan menggunakan tes statistik parametrik *t-test* sesuai dengan hasil uji normalitas dan homogenitas data yang telah dikumpulkan. Jenis *t-test* yang digunakan adalah *independent two-sample t-test* dengan metode Welch's *t-test*. Peneliti menggunakan Welch's *t-test* karena varians dari kedua kelompok yang diteliti berbeda. Analisis ini dilakukan dengan tahap menggunakan aplikasi R studio versi 3.3.2.

## HASIL

Hasil penelitian ini akan memaparkan nilai persentase kategorisasi data *SWP* di antara dua kelompok yaitu siswa SD dan SMP yang menerapkan sistem *full-day*. Sebaran data kelompok siswa SD dan siswa SMP dalam hal *school well-being* memiliki persentase yang cukup berbeda setelah dikategorisasikan. Data *school well-being* kelompok siswa SD berkumpul pada kategori tinggi sebesar 12,9% dan 87,01% kategori sangat tinggi, sedangkan data *school well-being* kelompok siswa SMP sedikit lebih tersebar yaitu kategori rendah 6,9%, kategori sedang 33,09%, kategori tinggi 51,27%, kategori sangat tinggi 8,7%.

Analisis data dengan menggunakan Welch's *t-test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *school well-being* pada siswa SD dan siswa SMP *full day*. Hasil analisis menghasilkan *p-value* < 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan *school well-being* pada siswa SD dan SMP *full day*.

Analisis tambahan dilakukan dengan melakukan uji beda (Welch's *t-test*) terhadap masing-masing dimensi *school well-being* (*having, loving, being, health*) pada kelompok SD dan SMP. Hasil analisis tambahan disajikan pada tabel 1. Mean secara keseluruhan dan masing-masing dimensi digunakan untuk melihat bagaimana kelompok SD dan SMP menilai *school well-being*. Terlihat bahwa dimensi pada setiap *school well-being* siswa SD lebih tinggi daripada siswa SMP, hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan kesejahteraan siswa SD di sekolah dinilai lebih terpenuhi dibandingkan siswa SMP, yang mana kesejahteraan di sekolah siswa SD dapat meliputi lingkungan fisik sekolah, lingkungan belajar, dan pelayanan (*having*); hubungan sosial yang mengarah pada lingkungan sosial dalam belajar, hubungan antara siswa dan guru, hubungan antar teman sekolah, dinamika kelompok, *bullying*, serta kerja sama antara sekolah dan rumah (*loving*); kebutuhan memenuhi diri sendiri dan penghargaan (*being*); status kesehatan siswa ditinjau dari gejala fisik dan mental (*health*).

Tabel 1. Hasil Analisis Tambahan

	<i>School Well-being</i>	Dimensi			
		<i>Having</i>	<i>Loving</i>	<i>Being</i>	<i>Health</i>
<i>p-value</i>	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Mean SD	3,8702	3,8386	3,9018	3,9439	1,3825
Mean SMP	2,6182	2,6836	3,0109	2,6763	1,8764

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *school well-being* pada siswa SD *full day* dan siswa SMP *full day*, dimana siswa SD memiliki *well-being* yang lebih tinggi daripada siswa SMP. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *school well-being* pada siswa SD dan siswa SMP, dimana siswa SD memiliki *school well-being* yang lebih baik daripada siswa SMP (Konu & Lintonen, 2006). Di sekolah, secara umum siswa yang lebih muda menunjukkan *well-being* lebih tinggi daripada siswa yang lebih tua (Løhre, Lydersen, & Vatten, 2010). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa *school well-being* siswa SD berprestasi yang bersekolah di sekolah *full-day school* cukup baik dikarenakan siswa dapat beradaptasi dengan baik sehingga merasa sejahtera di sekolah (Faizah, Prinanda, Rahma, & Dara, 2018).

*School well-being* pada siswa di sekolah merupakan indikator penting dari kualitas yang baik di sebuah institusi pendidikan (Liu, Tian, Huebner, Zheng, & Li, 2015). Hal ini dapat kita ketahui berdasarkan penilaian siswa SD bahwa kebutuhan kesejahteraan siswa SD di sekolah masih terpenuhi dengan baik selain karena karakter diri siswa, juga karena adanya dukungan dari lingkungan sekolah yang masih memberikan perhatian pada siswa SD dalam proses pembelajaran di sekolah.

Peneliti juga melakukan uji beda pada masing-masing dimensi dengan hasil berupa *p-value* dari dimensi tersebut yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada semua dimensi, dimana dimensi *school well-being* siswa SMP lebih rendah daripada siswa SD. Minimnya kesejahteraan psikologis remaja, dapat disebabkan karena rendahnya *personal growth* yang dimiliki siswa sebagai remaja. Hal ini dapat dimungkinkan karena remaja merasa stagnan di situasi tertentu, bosan dan tidak tertarik dengan hidup, merasa tidak mampu untuk membangun sikap dan perilaku yang baru (Prabowo, 2016).

Perbedaan *school well-being* pada siswa SD dan SMP juga dipengaruhi karena dukungan sosial sekitar. Hal ini berkaitan dengan perbedaan yang signifikan pada siswa SD dan SMP pada dimensi *loving*. Terdapat tiga aspek penting dari dukungan sosial terhadap *school well-being*, yaitu dukungan dari guru, teman sebaya dan juga orangtua. *School well-being* akan menjadi baik apabila seorang siswa mendapatkan dukungan-dukungan tersebut (Tian, Liu, Huang, & Huebner, 2013). Hal ini sebenarnya memberikan sinyal pada lingkungan sosial siswa (guru, teman sebaya, orangtua) agar tetap memberikan interaksi yang selaras dalam pemenuhan kebutuhan diri untuk dapat sejahtera di sekolah baik di jenjang SD maupun SMP, tanpa pilih kasih dikarenakan usia ataupun jenjang sekolah yang dilalui siswa.

Hubungan guru-murid merupakan bagian dari *loving* yang menjelaskan bagaimana kepuasan siswa terhadap relasi yang terjalin dengan guru mereka. Ketika siswa menemukan kesulitan dalam belajar, maka bantuan dan keterbukaan dari para guru akan membuat siswa menjadi lebih puas terhadap kehidupan sekolahnya (Wijayanti & Sulistiobudi, 2018). Siswa mendapatkan keuntungan dari hubungan positif dengan guru. Semakin positif hubungan antara siswa dengan guru, maka akan meningkatkan ikatan antara siswa dan guru sehingga meningkatkan tingkat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Hughes & Kwok, 2007). Hubungan antara guru dengan siswa dapat memengaruhi prestasi akademik siswa (McCormick & O'Connor, 2015; Tennant et al., 2015).

Selain dukungan guru, *well-being* siswa di sekolah juga membutuhkan dukungan teman sebaya (*peer relation*). *Peer relation* dalam hal *loving* memiliki peran paling besar pada aspek perasaan siswa. Siswa dengan *well-being* yang tinggi, salah satunya disebabkan keterbukaan dalam menjalin persahabatan, mengajak teman-temannya berbincang-bincang, bercanda, tersenyum dan menyebarkan aura positif. *Peer relation* pada siswa, secara signifikan dapat memprediksi perasaan tidak menyenangkan dengan situasi di sekolah. Ketika relasi pertemanan sebaya para murid sekolah dasar berlangsung dengan terbuka, mereka memiliki banyak teman, dapat melakukan aktivitas bermain bersama. Hal ini akan meminimalisir munculnya perasaan negatif terhadap situasi sekolah. Sebaliknya, ketika siswa terabaikan secara sosial di sekolah, tidak memiliki teman, tidak banyak bermain dan bersosialisasi secara terbuka dengan rekan-rekannya maka dapat diprediksi munculnya perasaan sedih (Wijayanti & Sulistiobudi, 2018). Bahkan dalam latar akademik, sebuah penelitian menunjukkan kebahagiaan seorang siswa dipengaruhi oleh kebahagiaan teman sekelas mereka (King & Datu, 2017). Teman sebaya yang hubungannya positif dalam pertemanan, memiliki peranan yang sangat penting dalam membangun kesejahteraan siswa di SD, sehingga akan memengaruhi pola pikir dan sikap siswa dalam pertemanan.

Penelitian lain mengungkapkan bahwa orangtua dan teman sebaya dapat menimbulkan konflik pada remaja. Konflik ini yang menyebabkan *school well-being* siswa menjadi rendah atau buruk. Berdasarkan perkembangan remaja, mereka merasa bahwa hubungan teman sebaya sangat penting dan cenderung mulai mandiri dan mengurangi waktu bersama dengan orangtua dalam mencari identitas diri (Santrock, 2012). Hal ini terkadang menciptakan konflik bagi siswa mengenai orangtua dan teman sebaya sehingga membuat *school well-being* siswa golongan remaja menjadi berbeda dibandingkan dengan *school well-being* pada siswa yang masih dalam tahapan anak-anak (Tian et al., 2013).

Perbedaan antara masa anak dan remaja dalam hal kesejahteraan psikologis di sekolah salah satunya adalah dalam dimensi *having*. *Having* dapat berupa mata pelajaran, dimana mata pelajaran yang dipelajari oleh siswa SD lebih sedikit daripada siswa SMP. Biasanya hanya satu atau beberapa guru yang mengajar banyak mata pelajaran di satu kelas pada suatu SD, berbeda dengan SMP dimana satu mata

pelajaran diajar oleh satu guru (Konu & Lintonen, 2006). *Having* juga dapat berupa suasana di kelas, sebuah kelas dimana kebanyakan siswa memiliki *well-being* yang tinggi, akan memunculkan iklim kelas yang positif, demikian pula sebaliknya (King & Datu, 2017). Komponen kuantitas kurikulum serta beban tugas siswa yang terlalu tinggi dan banyak, juga perhatian guru dalam mengajar semakin menurun saat usia anak semakin besar atau jenjang sekolah semakin tinggi, hal ini cenderung tidak memberikan pemenuhan kebutuhan kesejahteraan pada siswa khususnya siswa SMP. Siswa SD maupun SMP tetap membutuhkan ruang gerak dan kesempatan yang sama dengan meminimalisir beban tugas dan tetap memberikan suasana kelas yang menyenangkan sesuai usia.

Pada *school well-being*, dimensi *being* berhubungan lebih kuat dengan *loving* meskipun semua dimensi memiliki hubungan satu dengan lainnya (Konu & Rimpelä, 2002). *Peer acceptance* adalah tahapan perkembangan yang penting pada masa remaja awal, karena hal ini berkaitan dengan *well-being* pada remaja, resiliensi, dan kesuksesan di sekolah maupun di luar sekolah (Oberle & Schonert-Reichl, 2013; Thomson, Schonert-Reichl, & Oberle, 2015; Wentzel, Barry, & Caldwell, 2004). Sebagai remaja, siswa SMP sangat penting untuk melakukan pemenuhan diri, di mana siswa dapat mengeksplorasi perannya dalam lingkungan dan diapresiasi. Hal ini berpengaruh terhadap permasalahan yang dihadapi remaja, yaitu krisis identitas (Santrock, 2012). Aspek ini berkaitan erat dengan *loving*, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial dari lingkungan akan berperan dalam pemenuhan kebutuhan diri dalam kesejahteraan siswa, sehingga siswa SMP yang memasuki masa transisi anak ke remaja tetap membutuhkan *support* secara penuh dari lingkungannya.

Siswa SMP yang memasuki masa remaja juga memasuki masa *storm and stress*, yang artinya remaja lebih rentan terhadap stres (Yusuf, 2004). Selain itu, tuntutan yang lebih besar pada siswa SMP dibandingkan siswa SD, menyebabkan siswa SMP menjadi lebih mudah lelah secara fisik dan mental. Meskipun demikian, secara fisik Siswa SMP memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik daripada Siswa SD. Hal ini yang memengaruhi perbedaan *school well-being* dari segi dimensi *health*. Kondisi *health* dalam hal mental seperti ketegangan diri, rasa takut, semangat rendah lebih cenderung terlihat pada siswa SMP jika tuntutan yang mereka hadapi tidak terselesaikan dengan baik.

Data penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pemangku kebijakan dan konselor sekolah tentang pentingnya *school well-being* siswa, khususnya perhatian terhadap siswa SMP yang sedang menghadapi masa transisi. Layanan konseling yang lebih sistematis dan berkelanjutan dalam hal permasalahan akademik maupun non-akademik sebaiknya ditingkatkan. Hasil Penelitian ini hanya menyajikan dalam tataran data kondisi *school well-being* yang ada di lapangan pada siswa SD dan SMP yang menjalankan sistem *full-day*, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian replikasi *school well-being* dengan sistem pendidikan yang berbeda maupun pada jenjang pendidikan lain yang ada di Indonesia. Begitu juga, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian model intervensi layanan konseling kepada siswa SD maupun SMP dengan mempertimbangkan data hasil penelitian ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, *school well-being* siswa SD lebih tinggi daripada siswa SMP yang menjalankan sistem *full day*. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali dan mengolah data lebih jauh, terkait dengan perbedaan gender, usia, dan masing-masing tingkatan kelas di sekolah. Dengan diimplementasikannya sistem *full day*, penyedia layanan pendidikan sebaiknya mempertimbangkan adanya perbedaan *school well-being* agar layanan di lingkungan sekolah seperti layanan konseling dapat dilakukan sesuai jenjang pendidikan dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang memengaruhinya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191.
- Ben-Aryeh, A., Casas, F., Frønes, I., & Korbin, J. E. (2014). *Handbook of child well-being: Theories, methods and policies in global perspective*. Springer.
- Danil, M. (2018). Implementasi full day school di Sekolah Dasar Sabbihisma Padang. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(1), 86–92.

- Durán-Narucki, V. (2008). School building condition, school attendance, and academic achievement in New York City public schools: A mediation model. *Journal of Environmental Psychology, 28*(3), 278–286.
- Faizah, F., Prinanda, J. N., Rahma, U., & Dara, Y. P. (2018). School well-being pada siswa berprestasi sekolah dasar yang melaksanakan program penguatan pendidikan karakter. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5*(2), 161–174.
- Hughes, J., & Kwok, O. (2007). Influence of student-teacher and parent-teacher relationships on lower achieving readers' engagement and achievement in the primary grades. *Journal of Educational Psychology, 99*(1), 39–51.
- Indahri, Y. (2017). Kebijakan lima hari sekolah. *Majalah Info Singkat Kesejahteraan Sosial, 9*, 9–12.
- Kartika, E., & Herawati, N. I. (2012). Karakteristik Perkembangan Sosial Emosi Siswa SD Laboratorium UPI Kampus Cibiru Dikaitkan Dengan Sistem Pembelajaran Full Day School. *EduHumaniora| Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru, 1*(1).
- King, R. B., & Datu, J. A. (2017). Happy classes make happy students: Classmates' well-being predicts individual student well-being. *Journal of School Psychology, 65*, 116–128.
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: a conceptual model. *Health Promotion International, 17*(1), 79–87.
- Konu, A I, & Koivisto, A.-M. (2011). The School Well-Being Profile-a valid instrument for evaluation. In *Proceedings in EDULEARN11 Conference* (pp. 4–6).
- Konu, Anne I, & Lintonen, T. P. (2006). School well-being in Grades 4–12. *Health Education Research, 21*(5), 633–642.
- Liu, W., Tian, L., Huebner, E. S., Zheng, X., & Li, Z. (2015). Preliminary development of the elementary school students' subjective well-being in school scale. *Social Indicators Research, 120*(3), 917–937.
- Løhre, A., Lydersen, S., & Vatten, L. J. (2010). School wellbeing among children in grades 1-10. *BMC Public Health, 10*(1), 526.
- Macnow, A. S. (2017). *MCAT Behavioral Sciences Review*. Simon and Schuster.
- McCormick, M. P., & O'Connor, E. E. (2015). Teacher-child relationship quality and academic achievement in elementary school: Does gender matter? *Journal of Educational Psychology, 107*(2), 502.
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2013). Relations among peer acceptance, inhibitory control, and math achievement in early adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology, 34*(1), 45–51.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 4*(2), 246–260.
- Rosalina, T. (2012). Pengaruh manajemen pembelajaran full day school terhadap motivasi belajar. *Manajemen Pendidikan, 23*(6), 434–435.
- Sahari, S. (2018). Fullday school dalam sorotan ilmu sosiologi, psikologi, dan ekonomi. *Jurnal Ilmiah Iqra', 11*(1).
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*. University of Texas. Dallas: Mc Graw-Hill.
- Soapatty, L., & Suwanda, T. (2014). Pengaruh sistem sekolah sehari penuh (full day school) terhadap prestasi akademik siswa SMP Jati Agung Sidoarjo. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan, 2*(2), 717–733.
- Susilawati, D. (2014). Waktu belajar yang terlalu panjang sebabkan stress di anak. Retrieved from republika.co.id: <http://republika.co.id/berita/humaira/ibu-anak/14/04/02/n3e5o6-waktu-belajar-yang-terlalu-panjang-sebabkan-stress-di-anak>
- Tennant, J. E., Demaray, M. K., Malecki, C. K., Terry, M. N., Clary, M., & Elzinga, N. (2015). Students' ratings of teacher support and academic and social-emotional well-being. *School Psychology Quarterly, 30*(4), 494.
- Tharani, A., Husain, Y., & Warwick, I. (2017). Learning environment and emotional well-being: A qualitative study of undergraduate nursing students. *Nurse Education Today, 59*, 82–87.
- Thomson, K. C., Schonert-Reichl, K. A., & Oberle, E. (2015). Optimism in early adolescence: Relations to individual characteristics and ecological assets in families, schools, and neighborhoods. *Journal of Happiness Studies, 16*(4), 889–913.
- Tian, L., Liu, B., Huang, S., & Huebner, E. S. (2013). Perceived social support and school well-being among Chinese early and middle adolescents: The mediational role of self-esteem. *Social Indicators Research, 113*(3), 991–1008.
- Wentzel, K. R., Barry, C. M., & Caldwell, K. A. (2004). Friendships in middle school: Influences on motivation and school adjustment. *Journal of Educational Psychology, 96*(2), 195–203.

- Wijayanti, P. A. K., & Sulistiobudi, R. A. (2018). Peer relation sebagai prediktor utama school well-being siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 56.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.