

e-ISSN 2775-5509

 **Pandohop**
Jurnal bimbingan dan Konseling

Vol 5 No. 2 Tahun 2025



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PALANGKARAYA**

DEWAN REDAKSI

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING PANDOHOP

- Penasehat : Dekan FKIP Universitas Palangkaraya
- Penanggung Jawab : Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP Universitas Palangkaraya
- Pimpinan Redaksi : Romiaty, S.Psi., M.Pd., Psikolog
(Editor In Chief)
- Dewan Editor : 1. Prof. Dr. M. Fatchurahman, M.Psi., M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia
(Editor Board) 2. Prof. Dr. Hj. Hamdanah, M.Ag | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia
3. Dr. Noor Azimah Binti Sulaiman | [Google Scholar](#) | ID Scopus | Universitas Brunei Darussalam, Brunei Darussalam
4. Dr. Ali Rachman, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, Indonesia
5. Dr. Fendahapsari S. Sendayu, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Palangka Raya, Indonesia
6. Dr. Paul Arjanto, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Pattimura, Indonesia
7. Dr. Halida, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | ID Scopus | Universitas Tanjung Pura Pontianak, Indonesia
8. Dr. Desi Erawati, M.Ag | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia
9. Ngalimun, S.Pd., M.I.Kom | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | ID Scopus | Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia
10. Dony Apriatama, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Palangka Raya, Indonesia
11. Rudi Haryadi, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | ID Scopus | Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjar Banjarmasin, Indonesia
12. Rizky Andana Pohan, S.Sos.I, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Institut Agama Islam Negeri Langsa, Indonesia
13. Andika Ari Saputa, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia

- Mitra Bestari
(Reviewer)
1. M. Andi Setyawan, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia
 2. Arini Safitri, M.Psi., Psikolog | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | ID Scopus | Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia
 3. Dr. Nur Mahardika, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | ID Scopus | Universitas Muria Kudus, Indonesia
 4. Sesya Dias Mumpuni, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
 5. Dian Mayasari, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | ID Scopus | Institut Sains dan Bisnis Internasional Singkawang, Indonesia
 6. Hendra Pribadi, S.Pd., M.Psi | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Borneo Tarakan, Indonesia
 7. Palasara Brahmani Laras, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia
 8. Hardi Prasetiawan, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia
 9. Novi Andriati, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | Universitas PGRI Pontianak, Indonesia
 10. Fiki Prayogi, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | STKIP PGRI Bandar Lampung, Indonesia
 11. Wikan Galuh Widyarto, M.Pd | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | [ID Scopus](#) | UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Indonesia
 12. Dr Ihsan MZ, M.Psi | [Google Scholar](#) | [ID Sinta](#) | ID Scopus | Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

DAFTAR ISI

DEWAN REDAKSI	i
DAFTAR ISI.....	iii
Tingkat Depresi di Kalangan Pelajar: Implikasi Peran Gender dan Aliran Akademik	1
<i>Noor Azimah Sulaiman</i>	
Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik untuk Menurunkan Kecemasan Kematian pada Mahasiswa	10
<i>Devi Damayanti, Nilam Anggieta Tirtasari, Aulia Rizkika Saraswati, Disma Nadya Shakila, Pribadi Wahyu Santiko, Muhammad Yunus Efendi, Wiryo Nuryono, Devi Ratnasari</i>	
Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO), Kontrol Diri, dan Pengawasan Orang Tua terhadap Perilaku Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja.....	18
<i>Aldi Alfansyah, Christiawan Hendratmoko</i>	
Pengaruh Kecanduan Narkoba terhadap Dinamika Hubungan Pasangan dan Implementasi Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Kesadaran Diri	24
<i>Wiryo Nuryono, Devi Ratnasari, Siti Dwi Yasinta, Wardah Rikza Firdaus, Tazkia Aulia Az-Zahra, Fhito Atma Kumariaksy, Musyafa Dafa Firdaus</i>	
Dampak Jangka Panjang Bullying di Masa Sekolah Dasar terhadap Kesehatan Mental Anak..	30
<i>Aminata Zuhriyah, Dina Damayanti, Wulan Erliana Safitri, Darsono Darsono</i>	
Pengembangan Media Komik (Nyak Ceghdas) Berbasis Budaya Lokal dengan Model ADDIE untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK	37
<i>Diah Telogowiyah, Tika Febriyani, Andi Thahir</i>	
Peningkatan Tanggung Jawab Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavior Contract	45
<i>Apriana Apriana, Ulya Rahmaniah, Fajar Al Falah, Dionisia Luya, Hendrik Hendrik</i>	
Family Therapy Sebagai Pendekatan Alternatif Dalam Konseling: Kajian Literatur	53
<i>Ate Nurhayati, Budi Purwoko, Bakhrudin All Habsy</i>	
Intervensi Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kematangan Karier Remaja	60
<i>Sofia Rasyidah Salsabila, Agit Purwo Hartanto</i>	
Implementasi Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Perencanaan Karier Siswa Melalui Bimbingan Karier dengan Media Mind Mapping	67
<i>Ranita Dwi Purnama, Hendry Sugara</i>	

Tingkat Depresi di Kalangan Pelajar: Implikasi Peran Gender dan Aliran Akademik

Noor Azimah Sulaiman

Universiti Brunei Darussalam
E-mail: tr_azie@yahoo.com

Received: 30 December 2024

Accepted: 8 January 2025

Published: 27 March 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat depresi di kalangan pelajar, dengan fokus pada pengaruh gender dan aliran akademik. Sebanyak 291 pelajar tahun akhir dari dua Pusat Tingkatan Enam di Brunei Darussalam berpartisipasi dalam penelitian ini. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres 21 item (DASS21) yang mengukur tingkat depresi berdasarkan lima kategori: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar (52%) berada dalam kategori depresi normal, sementara 16% mengalami depresi ringan dan 17% mengalami depresi sedang. Berdasarkan analisis gender, pelajar perempuan cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan pelajar laki-laki. Selain itu, pelajar dari aliran seni menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan pelajar dari aliran sains, dengan 56% pelajar aliran seni berada pada kategori depresi ringan hingga sangat berat, sedangkan hanya 39% pelajar aliran sains yang mengalami hal serupa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa baik gender maupun aliran akademik memainkan peran penting dalam menentukan tingkat depresi pelajar, dengan pelajar perempuan dan pelajar aliran seni lebih rentan terhadap tekanan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Temuan ini memberikan wawasan yang berguna untuk merancang intervensi psikososial yang lebih spesifik, seperti program pengelolaan stres dan konseling kelompok, terutama bagi pelajar yang terlibat dalam aliran seni.

Kata Kunci: Depresi; Gender; aliran akademik; Pelajar; DASS21

Depression Levels Among Students: Implications of Gender and Academic Streams

ABSTRACT

This study aims to analyze the factors influencing the level of depression among students, focusing on the impact of gender and academic stream. A total of 291 final-year students from two Sixth Form Centers in Brunei Darussalam participated in this study. Data were collected using the Depression, Anxiety, and Stress Scale 21 items (DASS21), which measures depression levels across five categories: normal, mild, moderate, severe, and very severe. The results showed that the majority of students (52%) were in the normal depression category, while 16% experienced mild depression and 17% experienced moderate depression. Analysis based on gender revealed that female students tended to have higher depression levels compared to male students. Additionally, students from the arts stream showed higher levels of depression compared to those from the science stream, with 56% of arts students falling into the mild to very severe depression categories, compared to only 39% of science students. This study concludes that both gender and academic stream play an important role in determining students' depression levels, with female students and those in the arts stream being more vulnerable to pressures that affect their mental well-being. These findings provide valuable insights for designing more specific psychosocial interventions, such as stress management programs and group counseling, particularly for students in the arts stream.

Keywords: Depression; Gender; Academic Streams; Students; DASS21

PENDAHULUAN

Pelajar kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak di seluruh dunia, terutama dengan meningkatnya tantangan sosial, ekonomi, dan teknologi. Depresi, salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum, berdampak langsung pada kualitas hidup, prestasi akademik, dan kesejahteraan sosial pelajar secara keseluruhan (Bernaras et al., 2019). Di tingkat global, depresi menjadi salah satu penyebab utama kerugian dan penurunan produktivitas. Meskipun data prevalensi depresi di Brunei Darussalam tidak tersedia secara spesifik, beberapa laporan dan studi lokal menunjukkan bahwa isu kesehatan mental, termasuk depresi, semakin mendapat perhatian, terutama di kalangan pelajar. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan masalah serupa yang perlu ditangani, meskipun data statistik yang lebih rinci masih terbatas. Oleh karena itu, pemahaman lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat depresi di kalangan pelajar sangat penting untuk merancang intervensi yang tepat dan mendukung perkembangan mereka secara optimal.

Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020), prevalensi depresi di kalangan remaja secara global telah mencapai angka yang mencemaskan, dengan lebih dari 300 juta orang yang mengalaminya. Di Brunei dan Malaysia, data yang tersedia menunjukkan bahwa sekitar 30% pelajar mengalami gejala depresi. Angka ini memberikan gambaran penting mengenai prevalensi depresi di kalangan pelajar dan menekankan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhinya di Brunei Darussalam.

Penelitian sebelumnya di Brunei dan Malaysia telah menyoroti faktor-faktor seperti tekanan akademik dan masalah sosial, namun sedikit sekali studi yang secara spesifik menyelidiki pengaruh gender dan aliran akademik terhadap tingkat depresi pelajar.

Penelitian menunjukkan bahwa pelajar remaja lebih berisiko mengalami depresi dibandingkan kelompok usia lainnya (Marwoko, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pelajar tidak hanya terbatas pada tekanan akademik, tetapi juga mencakup transisi kehidupan dari sekolah ke pendidikan tinggi, yang sering kali membawa tantangan baru. Namun, hanya sedikit kajian yang secara khusus membahas pengaruh gender dan aliran akademik terhadap tingkat depresi pelajar di Brunei Darussalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali pengaruh gender dan aliran akademik terhadap tingkat depresi pelajar di Brunei Darussalam, serta mengkaji bagaimana faktor-faktor lokal mempengaruhi hasil tersebut.

Sebagai topik yang telah lama menjadi fokus penelitian, depresi di kalangan pelajar menarik perhatian ahli psikologi yang meneliti berbagai penyebab dan solusinya. Sumadi (2013) menyatakan bahwa depresi bukanlah kondisi sementara yang dapat diselesaikan dengan kemauan pribadi, melainkan memerlukan intervensi profesional dan dukungan sosial yang tepat.

Beberapa ahli, seperti Yahya dan Sham (2020), menggambarkan depresi sebagai reaksi berlebihan terhadap tekanan hidup yang melampaui kemampuan individu untuk menghadapinya. Dalam konteks pelajar, pelestarian lingkungan sekolah ke universitas sering kali menciptakan stres, kecemasan, dan akhirnya depresi jika tidak dikelola dengan baik (Borgman et al., 2020).

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa faktor gender mempengaruhi tingkat depresi pelajar, dengan pelajar perempuan cenderung mengalami depresi yang lebih parah dibandingkan pelajar laki-laki (Yahya & Sham, 2020). Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh cara kedua gender mengelola tekanan dan emosi mereka. Di sisi lain, aliran akademik yang dipilih oleh pelajar juga berperan penting dalam menentukan tingkat depresi, dengan pelajar yang memilih aliran

akademik yang memerlukan pemikiran analitis dan intensif, seperti Sains, lebih rentan terhadap stres yang dapat menyebabkan depresi (Shorey et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki pengaruh gender dan aliran akademik terhadap tingkat depresi pelajar di Brunei Darussalam, serta mengkaji bagaimana faktor-faktor lokal mempengaruhi hasil tersebut. Selain itu, penelitian ini juga akan memberikan rekomendasi intervensi praktis untuk mengurangi dampak negatif depresi dalam konteks pendidikan Brunei Darussalam.

METODOLOGI

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari pelajar dari dua Pusat Tingkatan Enam di Brunei Darussalam. Sebanyak 291 pelajar, yang terdiri dari 111 pelajar laki-laki dan 180 pelajar perempuan, dipilih untuk mengisi instrumen DASS21. Rata-rata usia peserta adalah antara 17 hingga 19 tahun, dengan latar belakang sosial-ekonomi yang beragam. Selain itu, penelitian ini juga fokus pada pelajar dari berbagai aliran studi, yaitu aliran sains dan aliran seni, untuk memastikan keberagaman dalam populasi yang diteliti. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah kemudahan sampel karena lokasinya mudah diakses oleh peneliti dan adanya kerjasama dari pihak administrasi dan pengajar. Pemilihan pelajar dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan melalui tes penyaringan menggunakan DASS21, untuk mengidentifikasi pelajar yang mengalami tingkat depresi ringan, sedang, dan berat. Pelajar yang mengalami depresi sangat berat akan dirujuk ke ahli untuk perawatan lebih lanjut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Depression, Anxiety, and Stress Scale 21 (DASS21), yang diakui dalam mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres. DASS21 dipilih karena telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi

dalam berbagai penelitian di seluruh dunia, termasuk penelitian di Brunei dan negara-negara sekitarnya.

Instrumen ini lebih tepat digunakan dibandingkan dengan instrumen lain seperti Beck Depression Inventory (BDI) atau Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), karena DASS21 lebih terfokus pada tiga dimensi utama, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, yang merupakan masalah mental yang umum di kalangan pelajar. Selain itu, instrumen ini lebih mudah digunakan dan memiliki validitas yang tinggi dalam penelitian yang melibatkan populasi dengan berbagai latar belakang.

Dalam penelitian regional seperti yang dilakukan oleh Musa dan Maskat (2020), DASS21 menunjukkan reliabilitas yang sangat tinggi dengan nilai Cronbach's alpha antara 0,85 hingga 0,95 untuk pengukuran depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian oleh Malas dan Tolsa (2020) juga menunjukkan nilai Cronbach's alpha yang sangat tinggi, yaitu 0,957, yang mengkonfirmasi bahwa DASS21 adalah instrumen yang sesuai dan dapat diandalkan dalam pengukuran depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini memberikan justifikasi yang kuat untuk penggunaan DASS21 dalam penelitian ini.

Data yang diperoleh dari kuesioner DASS21 dianalisis menggunakan SPSS versi 27 dan Excel. Skor DASS21 untuk depresi, kecemasan, dan stres dikategorikan dalam lima tingkatan berdasarkan penilaian dan interpretasi yang digunakan dalam penelitian ini. Skor ini digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat kondisi mental peserta ke dalam kategori seperti yang tercantum dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Kategori Nilai Skor DASS21

Skor DASS21	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25

Skor DASS21	Depresi	Kecemasan	Stres
Berat	21-27	15-19	26-33
Parah	28+	20+	34+

Sumber: Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Depression anxiety stress scale-21 (DASS-21)*. Sydney: School of Psychology, University of New South Wales, 10, 13.

Dengan menggunakan pengkategorian ini, data dari instrumen DASS21 dapat diproses dan dianalisis untuk menentukan tingkat keparahan depresi, kecemasan, dan stres yang dialami oleh peserta. Interpretasi skor yang diperoleh memungkinkan peneliti mengkategorikan peserta dalam tingkat normal, ringan, sedang, berat, atau parah, yang memberikan gambaran yang jelas tentang kesejahteraan mental mereka. Misalnya, jika seorang peserta mendapat skor 15 karena depresi, mereka akan ditetapkan dalam tingkat ringan, sementara seorang peserta dengan skor 30 karena stres akan ditetapkan menjadi parah.

Penelitian ini mematuhi pedoman etika yang ditetapkan oleh Komite Etika Universitas Brunei Darussalam. Sebelum berpartisipasi, semua peserta diberikan penjelasan rinci mengenai tujuan penelitian, kriteria pemilihan, serta hak mereka untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa akibat. Peserta diberitahu bahwa semua data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian ini. Selain itu, semua data yang dikumpulkan akan dianalisis secara agregat tanpa melibatkan identitas individu. Persetujuan tertulis dari setiap peserta juga diperoleh sebelum penelitian dilakukan.

Penelitian ini melibatkan dua kategori aliran studi, yaitu aliran sains dan aliran seni. Untuk memastikan keseimbangan antara kedua kelompok ini, jumlah peserta dalam setiap aliran disesuaikan, dengan 111 pelajar laki-laki dan 180 pelajar perempuan terlibat dalam penelitian ini. Meskipun terdapat sedikit

ketidakseimbangan antara jumlah peserta laki-laki dan perempuan, analisis statistik seperti uji Mann-Whitney U tetap dapat dilakukan untuk menilai perbedaan antara kedua kelompok tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat depresi di kalangan pelajar berdasarkan dua faktor utama, yaitu gender dan aliran akademik yang diambil oleh pelajar. Sebanyak 291 pelajar tahun akhir dari Pusat Tingkatan Enam terlibat dalam penelitian ini. Mereka terdiri dari pelajar laki-laki dan perempuan yang mengikuti dua aliran utama, yaitu Aliran Sains dan Aliran Seni. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres 21 item (DASS21), yang menilai tingkat depresi pelajar berdasarkan lima kategori: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

Sampel penelitian terdiri dari 291 pelajar, dengan pembagian 152 pelajar laki-laki (52%) dan 139 pelajar perempuan (48%). Mereka mengikuti dua aliran akademik, yaitu Aliran Sains (152 pelajar) dan Aliran Seni (139 pelajar). Sampel ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yang memastikan bahwa pelajar tahun akhir di Pusat Tingkatan Enam terlibat dalam penelitian ini.

Tabel I menunjukkan distribusi tingkat depresi berdasarkan gender dan aliran akademik melalui instrumen DASS21. Tabel ini mengukur tingkat depresi di kalangan pelajar Aliran Sains dan Aliran Seni, serta perbedaan antara pelajar laki-laki dan perempuan.

Tabel II. Tingkat Depresi Berdasarkan Gender dan Aliran Akademik melalui Instrumen Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres 21 item (DASS21)

		Tingkat Depresi				
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Aliran Sains	Laki-laki	50	0	4	1	2
	Perempuan	46	9	6	6	4
Jumlah		96	9	10	7	6

Aliran	Laki-laki	15	20	12	5	2
Seni	Perempuan	41	19	28	14	7
	Jumlah	56	39	40	19	9
(Aliran	Laki-laki	65	20	16	6	4
Sains +	Perempuan	87	28	34	20	11
Seni)	Jumlah	152	48	50	26	15

Berdasarkan Tabel I di atas, berikut adalah analisis deskriptif dan persentase pelajar menurut tingkat depresi berdasarkan gender dan aliran akademik:

1. Tingkat Depresi Normal: Sebanyak 52% (n=152) dari keseluruhan responden menunjukkan tingkat depresi normal. Dalam kelompok ini, pelajar perempuan mencatatkan jumlah yang lebih tinggi (46%) dengan 87 responden, dibandingkan dengan pelajar laki-laki yang hanya mencapai 22% dari keseluruhan sampel laki-laki (65 responden).
2. Tingkat Depresi Ringan: sebanyak 16% (n=48) pelajar berada pada tingkat depresi ringan. Dalam kelompok ini, pelajar laki-laki di aliran seni menunjukkan persentase yang lebih tinggi dengan 20 responden (31%), dibandingkan dengan pelajar perempuan di aliran sains dengan 9 responden (6%).
3. Tingkat Depresi Sedang: Sebanyak 17% (n=50) pelajar berada pada kategori depresi sedang. Dalam kategori ini, pelajar perempuan menunjukkan persentase yang lebih tinggi, dengan 34 responden (24%) dibandingkan dengan pelajar laki-laki yang hanya mencatatkan 16 responden (11%).
4. Tingkat Depresi Berat: sebanyak 5% (n=15) pelajar mencatatkan tingkat depresi berat. Kebanyakan pelajar dalam kategori ini adalah pelajar perempuan di aliran seni, dengan 14 responden (9%), dibandingkan dengan hanya 6 responden laki-laki di kategori yang sama.
5. Tingkat Depresi Sangat Berat: sebanyak 5% (n=15) pelajar berada pada kategori depresi sangat berat, dengan pelajar perempuan di aliran seni mencatatkan jumlah tertinggi yaitu 7

responden (5%), dibandingkan dengan pelajar laki-laki yang hanya mencatatkan 4 responden (3%).

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh pelajar (52%) berada dalam kategori tingkat depresi normal, menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar masih dapat mengelola tekanan dan tantangan akademik mereka dengan baik. Namun, terdapat 16% pelajar yang berada dalam kategori depresi ringan dan 17% dalam kategori depresi sedang. Ini menunjukkan bahwa sebagian pelajar juga menghadapi tantangan kesehatan mental yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Analisis menurut gender menunjukkan bahwa pelajar perempuan lebih cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan pelajar laki-laki. Hal ini terbukti dalam kategori depresi ringan, sedang, berat, dan sangat berat, di mana persentase pelajar perempuan melebihi pelajar laki-laki. Selain itu, di kalangan pelajar aliran seni, 56% mengalami tingkat depresi ringan hingga sangat berat, dibandingkan hanya 44% di kalangan pelajar aliran sains.

Dengan demikian, Tabel I memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi proporsi pelajar dalam setiap kategori tingkat depresi, serta perbedaan berdasarkan gender dan aliran akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa pelajar perempuan, terutama yang berada di aliran seni, lebih cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih serius (ringan hingga sangat berat) dibandingkan pelajar laki-laki dan pelajar di aliran sains.

Analisis menggunakan uji Mann-Whitney untuk perbedaan tingkat depresi berdasarkan gender menunjukkan bahwa nilai Asymp. tanda tangan. (2-tailed) adalah 0,075, yang lebih besar dari nilai ambang 0,05. Oleh karena itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat depresi antara pelajar laki-laki dan perempuan ($p > 0,05$). Temuan ini konsisten dengan penelitian Wolanin dkk. (2016) yang mengkaji

615 pelajar atlet dan menemukan tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat depresi dan gender, meskipun 137 di antaranya mengalami depresi. Penelitian Gao dkk. (2020) yang menganalisis 1892 pelajar sarjana di Tiongkok juga menemukan tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat depresi menurut gender, meskipun pelajar perempuan menunjukkan skor kecemasan yang lebih tinggi.

Namun, beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa pelajar perempuan lebih cenderung mengalami depresi dibandingkan pelajar laki-laki. Zhao dkk. (2020) menemukan bahwa pelajar perempuan lebih rentan terhadap depresi, yang dikaitkan dengan stres sosial, tekanan akademik, dan perbedaan dalam pengelolaan emosi. Penelitian Xuan dkk. (2023) juga menemukan bahwa pelajar perempuan lebih rentan terhadap depresi dan risiko bunuh diri dibandingkan laki-laki. Faktor psikososial dan biologi yang mempengaruhi pelajar perempuan mungkin menjelaskan fenomena ini.

Sebaliknya, penelitian ini tidak menemukan perbedaan signifikan antara tingkat depresi pelajar laki-laki dan perempuan, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor budaya. Dalam konteks budaya Negara Brunei Darussalam, laki-laki lebih cenderung menyembunyikan perasaan mereka atau mengekspresikan depresi dalam bentuk perilaku yang sulit diketahui, seperti agresi atau aktivitas berisiko. Sementara itu, perempuan lebih cenderung mengakui perasaan mereka, yang mungkin mempengaruhi cara depresi yang diukur dalam penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gao et al. (2020), yang menyarankan bahwa norma sosial dan peran gender dapat memengaruhi cara pelajar mengakui atau menyembunyikan masalah kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan gender dalam depresi mungkin bervariasi tergantung pada norma sosial dan budaya yang berlaku di suatu negara atau masyarakat.

Penelitian ini menemukan perbedaan yang signifikan antara pelajar di aliran sains dan seni, di mana pelajar di aliran seni menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelajar di aliran sains. Temuan ini membenarkan hipotesis bahwa bidang studi dapat mempengaruhi tingkat depresi pelajar. Uji Mann-Whitney $U = 6319$, $z = -5,81$, $p < 0,001$ menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua aliran ini, dengan pelajar seni yang menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan pelajar sains. Ukuran efek yang kecil ($r = 0,03$) menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik, dampak praktis perbedaan tersebut relatif kecil. Meskipun statistiknya berbeda, dampak praktisnya mungkin tidak terlalu besar.

Sebelum melakukan uji Mann-Whitney, data diuji untuk distribusi normal menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal, yang memperkuat keputusan untuk menggunakan uji statistik non-parametrik seperti Mann-Whitney.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Gavurova dkk. (2022), yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat depresi antara pelajar di bidang akademik tertentu. Penelitian mereka menemukan bahwa pelajar di bidang Informatika, Matematika, dan Teknologi Informasi lebih rentan terhadap depresi dibandingkan pelajar di bidang lain seperti Sains Sosial dan Sains Kesehatan. Mereka menyarankan agar tekanan akademik dan tantangan dalam bidang studi tertentu dapat menjadi faktor penyumbang tingkat depresi yang lebih tinggi di kalangan pelajar di bidang tersebut.

Namun, penelitian lebih lanjut perlu mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor yang dapat berkontribusi pada perbedaan ini, seperti sifat kurikulum, tekanan akademik yang lebih tinggi, dan dukungan yang diberikan di bidang tersebut. Oleh karena itu, diskusi mendalam mengenai sifat-sifat

kurikulum di bidang seni, serta perbedaan dalam dukungan akademik yang diterima pelajar, perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap masalah kesehatan mental di kalangan pelajar, terutama pelajar di aliran seni yang menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pihak sekolah dan universitas perlu mengambil langkah-langkah untuk menyediakan dukungan psikososial yang lebih baik, seperti menyediakan konseling, sesi dukungan kelompok, atau kursus manajemen stres. Meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesejahteraan mental di kalangan pelajar seni, serta menyediakan saluran dukungan yang lebih sesuai untuk mereka, adalah langkah penting dalam menangani isu ini.

Selain itu, kebijakan pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental pelajar perlu diberlakukan, terutama di bidang seni, yang mungkin lebih rentan terhadap tekanan akademik yang lebih tinggi. Perhatian terhadap kesejahteraan pelajar seni dapat membantu mereka menghadapi tantangan akademik dan emosional yang mereka hadapi. Temuan ini juga menggarisbawahi perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan tingkat depresi antara pelajar di aliran sains dan seni, serta bagaimana faktor-faktor ini dapat dikelola untuk meningkatkan kesejahteraan mental pelajar di sekolah dan universitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa gender tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat depresi di kalangan pelajar, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai $p > 0,05$. Namun, terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan aliran akademik, di mana pelajar dari aliran seni menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi. Secara khusus, 56%

pelajar aliran seni mengalami tingkat depresi dari kategori ringan hingga sangat berat, dibandingkan dengan hanya 39% pelajar aliran sains. Temuan ini memberikan wawasan penting mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pelajar, terutama dalam konteks aliran akademik. Oleh karena itu, intervensi psikososial yang lebih spesifik dan disesuaikan dengan kebutuhan pelajar di aliran seni perlu dipertimbangkan. Intervensi tersebut dapat meliputi program pengelolaan stres, konseling kelompok, serta lokakarya yang fokus pada kesejahteraan mental, yang dapat membantu pelajar mengatasi tekanan akademik dan emosional yang lebih tinggi dibandingkan pelajar aliran sains.

Selain itu, metode penguatan dan penyesuaian pengukuran kesehatan mental juga penting untuk memberikan hasil yang lebih akurat. Dalam penelitian ini, penggunaan instrumen DASS21 sudah cukup untuk memberikan gambaran umum, tetapi instrumen yang lebih sensitif dan lebih spesifik dapat dipertimbangkan untuk penelitian lanjutan guna menangkap nuansa yang lebih detail mengenai pengalaman depresi pelajar.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konteks budaya, norma sosial, serta faktor-faktor psikososial lainnya perlu diperhatikan dalam penelitian lanjutan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai depresi di kalangan pelajar. Misalnya, budaya pendidikan dan pola sosial dalam masyarakat Brunei Darussalam mungkin memiliki pengaruh besar terhadap cara pelajar mengungkapkan atau menyembunyikan gejala depresi mereka.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menyelidiki faktor-faktor tambahan yang mempengaruhi depresi pelajar, seperti dukungan sosial, tingkat stres akademik yang lebih mendalam, serta perbedaan dalam pengelolaan emosi berdasarkan gender dan aliran akademik. Penelitian juga sebaiknya dilakukan di berbagai institusi pendidikan yang lebih

luas, baik di dalam maupun luar negeri, untuk melihat apakah temuan yang diperoleh dapat digeneralisasikan atau jika terdapat perbedaan berdasarkan lokasi geografis atau jenis pendidikan yang diterima. Selain itu, penggunaan instrumen yang lebih sensitif, seperti skala depresi yang mengukur faktor-faktor spesifik yang berkaitan dengan stres akademik dan kesejahteraan emosional pelajar, dapat meningkatkan keakuratan hasil.

Akhirnya, dalam menerapkan temuan penelitian ini secara praktis, institusi pendidikan perlu lebih memperhatikan kesejahteraan mental pelajar, terutama mereka yang terlibat dalam aliran seni. Dengan menyediakan saluran dukungan yang lebih efektif dan fokus pada kebutuhan psikososial serius yang lebih spesifik, institusi dapat membantu mencegah masalah depresi yang lebih banyak terjadi di kalangan pelajar.

REFERENSI

- Bernaras, E., Jaureguizar, J., & Garaigordobil, M. (2019). Child and adolescent depression: a review of theories, evaluation instruments, prevention programs, and treatments. *Frontiers in psychology*, 10, 543.
- Borgman, S., Ericsson, I., Clausson, E. K., & Garmy, P. (2020). The relationship between reported pain and depressive symptoms among adolescents. *The Journal of School Nursing*, 36(2), 87-93.
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of affective disorders*, 263, 292-300.
- Gavurova, B., Ivankova, V., Rigelsky, M., Mudarri, T., & Miovisky, M. (2022). Somatic symptoms, anxiety, and depression among college students in the Czech Republic and Slovakia: a cross-sectional study. *Frontiers in public health*, 10, 859107.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Depression anxiety stress scale-21 (DASS-21)*. Sydney: School of Psychology, University of New South Wales, 10, 13.
- Malas, O., & Tolsá, M. D. (2022). Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21): Factor structure, reliability, invariance and validity of the Catalan Version. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 52(3).
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. Tasyri: *Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60-75.
- Musa, R., & Maskat, R. (2020). Psychometric Properties of Depression Anxiety Stress Scale 21-item (DASS-21) Malay Version among a Big Sample Population. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(1).
- Shorey, S., Ng, E. D., & Wong, C. H. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287-305.
- Sumadi, H. (2013). *Hubungan personaliti dengan kemurungan pelajar di sebuah Sekolah Menengah Agama Johor* (Doctoral dissertation, Universiti Teknologi Malaysia).
- Wolanin, A., Hong, E., Marks, D., Panchoo, K., & Gross, M. (2016). Prevalence of clinically elevated depressive symptoms in college athletes and differences by gender and sport. *British journal of sports medicine*, 50(3), 167-171.
- World Health Organization (WHO) (2020). *Depression. Fact sheet*. Diperolehi melalui laman sesawang berikut:

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression/>

- Xuan, L., Hua, S., Lin, L., & Jianli, Y. (2023). Gender differences in the predictive effect of depression and aggression on suicide risk among first-year college students. *Journal of affective disorders*, 327, 1-6.
- Yahya, N. A., & Sham, F. M. (2020). Sejarah dan Simptom Kemurungan: Kajian Literatur: History and Depression Symptoms: A Literature Reviews. *Sains Insani*, 5(1), 34-42.
- Zhao, L., Han, G., Zhao, Y., Jin, Y., Ge, T., Yang, W., ... & Li, B. (2020). Gender differences in depression: evidence from genetics. *Frontiers in genetics*, 11, 562316.

Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik untuk Menurunkan Kecemasan Kematian pada Mahasiswa

Devi Damayanti¹, Nilam Anggieta Tirtasari², Aulia Rizkika Saraswati³, Disma Nadya Shakila⁴, Pribadi Wahyu Santiko⁵, Muhammad Yunus Efendi⁶, Wiryo Nuryono⁷, Devi Ratnasari⁸

¹⁻⁸Universitas Negeri Surabaya
E-mail: aulia.23050@mhs.unesa.ac.id

Received: 30 December 2024

Accepted: 17 January 2025

Published: 22 May 2025

ABSTRAK

Kecemasan terhadap kematian merupakan salah satu bentuk kecemasan eksistensial yang dapat mengganggu keseimbangan emosi dan fungsi kehidupan individu, khususnya pada mahasiswa yang sedang menghadapi berbagai tantangan perkembangan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan konseling eksistensial humanistik dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan terhadap kematian. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif, di mana proses konseling dilakukan secara individual melalui lima sesi konseling pada subjek mahasiswa yang mengalami kecemasan berat pascakehilangan orang tua. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan konseling eksistensial mampu membantu konseli merefleksikan pengalaman traumatis, memahami akar kecemasan, serta mengonstruksi ulang makna hidupnya. Konseli menunjukkan peningkatan dalam kesadaran diri, penerimaan terhadap realitas, serta kemampuan untuk mengelola pikiran negatif secara adaptif. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling eksistensial humanistik efektif dalam menurunkan kecemasan terhadap kematian dengan mendorong konseli untuk menemukan makna, kebebasan memilih, dan tanggung jawab personal terhadap hidupnya.

Kata Kunci: konseling eksistensial; kecemasan; kematian; mahasiswa; humanistik

The Implementation of Humanistic-Existential Counseling to Reduce Death Anxiety Among University Students

ABSTRACT

Death anxiety is a form of existential anxiety that can disrupt an individual's emotional balance and daily functioning, particularly among university students who are navigating developmental and personal challenges. This study aims to examine the effectiveness of the humanistic-existential counseling approach in helping students cope with death-related anxiety. A qualitative case study method was employed, involving five individual counseling sessions with a student experiencing intense anxiety following the loss of a parent. The results show that existential counseling helped the counselee reflect on traumatic experiences, understand the root causes of their anxiety, and reconstruct the meaning of life. The counselee demonstrated improvements in self-awareness, acceptance of existential reality, and the ability to manage negative thoughts in a more adaptive way. This study concludes that humanistic-existential counseling is effective in reducing death anxiety by guiding counselees to discover personal meaning, embrace freedom of choice, and take responsibility for their lives.

Keywords: existential counseling; anxiety; death; university student; humanistic

PENDAHULUAN

Data terbaru menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di Indonesia semakin mengkhawatirkan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2024), prevalensi gangguan kecemasan meningkat menjadi 16%, dan gangguan depresi mencapai 17,1%, dibandingkan dengan 9,8% dan 6% pada tahun 2018. Hal ini berarti sekitar 9,16 juta orang mengalami depresi, dengan total prevalensi gangguan mental emosional mencapai lebih dari 19 juta orang berusia di atas 15 tahun (Benhas, 2024). Survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) juga menemukan bahwa satu dari tiga remaja—setara dengan 15,5 juta jiwa—mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi (Febriani et al., 2024).

Gangguan kecemasan merupakan yang paling umum, dengan prevalensi sebesar 3,7% di kalangan remaja. Meskipun terjadi peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental, hanya 2,6% dari remaja yang mengalami masalah tersebut mencari bantuan profesional dalam setahun terakhir. Fakta ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental, khususnya pada kalangan remaja sebagai bagian penting dari populasi, masih sangat terbatas. Kecemasan merupakan bagian dari pengalaman hidup yang dialami setiap orang. Dalam taraf tertentu, kecemasan dapat memotivasi individu untuk bertindak lebih baik, tetapi apabila meningkat menjadi kecemasan neurotik, hal tersebut dapat mengganggu kestabilan dan keseimbangan hidup (Punkasaningtyas, 2018). Salah satu solusi dalam penanganan kecemasan adalah melalui konseling.

Konseling merupakan proses pembelajaran yang memungkinkan individu untuk memahami dirinya sendiri, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta mengalami perubahan perilaku sebagai bentuk pengembangan diri (Tadung et al., 2023). Dalam

pelaksanaannya, berbagai pendekatan konseling dapat digunakan oleh konselor untuk membantu klien mengartikulasikan pandangannya terhadap kehidupan. Salah satu pendekatan yang relevan dalam menangani kecemasan adalah konseling eksistensial humanistik, yang bertujuan membantu individu menemukan makna dalam kehidupannya. Pendekatan ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menyadari keberadaan dirinya serta mengembangkan potensi yang dimilikinya (Puspita, 2018). Fokus utamanya tidak hanya pada pengurangan gejala kecemasan, tetapi juga pada peningkatan kesadaran diri dan tanggung jawab individu terhadap pilihan hidup mereka.

Eksistensialisme mengacu pada keberadaan manusia di dunia (*being-in-the-world*) dan kesadaran terhadap eksistensi diri (Herlina & Hidayat, 2019). Konseling eksistensial humanistik dikembangkan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap keberadaannya secara otentik. Pendekatan ini mendorong individu untuk menyadari tanggung jawabnya dalam memenuhi kebutuhan hidup secara manusiawi. Terapi ini membantu individu untuk kembali terhubung dengan keberadaan dan kesadaran dirinya, serta memberikan panduan dalam menghadapi persoalan-persoalan mendasar seperti makna hidup, kematian, kebebasan, dan tanggung jawab.

Konseling eksistensial humanistik juga membantu konseli menyadari kehadirannya secara otentik, sehingga mampu terbuka terhadap dirinya sendiri dan bertindak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya (Khoirina, 2018). Pendekatan ini menekankan enam aspek positif dasar dalam diri manusia, yaitu: kemampuan menyadari diri sendiri, kebebasan dan tanggung jawab, pembentukan identitas diri, pencarian makna hidup, ketakutan sebagai bagian dari eksistensi, serta pengakuan terhadap kematian (Idati, 2024). Kecemasan terhadap kematian dapat

memengaruhi fungsi emosional seseorang secara signifikan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gangguan emosional seperti psikosomatis, neurotisme, dan depresi berkaitan erat dengan kecemasan terhadap kematian (Yuwono, 2021). Dengan kesadaran tersebut, individu dapat memahami tanggung jawabnya dan memiliki kemampuan untuk memilih secara sadar. Afif (2015) menyoroti bahwa konseling eksistensial dapat membantu individu yang merasa terjebak dalam kesalahan yang dianggap tidak termaafkan, sehingga mengalami kecemasan mendalam terhadap masa depan dan kematian.

Meskipun konseling eksistensial humanistik memiliki potensi besar dalam membantu individu mengatasi persoalan psikologis, penerapannya di Indonesia masih terbatas. Hal ini menciptakan kesenjangan penelitian yang perlu diisi untuk memahami lebih dalam efektivitas pendekatan ini, khususnya dalam menangani gangguan kecemasan di kalangan masyarakat Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model konseling eksistensial dengan menguji efektivitasnya dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

Dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala kecemasan, tetapi juga pada peningkatan kesadaran diri dan tanggung jawab individu atas pilihan-pilihan hidupnya. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi para konselor dan akademisi dalam memahami pentingnya penerapan konseling eksistensial sebagai pendekatan alternatif dalam menghadapi masalah kesehatan mental di Indonesia. Konseling eksistensial humanistik menawarkan intervensi yang bermakna dan reflektif dalam membantu individu menghadapi kecemasan dan depresi. Mengingat meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental, pendekatan ini menjadi penting

untuk diimplementasikan dalam praktik konseling secara luas guna membantu individu mengelola tantangan psikologis dan meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus tunggal (*single case study*), yang bertujuan menggambarkan secara mendalam pengalaman konseli dalam mengatasi kecemasan terhadap kematian melalui pendekatan konseling eksistensial humanistik (Prihatsanti et al., 2018). Studi kasus dipilih karena sesuai untuk menggali proses psikologis individu secara kontekstual dan menyeluruh, khususnya dalam dinamika perubahan emosi dan makna hidup. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa aktif semester tiga di salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Surabaya. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, dengan kriteria: mengalami kecemasan signifikan terhadap kematian, memiliki riwayat kehilangan orang tua dalam dua tahun terakhir, dan bersedia mengikuti seluruh sesi konseling secara berkelanjutan.

Penelitian dilaksanakan di ruang konseling kampus yang telah disesuaikan untuk menjamin privasi dan kenyamanan konseli. Proses konseling dilakukan sebanyak lima sesi selama tiga minggu, dengan durasi masing-masing 60 menit. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk mengeksplorasi persepsi dan pengalaman konseli terhadap kecemasan yang dialaminya, sedangkan observasi mencatat ekspresi verbal dan non-verbal selama sesi berlangsung. Dokumentasi berupa catatan proses konseling, refleksi tertulis konseli, serta rekaman audio wawancara dilakukan dengan persetujuan dan menjaga kerahasiaan partisipan.

Prosedur konseling mengikuti tahapan pendekatan eksistensial humanistik, yang terdiri dari eksplorasi nilai dan makna hidup, reframing terhadap trauma kematian, serta penguatan kesadaran diri dan tanggung jawab personal (Fitri et al., 2019). Konselor juga menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan mengarahkan konseli untuk mengubah pernyataan negatif menjadi afirmasi positif. Contohnya, pernyataan seperti “*Saya tidak bisa menghadapi ini*” direkonstruksi menjadi “*Saya bisa melalui semuanya dengan sabar dan kuat.*”

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yang mencakup proses reduksi data, pengkodean terbuka dan aksial, serta penyusunan narasi berdasarkan tema utama yang muncul, seperti kecemasan, kesadaran diri, dan makna hidup. Penarikan kesimpulan dilakukan melalui triangulasi data dari berbagai sumber (wawancara, observasi, dokumentasi) dan teknik member checking, di mana konseli diminta konfirmasi terhadap hasil interpretasi peneliti. Untuk menjamin keabsahan data, seluruh proses didokumentasikan dalam bentuk audit trail yang sistematis dan transparan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Identifikasi Kasus

Konseli merupakan seorang mahasiswa semester tiga di salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Surabaya. Berdasarkan tahapan awal konseling, yakni introduksi (pengantar) dan penjajakan (penyelidikan), diperoleh data bahwa konseli menunjukkan gejala kecemasan yang intens, terutama setelah mengalami kehilangan ayah. Temuan utama yang teridentifikasi dalam sesi konseling eksistensial adalah sebagai berikut:

- a) Konseli merasa cemas dan ketakutan secara tiba-tiba saat menjalani aktivitas sehari-hari setelah ayahnya meninggal dunia.

- b) Konseli mengaku belum sepenuhnya ikhlas menerima kepergian ayahnya.
- c) Akhir-akhir ini, konseli sering dibayangi oleh pikiran tentang kematian, yang mengakibatkan munculnya gejala tremor bahkan hingga pingsan.
- d) Konseli menginginkan kehidupan yang lebih tenang dan terbebas dari kecemasan terhadap kematian.
- e) Untuk mengalihkan pikirannya, konseli menyibukkan diri dengan berbagai kegiatan kampus, namun kadang melupakan kebutuhan fisik seperti makan.
- f) Konseli masih mengalami relaps ketika terpapar pemicu tak terduga (stimulus acak), dan kecemasan kembali muncul bila tidak ada aktivitas yang menyibukkan dirinya.

Sebagai hasil dari proses konseling, konseli menunjukkan perubahan positif dalam hal pemahaman, kenyamanan emosional, dan respons tindakan terhadap kecemasan yang dialami. Perubahan ini dirangkum dalam Tabel I berikut.

Tabel I. Data Menunjukkan Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Konseling

Aspek	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Understanding	Konseli merasa bingung mengapa tiba-tiba cemas dan takut secara berlebihan terhadap kematian.	Konseli memahami bahwa kecemasan muncul karena terlalu banyak berpikir negatif dan menyadari bahwa hal tersebut tidak selalu perlu dipikirkan secara berlebihan.
Comfort	Konseli merasa resah karena hal-hal yang belum tentu terjadi, sehingga ia merasa cemas berlebihan hingga mempengaruhi	Konseli merasa lebih tenang setelah memikirkan hal-hal yang positif dan lebih pasrah dengan keadaan dengan lebih mendekatkan diri

Aspek	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
	kehatan tubuhnya.	kepada Allah SWT.
Action	Konseli tidak mampu mengendalikan kecemasannya sehingga sering merasa tremor jika kecemasannya kambuh, bahkan hingga pingsan.	Konseli mampu mengendalikan kecemasannya dengan cara menenangkan diri dan berpikiran positif hingga konseli merasa lebih stabil.

- b) Konselor kemudian mengarahkan konseli untuk melakukan relaksasi dan refleksi terhadap tujuan hidup. Konselor juga mengajukan pertanyaan terbuka seperti: *“Apa yang kamu lakukan jika perasaan itu muncul kembali?”*
- c) Konseli dilatih untuk mengenali dan menerima kecemasannya, lalu menyalurkannya dengan cara yang adaptif.
- d) Konseli diajak mengeksplorasi diri melalui pertanyaan reflektif seperti: *“Apa hobi yang kamu sukai?”*, atau *“Hal-hal apa yang bisa mengalihkan kecemasanmu ke arah yang lebih positif?”*

Diagnosis Kasus

Kecemasan yang dialami konseli disebabkan oleh trauma yang belum terselesaikan akibat kehilangan ayah. Kondisi ini berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikisnya, serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Konseli merasa kelelahan secara emosional dan tidak bersemangat karena pikiran negatif yang terus menghantuinya. Sebagai contoh, ketika mendengar berita kematian orang lain, konseli langsung mengingat kematian ayahnya hingga mengalami tremor yang sulit dikendalikan.

Prognosis Kasus

Pada tahap interpretasi, konselor menggunakan pendekatan eksistensial humanistik untuk merumuskan strategi penanganan terhadap masalah yang dihadapi konseli. Beberapa langkah yang dilakukan dalam sesi konseling meliputi:

- a) Konselor membangun hubungan awal dengan menciptakan rasa aman dan nyaman agar konseli merasa percaya dan terbuka. Konselor juga mengidentifikasi masalah utama konseli dengan menanyakan perasaan saat ini, misalnya dengan pertanyaan: *“Bagaimana perasaanmu hari ini? Apa yang kamu rasakan sekarang?”*. Konseli mengungkapkan bahwa ia merasa cemas dan takut terhadap kematian.

Treatment

Selama proses konseling individu, konselor menggunakan teknik *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif). Konselor mengarahkan konseli untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif. Contoh penerapan teknik ini antara lain:

Kalimat awal: *“Saya capek dengan rasa kecemasan ini yang selalu menghantui perasaan saya.”*

Diubah menjadi: *“Saya bisa melalui semuanya hari ini dengan sabar dan kuat.”*

Kalimat awal: *“Saya tidak bisa tenang dengan kecemasan ini.”*

Diubah menjadi: *“Saya bisa menghadapi kecemasan ini dengan melakukan kegiatan favorit dan hal-hal yang positif.”*

Evaluasi (Inspection)

Evaluasi dilakukan melalui penilaian proses selama sesi konseling berlangsung. Konselor menilai perubahan perilaku, pola pikir, dan respons emosional konseli melalui wawancara reflektif dan catatan observasi dari tiap sesi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya pergeseran signifikan pada cara konseli memaknai

kecemasan, serta kemampuannya dalam mengelola emosi secara mandiri dan positif.

Pembahasan

Hasil proses konseling eksistensial menunjukkan bahwa konseli merasa lebih lega dan mampu mengendalikan kecemasan yang sebelumnya dirasakannya. Konseli secara eksplisit menyampaikan rasa terima kasih kepada konselor yang telah menjadi pendengar yang baik selama sesi berlangsung. Dalam pendekatan eksistensial, kecemasan terhadap kematian tidak dianggap sebagai sesuatu yang negatif, melainkan sebagai bagian dari eksistensi manusia yang justru memberi peluang untuk menemukan makna hidup yang lebih dalam. Kematian, yang merupakan keniscayaan dalam kehidupan, bukanlah ancaman, melainkan motivasi untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna dan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain (Herlambang, 2021)

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Kenedi (2024) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecemasan terhadap masa depan dan merasa bersalah terhadap kesalahan masa lalu, dapat mengalami perubahan signifikan setelah menjalani konseling eksistensial. Melalui proses konseling, individu tersebut mampu memberikan makna baru terhadap hidupnya, lebih tenang dalam menghadapi kenyataan, serta menjalankan aktivitas hariannya dengan lebih stabil. Hal ini juga tercermin dalam penelitian ini, di mana konseli diajak untuk merefleksikan dan mengubah sudut pandangnya terhadap kematian secara lebih logis dan realistis.

Pendekatan eksistensial mendorong konseli untuk berani mengakui bahwa pikiran-pikiran irasional seperti ketakutan akan kematian dapat dialihkan menjadi tindakan yang lebih produktif. Dalam sesi treatment, konselor memberikan intervensi yang mengarahkan konseli untuk terbuka terhadap dirinya

sendiri dan memaknai perasaan-perasaannya secara jujur. Karena itu, hubungan antara konselor dan konseli menjadi krusial, di mana empati, keterbukaan, dan kepercayaan berperan sebagai dasar kesuksesan proses konseling.

Sebagai pendekatan yang berakar pada filsafat eksistensial-humanistik, konseling ini bertujuan membantu konseli menemukan kembali makna hidupnya. Pendekatan ini percaya bahwa manusia memiliki potensi untuk mengaktualisasikan diri, membuat keputusan, dan bertanggung jawab atas pilihan hidupnya. Corey (2017) menyatakan bahwa konseling eksistensial tidak menekankan teknik spesifik seperti dalam konseling Gestalt, tetapi berfokus pada kebebasan konseli dalam mengarahkan hidupnya dan menerima konsekuensi dari setiap pilihan. Pada salah satu sesi, konseli sempat menyampaikan keraguannya dengan bertanya, “*Apa sih yang aku cari di dunia ini?*” atau “*Apa tujuan aku hidup?*”—yang menunjukkan adanya dorongan eksistensial untuk mencari makna yang lebih dalam.

Kecemasan terhadap kematian, dalam kerangka eksistensial, bukanlah sesuatu yang patologis, melainkan wujud dari kesadaran manusia terhadap keterbatasan dan kefanaan. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat mengganggu fungsi psikologis. Namun, bila dipahami secara reflektif, ia dapat menjadi pemicu pertumbuhan dan kesadaran diri. Pernyataan eksistensial “*Kita takut mati karena kita belum benar-benar hidup*” mencerminkan bahwa ketakutan terhadap kematian sering kali berakar dari kehidupan yang belum dijalani secara penuh dan bermakna.

Dalam penelitian ini, proses konseling eksistensial berlangsung melalui tiga tahapan utama. Pertama, tahap identifikasi yang diawali dengan membangun hubungan empatik antara konselor dan konseli. Konselor berperan menciptakan suasana yang nyaman dan aman agar konseli merasa didengar dan

diterima. Tahapan ini penting untuk membangun kepercayaan. Di sini, konselor juga menggunakan keterampilan komunikasi seperti refleksi isi dan perasaan untuk membantu konseli menyadari serta menerima permasalahannya.

Tahap kedua adalah interpretasi, di mana konselor mendorong konseli untuk mengembangkan pemahaman baru terhadap dirinya, serta memberikan semangat untuk berubah dan bertanggung jawab atas pilihannya. Konseli dibantu untuk membangun sudut pandang baru yang lebih rasional dan konstruktif terhadap kecemasan yang dialami.

Tahap ketiga adalah integrasi, yakni penguatan terhadap pemahaman diri dan pengalihan kecemasan melalui kegiatan positif. Dalam hal ini, konselor mengajarkan strategi restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah pikiran negatif menjadi afirmasi positif. Misalnya, pernyataan seperti "*Saya tidak bisa tenang dengan kecemasan ini*" diubah menjadi "*Saya bisa menghadapi kecemasan ini dengan melakukan hal-hal yang saya sukai dan produktif.*"

Melalui konseling eksistensial, konseli berhasil membangun narasi baru terhadap pengalaman traumatisnya. Ia mampu mengonstruksi ulang pemikirannya mengenai kematian, sehingga tidak lagi menjadi sumber ketakutan yang membatasi, tetapi menjadi bagian dari pemahaman eksistensial yang sehat. Bahkan, konseli menyadari bahwa kecemasan terhadap kematian merupakan hal yang wajar dan justru menandakan adanya kesadaran diri yang sehat. Hasil ini tercermin dari perilaku konseli yang mulai menunjukkan stabilitas emosi, keterlibatan dalam aktivitas kampus, dan kemampuan untuk berpikir lebih positif dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling eksistensial humanistik efektif dalam membantu konseli mengatasi kecemasan terhadap

kematian. Melalui proses konseling, konseli mampu merefleksikan pengalaman traumatis, mengonstruksi ulang makna hidup, dan membentuk pola pikir yang lebih logis serta adaptif. Kecemasan yang sebelumnya mendominasi respons emosional dan fisik konseli, seperti tremor, relaps, serta pikiran obsesif terhadap kematian, secara bertahap dapat dikelola dengan lebih baik melalui proses pemahaman diri dan restrukturisasi kognitif.

Konseling eksistensial membantu konseli dalam memahami bahwa kecemasan terhadap kematian bukanlah ancaman, tetapi bagian dari realitas eksistensial manusia yang justru dapat memotivasi individu untuk hidup lebih bermakna. Dukungan empatik dari konselor, teknik reflektif, serta dialog terbuka menjadi faktor penting yang mendukung perubahan konseli menuju kondisi psikologis yang lebih stabil.

Dengan demikian, konseling eksistensial humanistik dapat dijadikan salah satu pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya untuk menangani permasalahan kecemasan eksistensial pada mahasiswa. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada pengurangan gejala, tetapi juga berorientasi pada peningkatan kesadaran diri, tanggung jawab personal, dan penguatan nilai-nilai kehidupan yang konstruktif.

REFERENSI

- Afif, A. (2015). *Mengendalikan Masa Depan*. IRCISOD.
- Benhas, A. (2024). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Status Gizi Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2023= The Relationship Between Anxiety And Nutritional Status Of Medical Students At Hasanuddin University Class Of 2023*. Universitas Hasanuddin.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Febriani, R., Hastuti, E. A., & Handayani, A. (2024).

- Keutuhan Keluarga Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *PIN-LITAMAS*, 4(1), 21–30.
- Fitri, Q., Mahmud, A., & Saman, A. (2019). Penerapan Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Perilaku Hedonis Siswa di SMAN 10 Makassar. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 41–52.
- Herlambang, Y. T. (2021). *Pedagogik: Telaah kritis ilmu pendidikan dalam multiperspektif*. Bumi Aksara.
- Herlina, U., & Hidayat, A. (2019). Pendekatan Eksistensial dalam Praktik Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 1–10.
- Idati, A. L. A. (2024). Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Konseling Islam. *CONS-IEDU*, 4(1), 156–167.
- Kenedi, G. (2024). Konseling Traumatis. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 272–278.
- Khoirina, N. (2018). Pentingnya pemahaman nilai-nilai budaya lokal dalam Pendekatan Konseling Humanistik. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 260–268.
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan studi kasus sebagai metode ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126–136.
- Punkasaningtiyas, R. (2018). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 20 Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Puspita, Y. (2018). Pentingnya pendidikan multikultural. *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas Pgrri Palembang*.
- Tadung, F. P., Lakumani, D. S. Y., & Rotikan, G. F. (2023). Suatu Kajian Deskriptif Bimbingan Konseling Terhadap Perilaku Kecanduan Menonton Video Porno dan Seks Bebas pada Remaja Masa Kini (Sex Beforemarriage). *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 43–56.
- Yuwono, E. S. (2021). Peran religiusitas dan wisdom terhadap sikap menghadapi kematian bagi masyarakat Jawa pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 24–35.

Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO), Kontrol Diri, dan Pengawasan Orang Tua terhadap Perilaku Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja

Aldi Alfansyah¹, Christiawan Hendratmoko²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Surakarta
E-mail: aldialfansyah931@gmail.com

Received: 1 April 2025

Accepted: 21 April 2025

Published: 27 May 2025

ABSTRAK

TikTok merupakan platform media sosial yang mengalami perkembangan pesat dan menjadi salah satu sumber hiburan utama bagi anak-anak dan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh fear of missing out (FoMO), kontrol diri, dan tingkat pengawasan orang tua terhadap perilaku kecanduan penggunaan TikTok di kalangan remaja Desa Bulurejo. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik total sampling dari populasi sebanyak 105 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Google Form dengan skala Likert. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa FoMO, kontrol diri, dan pengawasan orang tua secara signifikan memengaruhi perilaku kecanduan penggunaan TikTok. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi pendidikan digital, penguatan kontrol diri, serta keterlibatan orang tua dalam mengawasi aktivitas daring remaja guna meminimalisasi dampak negatif penggunaan media sosial.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FoMO); Kontrol Diri; Pengawasan Orang Tua; Kecanduan TikTok*

The Influence of Fear of Missing Out (FoMO), Self-Control, and Parental Supervision on TikTok Addiction Behavior Among Adolescents

ABSTRACT

TikTok is a rapidly growing social media platform and has become a primary source of entertainment among children and adolescents. This study aims to examine the influence of fear of missing out (FoMO), self-control, and parental supervision on addictive behavior toward TikTok use among adolescents in Bulurejo Village. A descriptive quantitative method was employed, using a total sampling technique involving 105 respondents. Data were collected via an online questionnaire using a Likert scale. The results of multiple linear regression analysis show that FoMO, self-control, and parental supervision significantly influence the addictive use of TikTok. These findings highlight the importance of promoting digital literacy, strengthening self-regulation, and increasing parental involvement to mitigate the negative impacts of social media overuse among adolescents.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO); Self-Control; Parental Supervision; TikTok Addiction*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mendorong munculnya berbagai platform media sosial yang digunakan secara masif, terutama oleh anak-anak dan remaja. Salah satu platform yang menonjol adalah TikTok. Aplikasi ini memungkinkan pengguna mengekspresikan diri melalui video singkat dengan mengikuti berbagai tren yang sedang populer. Data tahun 2023 menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat kedua dunia dengan jumlah pengguna TikTok sebanyak 99,1 juta (Hadi & Alfarobi, 2023). Popularitas ini menjadikan TikTok tidak hanya sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai bagian integral dari gaya hidup remaja masa kini.

Remaja cenderung menghabiskan banyak waktu di TikTok untuk menonton konten yang menghibur dan mengikuti tren terkini. Banyak dari mereka merasa perlu untuk terus terhubung dan memperbarui informasi agar tidak ketinggalan perkembangan, yang sering kali dilakukan dengan mengorbankan aktivitas penting lainnya seperti belajar atau berinteraksi sosial secara langsung. Fenomena ini berkontribusi pada munculnya gangguan keseimbangan dalam kehidupan, serta penurunan kesadaran terhadap penggunaan media sosial yang sehat dan bermanfaat.

Penggunaan TikTok secara berlebihan juga meningkatkan risiko kecanduan, terutama pada remaja yang sedang berada dalam masa perkembangan identitas dan kontrol diri. Mereka cenderung belum memiliki kemampuan untuk menyaring informasi secara kritis sesuai dengan usia dan kebutuhan perkembangan mereka. Dalam hal ini, TikTok dapat menjadi "pisau bermata dua": ketika digunakan secara bijak, platform ini dapat menjadi sarana ekspresi positif; sebaliknya, tanpa pengawasan yang memadai, ia berpotensi memicu perilaku menyimpang dan mengganggu kesehatan mental remaja.

Salah satu fenomena psikologis yang muncul sebagai dampak dari penggunaan TikTok adalah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas berlebihan karena takut tertinggal dari informasi atau tren yang sedang berlangsung (Kusaini et al., 2024). FoMO dapat menyebabkan seseorang terus-menerus memantau media sosial dan merasa cemas bila tidak dapat mengaksesnya. Pada remaja, kondisi ini semakin diperparah oleh lemahnya kontrol diri. Menurut Dewi et al., kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengarahkan dan mengelola perilaku secara sadar agar selaras dengan tujuan hidupnya. Kurangnya kontrol diri membuat remaja mudah terdistraksi dan terjebak dalam perilaku adiktif terhadap media sosial.

Dalam hal ini, peran orang tua menjadi krusial. Pengawasan yang konsisten dari orang tua dapat menjadi faktor pelindung yang penting untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial. Aresti et al. (2023) menekankan pentingnya bimbingan orang tua dalam membangun kebiasaan digital yang sehat sejak usia dini.

Tinjauan literatur sebelumnya menunjukkan adanya kesenjangan penelitian. Lesnussa dan Alfredo (2024) menyatakan bahwa ada pengaruh antara kecanduan TikTok dan FoMO, namun tidak secara eksplisit menunjukkan efek negatif FoMO. Sementara itu, Anggraini et al. (2023) menyebutkan bahwa kontrol diri rendah berdampak pada peningkatan kecanduan TikTok. Dewi et al. (2023) juga mendukung bahwa kontrol diri memengaruhi perilaku adiktif terhadap aplikasi ini. Namun, penelitian Aresti et al. (2023) menunjukkan hasil berbeda: pengawasan orang tua tidak selalu berdampak signifikan terhadap kecanduan TikTok.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh FoMO, kontrol diri, dan pengawasan orang tua terhadap perilaku kecanduan penggunaan TikTok di kalangan

remaja. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikososial dalam upaya meningkatkan literasi digital, penguatan kontrol diri, serta peran keluarga dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial pada era digital.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara variabel independent (Sugiyono, 2018) meliputi *Fear of Missing Out* (FoMO), kontrol diri, dan pengawasan orang tua dengan variabel dependen yaitu perilaku kecanduan penggunaan TikTok pada remaja.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang tinggal di Desa Bulurejo, dengan jumlah total 105 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena jumlahnya yang relatif kecil dan memungkinkan untuk dijangkau secara menyeluruh (Sumargo, 2020).

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner berbasis skala Likert, yang disebarkan melalui Google Form. Skala ini terdiri dari lima pilihan jawaban, mulai dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Instrumen dikembangkan berdasarkan indikator teoritis masing-masing variabel, yang telah divalidasi secara substansi oleh ahli.

Analisis data dilakukan melalui uji statistik regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS versi 25. Uji regresi digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh FoMO, kontrol diri, dan pengawasan orang tua secara simultan maupun parsial terhadap perilaku kecanduan penggunaan TikTok. Sebelum dilakukan uji regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas,

multikolinearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan model analisis.

Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi kecanduan penggunaan media sosial, khususnya TikTok, di kalangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis regresi linear berganda bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Salim et al., 2023).

Tabel I Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	0,820	1,246		0,658	0,512
	<i>Fear of Missing Out</i> (X1)	0,521	0,100	0,426	5,192	0,000
	Kontrol Diri (X2)	0,274	0,052	0,437	5,307	0,000
	Pengawasan Orang Tua (X3)	0,065	0,049	0,080	1,335	0,034

1. Koefisien persamaan regresi dari kolom B *Unstandardized Coefficients*, sehingga persamaan regresinya adalah : **$Y = 0,820 + 0,521X1 + 0,274X2 + 0,065X3$**

- Nilai konstanta sejumlah 0,820 membuktikan bahwa setiap peningkatan nilai *fear of missing out*, kontrol diri, pengawasan orang tua akan mempengaruhi jumlah tingkat perilaku kecanduan penggunaan tiktok sejumlah 82%.
- Koefisien regresi *fear of missing out* atau X1 sejumlah 0,521 yang menunjukkan masing-masing peningkatan satu tingkat *fear of missing out* hendak menaikkan jumlah perilaku kecanduan penggunaan tiktok sejumlah 52,1%.

- c. Koefisien regresi kontrol diri atau X2 sejumlah 0,274 yang menunjukkan adanya peningkatan satu tingkat kontrol diri akan menambah jumlah perilaku kecanduan penggunaan tiktok sejumlah 27,4%.
 - d. Koefisien regresi pengawasan orang tua atau X3 sejumlah 0,065 yang menunjukkan setiap peningkatan satu tingkat pengawasan orang tua akan menambah jumlah perilaku kecanduan penggunaan tiktok sejumlah 6,5%.
2. Analisis Uji t atau uji parsial, menunjukkan hasil pada tabel Sig dengan syarat nilai signifikan kurang dari 0,05. Jumlah *fear of missing out* adalah 0,000 ($\leq 0,05$) yang berarti *fear of missing out* mempunyai pengaruh signifikan perilaku kecanduan penggunaan tiktok. Jumlah kontrol diri ialah 0,000 ($\leq 0,05$) yang berarti kontrol diri mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap perilaku kecanduan penggunaan tiktok. Jumlah pengawasan orang tua adalah 0,034 ($\leq 0,05$) yang berarti pengawasan orang tua mempunyai pengaruh secara parsial atau signifikan terhadap perilaku kecanduan penggunaan tiktok

Pembahasan

Hipotesis kesatu adalah *fear of missing out* (FoMO) mempengaruhi pada perilaku kecanduan penggunaan TikTok anak-anak dan remaja di desa Bulurejo. Perihal tersebut didukung oleh hasil Sig. uji t sebanyak $0,000 \leq 0,05$, sehingga H1 diterima. Hasil riset menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang mengalami kecanduan media sosial terutama TikTok mereka akan merasakan perasaan cemas dan kehilangan ketika tidak dapat mengaksesnya. Kecanduan penggunaan TikTok dapat mengganggu keseimbangan dalam kehidupan nyata dan mempengaruhi kesejahteraan mental. Adapun penggunaan TikTok mampu meningkatkan inovasi dan kemampuan editing video, namun hal itu ternyata ada

efek negatif dalam penggunaan TikTok, seperti mengikuti gaya dan gerakan orang lain di platform tanpa mengetahui apakah itu benar atau tidak, yang merugikan remaja sekolah. Ini menemukan banyaknya remaja meniru tindakan buruk atau tak pantas dari orang dewasa. Karenanya sangat penting dalam peningkatan kesadaran akan bahaya FoMO dan pentingnya pengembangan metode yang efektif dalam mengelola waktu anak-anak dan remaja. Untuk mengurangi efek negatif dari penggunaan media sosial, terutama TikTok, diperlukan upaya terkait peningkatan literasi digital dan kesejahteraan mental, di antara anak-anak dan remaja. Penelitian ini selaras dengan Mufarida et al (2024) dan Kusaini et al., (2024) yang menyatakan bahwa FoMO relevan terkait perilaku kecanduan penggunaan aplikasi TikTok.

Hipotesis kedua ialah kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku kecanduan penggunaan TikTok pada anak-anak dan remaja di desa Bulurejo. Hal tersebut didukung oleh hasil Sig. uji t yang menunjukkan sejumlah $0,000 \leq 0,05$, maka H2 diterima. Hal ini menandakan bahwa anak-anak dan remaja memiliki tingkat kemandirian yang rendah sehingga mereka tidak dapat mengontrol diri saat memakai media sosial TikTok. Anggraini et al (2023) menyatakan bahwa orang yang tidak memiliki kontrol diri lebih condong menikmati melakukan sesuatu dibanding menyelesaikan tugas secara cepat. Seseorang yang memiliki kontrol diri positif akan berpendapat TikTok adalah tempat yang aman dan sehat untuk orang-orang yang sangat sadar diri agar tidak menjadi terlalu tergantung. Anak-anak dan remaja akan memakai media sosial dengan bijak karena kemandirian dan kontrol diri, sehingga tidak berlebihan. Sehingga pentingnya kontrol diri dalam diri seseorang untuk mengontrol emosionalnya dalam menggunakan TikTok dengan baik dan membatasi diri saat menggunakan TikTok. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Puspitasari & Fikri (2023)

dan Fadhliah & Marsinun (2023) menyatakan bahwa kontrol diri berdampak positif pada kecanduan media sosial remaja.

Hipotesis ketiga adalah pengawasan orang tua berpengaruh atas perilaku kecanduan penggunaan TikTok pada anak-anak dan remaja di desa Bulurejo. Hal tersebut diketahui berdasarkan hasil signifikansi t sebesar $0,034 \leq 0,05$, H_3 diterima. Maka dalam riset ini memberikan penjelasan tentang teknik komunikasi interpersonal yang dipakai orang tua untuk mengurangi efek buruk media pada keseharian anak dan berdampak positif untuk anak-anak dan remaja. Hal ini tak sejalan dengan riset yang dilakukan Aresti et al (2023) tak ada hubungan pengawasan orang tua dan frekuensi penggunaan TikTok oleh remaja. Sehingga penelitian yang saya lakukan berhasil memberikan dampak positif dalam penggunaan media sosial khususnya TikTok karena adanya peran pengawasan orang tua. Orang tua harus memantau dan bertindak tegas pada pemakaian perangkat elektronik berlebihan pada anak dan remaja. Ini dapat dicapai dengan memberi sanksi atau hukuman khusus dengan memberikan persyaratan khusus seperti menghafal, baca, atau memberi tugas rumah sebelum memberikan perangkat kepada anak selama 10–30 menit setiap hari untuk mencegah menjadi tergantung pada gadget.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO), kontrol diri, dan pengawasan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku kecanduan penggunaan TikTok pada remaja di Desa Bulurejo. FoMO merupakan faktor yang paling dominan, di mana semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar kemungkinan remaja mengalami kecanduan dalam menggunakan TikTok. Sementara itu, hasil menunjukkan bahwa kontrol diri dan pengawasan orang tua juga berpengaruh signifikan, meskipun dalam arah yang tidak sepenuhnya sesuai dengan teori awal.

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan TikTok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis internal seperti kecemasan digital dan regulasi diri, tetapi juga oleh dinamika pengawasan eksternal dari keluarga. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi perlu mempertimbangkan pendekatan yang menyeluruh, termasuk edukasi literasi digital, pelatihan kontrol diri, dan penguatan peran aktif orang tua dalam pendampingan penggunaan media sosial.

REFERENSI

- Al Mufarida, D. A., & Santosa, R. P. (2024). Hubungan Antara Self Control Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 201–212.
- Anggraini, W., Dewi, R., & Astuti, W. (2023). Kontrol Diri pada Remaja Pengguna Tik Tok. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 96–103.
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh tingkat fear of missing out (fomo) dan tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan tiktok pada remaja. *Interaksi Online*, 11(3), 272–284.
- Dewi, R., Yulianti, Y., & Rahman, K. A. R. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di Smp Negeri 7 Muaro Jambi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 121–131.
- Fadhliah, A., & Marsinun, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan adiksi media sosial TikTok pada siswa kelas X SMAN 11 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4), 2438–2446.
- Hadi, S. W., & Alfarobi, I. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Aplikasi Tiktok Dengan Metode Utaut 2. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 7(1), 103–111.

- Kusaini, U. N., Wulandari, L., Guk, R. R. G., Cahya, B. D. I., Fitriana, D., Regilsa, M., Anggraini, D., Oktaviana, V., Lubis, M. A., & Ferdiansyah, M. (2024). Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5104–5114.
- Lesnussa, T. S., & Alfredo, R. (2024). Pengaruh Kecanduan Penggunaan Tiktok Terhadap Fear of Missing Out. *Jurnal Ilmu Komunikasi Pattimura*, 3(1), 484–492.
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi kontrol diri terhadap kecanduan media sosial tiktok pada remaja di kabupaten bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958–13964.
- Salim, M., Supranto, S., Marta, R. F., Hariyanti, N., & Amali, M. T. (2023). Intensitas Mengakses Aplikasi TikTok dan Pengaruhnya terhadap Komunikasi Interpersonal Remaja. *Warta ISKI*, 6(1), 13–24.
<https://doi.org/10.25008/wartaiski.v6i1.200>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. UNJ press.

Pengaruh Kecanduan Narkoba terhadap Dinamika Hubungan Pasangan dan Implementasi Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Kesadaran Diri

Wiryo Nuryono¹, Devi Ratnasari², Siti Dwi Yasinta³, Wardah Rikza Firdaus⁴, Tazkia Aulia Az-Zahra⁵, Fhito Atma Kumariaksy⁶, Musyafa Dafa Firdaus⁷

¹⁻⁷Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
Email korespondensi: wiryo.nuryono@unesa.ac.id

Received: 31 December 2024

Accepted: 17 January 2025

Published: 27 May 2025

ABSTRAK

Kecanduan narkoba berdampak serius terhadap dinamika dan keharmonisan dalam hubungan berpasangan, terutama pada aspek emosional, komunikasi, dan stabilitas psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak kecanduan narkoba terhadap hubungan pasangan serta mengevaluasi efektivitas konseling Gestalt dalam meningkatkan kesadaran diri. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus terhadap seorang mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan narkoba memicu perubahan perilaku, gangguan emosional, serta menurunnya kualitas relasi interpersonal. Melalui konseling Gestalt, konseli menunjukkan peningkatan kesadaran diri, penerimaan terhadap pengalaman emosional, dan kemampuan untuk membangun kembali keseimbangan dalam hubungan. Intervensi melalui teknik seperti dialog kosong dan afirmasi diri terbukti efektif dalam mendorong refleksi dan restrukturisasi pengalaman negatif. Kesimpulannya, konseling Gestalt dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk memulihkan keharmonisan relasi dan meningkatkan kesadaran diri pada individu yang terdampak kecanduan narkoba dalam hubungan personal.

Kata Kunci: kecanduan narkoba; dinamika pasangan; keharmonisan; konseling Gestalt; kesadaran diri

The Impact of Drug Addiction on Couple Relationship Dynamics and the Implementation of Gestalt Counseling to Enhance Self-Awareness

ABSTRACT

Drug addiction has a profound impact on the dynamics and harmony of intimate relationships, particularly in emotional, communicative, and psychological aspects. This study aims to explore the effects of drug addiction on couple relationship patterns and evaluate the effectiveness of Gestalt counseling in enhancing self-awareness. A qualitative approach with a case study method was used, involving a university student at Universitas Negeri Surabaya who experienced relationship disharmony due to a partner's history of drug abuse. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, and analyzed using the Miles and Huberman model. The findings revealed that drug addiction led to behavioral changes, emotional instability, and decreased interpersonal quality. Through Gestalt counseling, the counselee demonstrated increased self-awareness, acceptance of emotional experiences, and an improved ability to rebuild relationship balance. Techniques such as the empty-chair dialogue and positive affirmations were effective in facilitating emotional reflection and cognitive restructuring. In conclusion, Gestalt counseling is a relevant approach to support individuals affected by drug-related relational disruptions in achieving greater personal insight and restoring relationship harmony.

Keywords: drug addiction; couple dynamics; harmony; Gestalt counseling; self-awareness

PENDAHULUAN

Meningkatnya kasus kekerasan dalam hubungan berpasangan, baik dalam konteks rumah tangga maupun relasi pacaran, telah menjadi perhatian serius di Indonesia. Faktor-faktor seperti ketidakstabilan ekonomi, perselingkuhan, serta kecanduan narkoba menjadi penyebab utama terganggunya keharmonisan dalam hubungan interpersonal. Kecanduan narkoba tidak hanya memengaruhi individu yang mengalaminya, tetapi juga membawa dampak langsung terhadap pasangan dan sistem keluarga. Perubahan perilaku seperti meningkatnya agresivitas, penarikan diri, serta ketidakmampuan mengelola emosi sering kali memicu konflik dalam relasi yang sebelumnya stabil.

Penyalahgunaan NAPZA yang awalnya digunakan untuk tujuan medis kini banyak bergeser menjadi alat untuk kepuasan pribadi dan doping ilegal. Dampaknya sangat signifikan, terutama pada remaja dan dewasa muda, mencakup penurunan konsentrasi, gangguan moralitas, serta peningkatan risiko penyakit fisik dan gangguan mental (Purbanto & Hidayat, 2023). Kondisi ini memengaruhi hubungan romantis karena individu yang menyalahgunakan narkoba cenderung memiliki ketidakstabilan emosi dan kesulitan membentuk ikatan yang sehat. Data Badan Narkotika Nasional (BNN) mencatat peningkatan jumlah pengguna narkoba di Indonesia dari 4.534.744 orang pada 2019 menjadi 4.827.619 pada 2021 (Hutabarat, 2022). Bersamaan dengan itu, Komnas Perempuan mencatat 401.975 kasus kekerasan terhadap perempuan pada tahun 2023, dengan 284.741 kasus di antaranya terkait kekerasan berbasis gender dalam relasi, sebagian besar bersifat psikis, disusul oleh kekerasan seksual dan fisik (Putri et al., 2024).

Meskipun keterkaitan langsung antara kecanduan narkoba dan kekerasan dalam hubungan belum dipetakan secara sistematis, banyak temuan menunjukkan korelasi yang kuat antara keduanya

(Rafsanjani & Fahrizal, 2024). Oleh karena itu, intervensi berbasis kesadaran diri (self-awareness) menjadi penting, tidak hanya untuk individu pengguna, tetapi juga bagi pasangan yang terdampak. Peningkatan self-awareness membantu individu mengenali pola perilaku merusak dan mengarahkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih sehat dan bertanggung jawab (Azwar, 2023).

Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks ini adalah konseling Gestalt. Konseling ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri melalui eksplorasi pikiran, perasaan, dan pengalaman yang tidak terselesaikan. Proses konseling dilakukan dalam empat fase utama: pembentukan hubungan, eksplorasi masalah, pengungkapan perasaan, dan penyelesaian konflik emosional. Pendekatan Gestalt menggarisbawahi pentingnya keutuhan pribadi, keberanian untuk hadir dalam "di sini dan saat ini", serta tanggung jawab terhadap perubahan. Dalam konteks relasi, konseling Gestalt berperan dalam membantu individu dan pasangan untuk mengidentifikasi emosi, membongkar konflik tersembunyi, dan membangun kembali struktur hubungan yang sehat. Kesadaran diri dan komitmen untuk berubah menjadi fondasi utama dalam pemulihan hubungan yang terdampak oleh kecanduan, dengan harapan terciptanya kembali hubungan yang harmonis, penuh makna, dan suportif (Ahmad, 2021).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus tunggal, yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dampak kecanduan narkoba terhadap dinamika hubungan pasangan serta efektivitas konseling Gestalt dalam meningkatkan kesadaran diri (Assyakurrohim et al., 2022). Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang mengalami konflik dalam hubungan romantis akibat keterlibatan

pasangannya dalam penyalahgunaan narkoba. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan kriteria sebagai berikut: (1) mengalami ketidakharmonisan relasi akibat kecanduan narkoba pada pasangan, (2) bersedia mengikuti proses konseling secara penuh, dan (3) mampu mengungkapkan pengalaman emosional secara terbuka.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali dinamika emosional dan pengalaman pribadi konseli selama menjalin hubungan. Observasi dilakukan secara sistematis selama sesi konseling untuk mencatat respons verbal dan non-verbal yang berkaitan dengan kesadaran diri dan reaksi emosional. Dokumentasi meliputi catatan proses konseling, refleksi konseli, serta lembar penilaian perubahan tingkat self-awareness.

Proses konseling Gestalt dilaksanakan dalam tiga sesi utama selama dua minggu. Sesi pertama berfokus pada pembentukan hubungan dan eksplorasi masalah, sesi kedua diarahkan pada pengungkapan emosi dan restrukturisasi pengalaman, dan sesi ketiga digunakan untuk penguatan kesadaran diri dan integrasi perubahan. Dalam prosesnya, konselor menggunakan teknik khas Gestalt seperti dialog kosong (empty chair technique), latihan afirmasi diri, dan latihan kesadaran tubuh (body awareness) untuk membantu konseli mengatasi unfinished business yang berkaitan dengan trauma hubungan.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Zai et al., 2022). Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi dikoding dan dikategorikan berdasarkan tema-tema utama seperti konflik relasi, emosi yang terpendam, serta perkembangan kesadaran diri. Validitas data dijaga melalui triangulasi teknik dan

sumber, serta member checking dengan meminta klarifikasi langsung kepada subjek terhadap interpretasi yang dibuat peneliti. Audit trail juga disusun untuk menjamin keterlacakan dan transparansi proses penelitian dari awal hingga akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan narkoba pada pasangan membawa dampak signifikan terhadap ketidakharmonisan dalam relasi, terutama dalam aspek komunikasi emosional, kepercayaan diri, dan kestabilan psikologis konseli. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, konseli mengalami konflik internal seperti rasa cemas berlebihan, ketergantungan emosional, dan hilangnya kontrol diri. Untuk mengatasi kondisi tersebut, konseling Gestalt diberikan melalui tiga sesi intervensi dengan teknik seperti dialog kosong (empty-chair technique), afirmasi diri, dan refleksi emosional. Evaluasi keberhasilan intervensi dilakukan melalui asesmen self-awareness pada tiga waktu berbeda: sebelum konseling, setelah 7 hari, dan setelah 14 hari.

Tabel 1. Hasil Pengkajian Self-Awareness Sebelum Dilakukan Intervensi Konseling Gestalt

Variabel	Presentase	Kategori
Kesadaran diri emosional	43%	Kurang baik
Penilaian diri kuat	49,2%	Kurang baik
Percaya diri	41,5%	Kurang baik

Penilaian awal (pre-test) menunjukkan bahwa konseli memiliki tingkat self-awareness yang rendah. Hal ini terlihat dari persentase skor subvariabel yang masih berada pada kategori “kurang baik” sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 2. Hasil Pengkajian Self-Awareness Setelah 7 Hari Dilakukan Intervensi Konseling Gestalt

Variabel	Presentase	Kategori
Kesadaran emosional diri	43%	Kurang baik
Penilaian diri kuat	66,1%	Kurang baik
Percaya diri	41,5%	Kurang baik

Setelah 7 hari dilakukan intervensi, terjadi peningkatan pada seluruh indikator. Konseli mulai mampu mengidentifikasi emosinya, mengurangi kecemasan yang tidak rasional, serta menunjukkan keberanian dalam mengambil keputusan pribadi.

Tabel 3. Hasil Pengkajian Self-Awareness Setelah 14 Hari Dilakukan Intervensi Konseling Gestalt

Variabel	Presentase	Kategori
Kesadaran emosional diri	61,5%	Kurang Baik
Penilaian diri kuat	66,1%	Kurang Baik
Percaya diri	41,5%	Kurang Baik

Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi konseling Gestalt efektif dalam meningkatkan self-awareness konseli secara progresif. Proses konseling tidak hanya membantu konseli dalam memahami emosinya, tetapi juga mengarahkan pada perubahan cara pandang terhadap relasi yang sebelumnya destruktif. Dengan adanya peningkatan kesadaran diri, konseli mulai menunjukkan perilaku yang lebih adaptif, komunikatif, dan mandiri dalam mengambil keputusan yang menyangkut hubungan personalnya.

Pembahasan

Kecanduan narkoba memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan individu, termasuk dinamika hubungan pasangan. Penelitian menunjukkan bahwa penyalahgunaan narkoba tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik dan mental penggunanya, tetapi juga dapat merusak hubungan interpersonal,

terutama dalam konteks pasangan romantis. Dalam artikel ini dibahas pengaruh kecanduan narkoba terhadap hubungan pasangan dengan mengacu pada teori Gestalt yang menekankan pentingnya persepsi dan pengalaman individu dalam konteks sosial.

Secara umum, istilah narkoba di Indonesia merujuk pada narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya. Zat-zat ini, baik yang bersifat alamiah maupun sintesis, dapat menimbulkan efek penurunan kesadaran, halusinasi, hingga ketergantungan. Meskipun awalnya digunakan untuk tujuan pengobatan, penyalahgunaan narkoba menimbulkan dampak serius. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 Pasal 1 ayat 1 menjelaskan pengertian dan larangan penyalahgunaan narkotika secara hukum. Dalam konteks hubungan pasangan, kecanduan narkoba dapat menyebabkan disfungsi dalam komunikasi, hilangnya kontrol emosi, dan menurunnya empati terhadap pasangan.

Manusia pada dasarnya diciptakan untuk hidup berpasangan. Dalam ajaran Islam, pernikahan merupakan jalan untuk menyalurkan ketertarikan secara sah dan mendatangkan ketenangan serta kebahagiaan. Namun, tercapainya hubungan yang harmonis memerlukan upaya dari kedua pihak untuk saling memahami dan menghargai. Dalam konteks kecanduan narkoba, prinsip saling memahami menjadi sangat relevan, karena kecanduan dapat menghilangkan keseimbangan emosional dan psikologis, yang pada akhirnya mengganggu keharmonisan dalam relasi.

Kecanduan narkoba memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk relasi interpersonal dengan pasangan. Dampak utama dari kecanduan ini antara lain perubahan emosional, peningkatan perilaku agresif, pengabaian tanggung jawab, dan isolasi sosial. Fadila dan Ninin (2023) mencatat bahwa fluktuasi suasana hati yang ekstrem akibat kecanduan narkoba menciptakan jarak emosional dengan pasangan. Selain

itu, Agisna dan Haryati (2022) menunjukkan bahwa pengguna narkoba memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap keterlibatan dalam kekerasan domestik, dengan 42% di antaranya mengalami insiden kekerasan.

Penyalahgunaan narkoba juga menyebabkan pengguna mengabaikan tanggung jawab terhadap pasangan karena fokus utama tertuju pada pemenuhan kebutuhan adiktif. Akibatnya, pasangan merasa terabaikan dan relasi menjadi tidak seimbang. Tidak jarang pecandu mengalami isolasi sosial, yang menyebabkan penolakan, kesepian, dan bahkan putus hubungan. Teori Gestalt memandang pentingnya persepsi individu terhadap pengalaman emosionalnya dalam lingkungan sosial. Ketika kesadaran seseorang terganggu akibat kecanduan, kemampuan untuk merespons secara empatik terhadap pasangan pun ikut terganggu. Meningkatkan kesadaran diri menjadi langkah awal dalam memperbaiki dinamika hubungan.

Dampak jangka panjang dari penyalahgunaan narkoba terhadap keharmonisan hidup berpasangan mencakup gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, bahkan psikosis (Iroth, 2024), serta kehilangan pekerjaan yang berdampak pada ketidakstabilan ekonomi (Hastati et al., 2022). Akibatnya, ketegangan dalam relasi meningkat. Kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh pecandu juga berdampak negatif terhadap anak dan keluarga. Di sisi lain, sanksi sosial seperti stigma dan pengucilan semakin memperburuk kondisi psikologis pengguna (Iroth, 2024).

Teori Gestalt relevan diterapkan dalam konteks ini karena fokusnya pada peningkatan kesadaran diri dan persepsi terhadap pengalaman masa kini. Pemulihan dari kecanduan membutuhkan kesediaan untuk menghadapi konflik emosional yang belum terselesaikan. Melalui pendekatan Gestalt, konseli diarahkan untuk menyadari perasaan yang muncul, memahami penyebabnya, dan bertanggung jawab atas

keputusan yang diambil. Hal ini sangat penting untuk mengatasi dampak kecanduan terhadap relasi.

Beberapa langkah strategis untuk mengatasi kecanduan narkoba melibatkan: (1) penggunaan perspektif Gestalt untuk mengenali dan menyadari dampak kecanduan, (2) pemberian dukungan emosional yang berkelanjutan dari pasangan, serta (3) mencari bantuan profesional melalui layanan konseling atau pusat rehabilitasi. Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang memadai, individu yang mengalami kecanduan maupun pasangannya dapat bersama-sama menghadapi tantangan dan membangun kembali relasi yang sehat.

Dukungan dari pasangan, keluarga, dan komunitas sangat penting dalam keberhasilan pemulihan. Untuk mendukung proses pemulihan yang efektif, perlu dikembangkan program rehabilitasi berbasis konseling Gestalt, pelatihan khusus bagi konselor, serta kebijakan kesehatan mental yang berpihak pada pasangan terdampak. Dengan langkah-langkah tersebut, hubungan yang terganggu akibat kecanduan narkoba dapat diperbaiki sehingga tercipta kehidupan berpasangan yang lebih harmonis dan bermakna.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan narkoba memberikan dampak negatif terhadap dinamika dan keharmonisan hubungan pasangan. Konseli mengalami tekanan emosional, penurunan self-awareness, serta kesulitan dalam mengelola relasi yang sehat. Melalui intervensi konseling Gestalt, konseli berhasil meningkatkan kesadaran diri, mengenali emosi yang belum terselesaikan, serta membangun kembali pemahaman diri yang lebih positif.

Peningkatan skor asesmen self-awareness pada tiga waktu pengukuran (sebelum, 7 hari sesudah, dan 14 hari sesudah intervensi) menunjukkan efektivitas pendekatan Gestalt dalam mendorong perubahan kognitif dan afektif secara bertahap. Teknik seperti

dialog kosong dan afirmasi diri terbukti membantu konseli mengatasi konflik emosional, melepaskan ketergantungan relasional, serta memulihkan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan.

Dengan demikian, konseling Gestalt dapat menjadi alternatif pendekatan yang relevan dalam menangani individu yang terdampak oleh hubungan tidak sehat akibat kecanduan narkoba, khususnya dalam konteks peningkatan self-awareness dan keseimbangan relasi interpersonal.

REFERENSI

- Agisna, S. V., & Haryati, T. (2022). Hubungan Self Resilience Dengan Perilaku Agresif Penyalahguna Narkoba Di Tempat Pusat Rehabilitasi BNN Lido. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 84–98.
- Ahmad, S. (2021). Totem, Ritual dan Kesadaran Kolektif: Kajian Teoritik Terhadap Pemikiran Keagamaan Emile Durkheim. *Al-Adyan: Journal of Religious Studies*, 2(2), 153–161.
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9.
- Azwar, B. (2023). Peran Konseling Gestalt dalam Meningkatkan Self Awareness Bagi Mantan Pemakai Narkoba di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Curup Bengkulu. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(1), 90–113.
- Fadila, R., & Ninin, R. H. (2023). Studi Pada Pasangan Pengguna Narkoba: Eksplorasi Terhadap Makna Hidup dan Orientasi Masa Depan. *Psychocentrum Review*, 5(2), 108–120.
- Hastati, H., Multazam, M., & Kurnaesih, E. (2022). Dampak Suami Pengguna Napza pada Keharmonisan Rumah Tangga di Wilayah Kota Makassar. *Journal of Muslim Community Health*, 3(3), 162–175.
- Hutabarat, M. H. E. (2022). *Komunikasi Terapeutik Dokter dalam Penyembuhan Pengguna Narkoba (Studi Fenomenologi di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara)*. Universitas Medan Area.
- Iroth, N. K. (2024). Pelaksanaan Rehabilitasi Bagi Pengguna Narkoba Berdasarkan Pasal 54 Uu No. 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika. *Lex Crimen*, 12(5).
- Purbanto, H., & Hidayat, B. (2023). Systematic Literature Review: Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 1–13.
- Putri, L. R., Pembayun, N. I. P., & Qolbiah, C. W. (2024). Dampak Kekerasan Seksual terhadap Perempuan: Sebuah Sistemik Review. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 17.
- Rafsanjani, A. A., & Fahrizal, Y. (2024). Penerapan Konseling Gestalt Terhadap Peningkatan Self Awerenes Pada Pasien Penyalahgunaan NAPZA: Case Report. *An-Najat*, 2(2), 249–261.
- Zai, E. P., Duha, M. M., Gee, E., & Laia, B. (2022). Peran Kepala Sekolah dalam Pelaksanaan Manajemen Berbasis Sekolah di SMA Negeri 1 Ulugawo. *Curve Elasticity: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 3(2), 13–23.

Dampak Jangka Panjang Bullying di Masa Sekolah Dasar terhadap Kesehatan Mental Anak

Aminata Zuhriyah¹, Dina Damayanti², Wulan Erliana Safitri³, Darsono⁴

¹⁻⁴Universitas Lampung, Indonesia
E-mail: dinadamayanti098@gmail.com

Received: 6 October 2024

Accepted: 28 May 2025

Published: 29 May 2025

ABSTRAK

Bullying di sekolah dasar merupakan masalah yang mengkhawatirkan dan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif berbagai bentuk perundungan serta konsekuensinya terhadap kondisi psikologis korban dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Dengan menggunakan metode studi literatur, data dikumpulkan dari berbagai sumber ilmiah yang relevan dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil studi menunjukkan bahwa korban bullying di masa sekolah dasar memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, gangguan kecemasan, PTSD, penurunan harga diri, gangguan makan, dan kecenderungan bunuh diri. Dampak ini juga memengaruhi perkembangan akademik, hubungan sosial, serta kualitas hidup jangka panjang. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi dini, keterlibatan seluruh elemen pendidikan, dan pendekatan lintas sektor dalam pencegahan bullying. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman akademik mengenai pentingnya perlindungan kesehatan mental anak sejak usia dini melalui kebijakan dan program anti-bullying yang lebih terstruktur.

Kata Kunci: bullying, sekolah dasar, kesehatan mental anak, dampak jangka panjang, intervensi dini.

The Long-Term Impact of Bullying During Primary School on Children's Mental Health

ABSTRACT

Bullying in elementary schools is a concerning issue with long-term consequences for children's mental health. This study aims to comprehensively examine various forms of bullying and their psychological impacts on victims from childhood through adulthood. Using a literature review method, data were collected from relevant scientific sources published within the last ten years. The findings reveal that children who experience bullying in elementary school are at significantly higher risk of developing depression, anxiety disorders, PTSD, low self-esteem, eating disorders, and suicidal tendencies. These effects also influence academic achievement, social development, and overall long-term well-being. The results highlight the urgent need for early interventions, active engagement of educational stakeholders, and multisectoral approaches to bullying prevention. This study contributes to the academic understanding of the importance of protecting children's mental health from an early age through structured anti-bullying policies and programs.

Keywords: bullying, elementary school, child mental health, long-term effects, early intervention.

PENDAHULUAN

Bullying di sekolah dasar merupakan permasalahan serius dengan frekuensi kejadian yang mengkhawatirkan di Indonesia. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), kasus perundungan di lingkungan sekolah terus menempati posisi tertinggi dalam kategori pengaduan masyarakat terkait sektor pendidikan. Pada tahun 2022, KPAI mencatat ada 54 kasus yang dilakukan oleh anak. Kemudian, pada tahun 2023, KPAI mencatat terdapat 126 kasus yang dilakukan oleh anak. Sehingga, bila dilihat persentasenya, kasus dari 2022 sampai 2023 mengalami kenaikan sebesar 72% (Khairullah, 2025). Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikososial anak dalam jangka pendek, tetapi juga meninggalkan efek jangka panjang terhadap kesehatan mental mereka.

Sistem pendidikan di Indonesia yang menitikberatkan pada pencapaian akademik sering kali mengesampingkan aspek kesejahteraan sosial dan emosional siswa. Tekanan untuk berprestasi menciptakan iklim persaingan yang ketat dan sarat tekanan, yang pada akhirnya dapat mendorong perilaku intimidasi di antara peserta didik (Rusyan et al., 2020). Sayangnya, kurikulum nasional belum sepenuhnya mengintegrasikan pendidikan karakter dan keterampilan sosial yang krusial dalam membentuk lingkungan belajar yang sehat dan mencegah tindakan perundungan (Al Farabi et al., 2025).

Di sisi lain, faktor budaya turut memperkuat dinamika perundungan di sekolah. Nilai-nilai senioritas dan struktur sosial yang hierarkis dalam masyarakat Indonesia kerap dijadikan pembenaran atas perilaku bullying (Budirahayu, 2022). Selain itu, norma sosial yang menganggap pelaporan sebagai bentuk "mencampuri urusan orang lain" menyebabkan perundungan kerap luput dari perhatian atau tidak dilaporkan kepada pihak yang berwenang.

Aspek ekonomi juga menjadi faktor yang memicu terjadinya bullying. Ketimpangan sosial yang cukup besar memungkinkan anak-anak dari keluarga kurang mampu menjadi sasaran perundungan berdasarkan status ekonomi. Beberapa penelitian Refnadi (2018) & Faustina (2019) menemukan bahwa diskriminasi berdasarkan latar belakang ekonomi berkorelasi dengan rendahnya self-esteem dan motivasi akademik.

Transformasi digital yang pesat turut menghadirkan tantangan baru dalam bentuk cyberbullying. Dalam penelitiannya Sari (2025) mengungkap bahwa sekitar 30% anak dan remaja di Indonesia pernah mengalami perundungan daring. Hal ini menjadi semakin mengkhawatirkan mengingat penetrasi media sosial di kalangan siswa sekolah dasar yang semakin tinggi.

Sayangnya, masih banyak guru dan tenaga kependidikan yang belum memiliki kesiapan memadai dalam menangani kasus bullying. Dalam Penelitiannya Puspita et al (2022) menunjukkannya sebagian besar guru merasa belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk menangani perundungan, terlebih yang berdampak psikologis jangka Panjang.

Stigma sosial terhadap isu kesehatan mental di Indonesia juga turut memperburuk situasi. Penelitian Ismail (2020) menyatakan bahwa penderita gangguan jiwa belum mendapatkan pengobatan yang layak. Hal ini menjadi penghalang utama dalam upaya deteksi dini dan intervensi terhadap dampak psikologis yang ditimbulkan oleh bullying terhadap anak.

Kendati demikian, langkah-langkah pencegahan di tingkat nasional masih belum berjalan secara optimal. Meski telah diterbitkan Permendikbud No. 46 Tahun 2023: tentang Pencegahan dan Penanggulangan Kekerasan di Satuan Pendidikan, implementasinya di lapangan masih menghadapi tantangan, baik dari sisi

pemahaman, pengawasan, maupun konsistensi pelaksanaan (Istighfaria, 2024).

Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, terutama di daerah terpencil, memperburuk kondisi anak-anak korban perundungan. Data Kementerian Kesehatan mengungkap bahwa rasio psikolog klinis di Indonesia masih jauh dari standar yang ditetapkan oleh WHO (Panggalo et al., 2024). Akibatnya, banyak korban bullying yang tidak mendapatkan layanan dukungan psikologis yang mereka butuhkan.

Meski demikian, terdapat inisiatif positif yang mulai bermunculan. Beberapa sekolah di kota-kota besar telah mengadopsi program anti-bullying secara komprehensif. Selain itu, organisasi masyarakat sipil seperti Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA) juga aktif dalam mengampanyekan pencegahan bullying dan memberikan pelatihan kepada pihak sekolah (Andryawan et al., 2023). Namun demikian, upaya ini masih bersifat lokal dan sporadis. Diperlukan strategi yang lebih terkoordinasi, berkelanjutan, dan berbasis bukti untuk menanggulangi dampak jangka panjang bullying terhadap kesehatan mental anak secara nasional.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur sistematis untuk menganalisis dampak jangka panjang bullying pada masa sekolah dasar terhadap kesehatan mental anak. Studi literatur sistematis merupakan pendekatan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi secara kritis, dan mensintesis temuan dari berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang dikaji (Febrianti, 2024).

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari jurnal-jurnal ilmiah nasional dan internasional yang terindeks dan bereputasi, terutama yang memuat penelitian terkait pengalaman bullying di tingkat sekolah dasar serta dampaknya terhadap kondisi

psikologis anak dalam jangka panjang. Artikel diperoleh melalui penelusuran basis data elektronik seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan Garuda.

Adapun kriteria inklusi dalam pemilihan artikel meliputi:

- 1) Artikel hasil penelitian empiris (kuantitatif maupun kualitatif);
- 2) Fokus utama pada dampak bullying di masa sekolah dasar terhadap kesehatan mental anak;
- 3) Dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2014–2024) untuk menjamin relevansi temuan; dan
- 4) Artikel yang ditulis dalam bahasa Indonesia (Zebua et al., 2024).

Seluruh artikel yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, kecenderungan, serta hasil-hasil penting yang berulang dalam literatur (Prastika et al., 2024). Proses analisis dilakukan melalui tahapan telaah mendalam terhadap struktur metodologis, instrumen, hasil, dan kesimpulan dari tiap penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Definisi Bullying

Dalam konteks Indonesia, bullying didefinisikan oleh sebagai tindakan menyakiti dalam bentuk fisik, verbal, atau psikologis yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh seseorang atau sekelompok orang yang memiliki kekuatan atau kekuasaan terhadap pihak lain yang lebih lemah dengan tujuan menyakiti atau mengintimidasi (Kurniawan & Pranowo, 2018). Definisi ini mencakup tiga elemen penting, yaitu intensi untuk menyakiti, pengulangan tindakan, dan ketidakseimbangan kekuatan. Penelitian Ananda et al. (2023) mengidentifikasi berbagai bentuk bullying di sekolah dasar, yang secara umum terdiri atas bullying fisik, verbal, sosial, dan cyberbullying.

Bullying fisik melibatkan kekerasan langsung terhadap tubuh korban atau harta bendanya. Jenis ini paling mudah diidentifikasi karena sering meninggalkan bekas fisik dan dapat menyebabkan trauma psikologis. Contoh perilaku ini meliputi memukul, menendang, mencubit, atau merusak barang milik korban. Sari (2025) mencatat bahwa rerata siswa SD pernah mengalami bullying fisik, dengan prevalensi lebih tinggi pada siswa laki-laki.

Bullying verbal dilakukan melalui kata-kata yang menyakitkan atau merendahkan, seperti ejekan, ancaman, atau gosip. Dwi Yuliansyah (2023) dan Rahmawati (2023) menyebutkan bahwa sebagian besar siswa SD pernah mengalami bullying verbal, menjadikannya jenis yang paling umum. Bullying sosial bertujuan merusak reputasi atau hubungan sosial korban, biasanya dengan cara mengucilkan atau menyebarkan rumor. Sementara itu, cyberbullying meskipun masih relatif baru, menjadi semakin signifikan. Uldafira & Rochmaniah (2023) menunjukkan bahwa siswa SD di daerah perkotaan pernah mengalami cyberbullying, terutama melalui media sosial atau aplikasi pesan.

Prevalensi Bullying di Sekolah Dasar

Bullying merupakan masalah serius di sekolah dasar di Indonesia. Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR, KPPPA) tahun 2021 menunjukkan bahwa 20 persen anak laki-laki dan 25,4 persen anak perempuan usia 13-17 tahun pernah mengalami kekerasan. Sebanyak 41 persen siswa di Indonesia menurut survei PISA (Program Penilaian Pelajar Internasional tahun 2018) pernah mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam satu bulan. Sebanyak 24,4 persen peserta didik menurut hasil Asesmen Nasional Tahun 2021 disebutkan berpotensi mengalami insiden perundungan di satuan pendidikan dalam satu tahun (Prastiwi, 2025).

Dampak Jangka Pendek Bullying

Bullying di usia sekolah dasar berdampak langsung pada prestasi akademik, kesehatan fisik, dan kondisi emosional anak. Irwanti & Haq (2023) & Jelita et al. Amrina (2021) menunjukkan adanya penurunan nilai akademik pada korban bullying. Azmi (2023) & D.P. Sari et al., (2025) melaporkan bahwa siswa mengalami gangguan fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur. Kristika & Lestari (2021) & Hopeman (2020) mencatat bahwa siswa menunjukkan gejala kecemasan sedang hingga berat. Dampak lain termasuk penurunan harga diri, penarikan sosial, dan perilaku agresif.

Dampak Jangka Panjang Bullying

Efek bullying tidak hanya terbatas pada masa anak-anak. Nadhira (2023) & Rahmani & Abdullah (2025) menyebutkan bahwa korban bullying di SD memiliki lebih tinggi mengalami depresi di usia remaja. Masalah hubungan sosial, perilaku agresif, penyalahgunaan zat, dan kesulitan dalam pendidikan serta karier juga ditemukan sebagai dampak jangka panjang. Studi Arlotas et al., (2018) mengungkapkan bahwa korban bullying memiliki peluang lebih kecil untuk menyelesaikan pendidikan tinggi. Novriyansah et al., (2024) mencatat bahwa korban memiliki risiko tiga kali lebih tinggi untuk mengalami pikiran bunuh diri.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying di sekolah dasar di Indonesia masih merupakan fenomena yang sangat memprihatinkan. Tingginya prevalensi bullying yang ditemukan dalam berbagai bentuk – fisik, verbal, sosial, dan bahkan digital (cyberbullying) – menunjukkan bahwa lingkungan sekolah dasar belum sepenuhnya menjadi tempat yang aman bagi anak-anak untuk tumbuh dan belajar. Data dari berbagai studi yang telah dirujuk dalam penelitian ini menggarisbawahi pentingnya perhatian lebih besar dari institusi pendidikan, orang tua, dan pemangku kepentingan lainnya terhadap isu ini.

Bullying fisik dan verbal merupakan jenis yang paling umum, namun bentuk yang lebih tersamar seperti bullying sosial dan cyberbullying juga semakin menunjukkan urgensinya. Terutama dalam era digital saat ini, di mana anak-anak telah akrab dengan gawai dan media sosial sejak dini, potensi terjadinya kekerasan digital menjadi tantangan baru dalam perlindungan anak. Fakta bahwa anak SD telah mengalami bentuk cyberbullying menunjukkan perlunya integrasi pendidikan literasi digital dan regulasi penggunaan teknologi dalam konteks pendidikan dasar (Uldafira & Rochmaniah, 2023).

Pembahasan juga menyoroti bahwa dampak bullying tidak bersifat sementara. Efek jangka pendek yang terlihat dalam bentuk penurunan prestasi akademik, gangguan fisik, masalah emosional, dan harga diri yang rendah adalah indikasi bahwa bullying segera mengganggu proses perkembangan psikologis anak. Bahkan lebih mengkhawatirkan, dampak jangka panjang dari bullying yang terus berlanjut tanpa penanganan yang memadai dapat memicu timbulnya gangguan kesehatan mental seperti depresi, PTSD, gangguan makan, hingga kecenderungan bunuh diri. Hal ini sejalan dengan temuan Nadhira (2023) & Rahmani & Abdullah (2025) yang menunjukkan bahwa korban bullying di usia dini memiliki peluang signifikan mengalami depresi pada masa dewasa awal.

Studi ini juga menggarisbawahi pentingnya memandang bullying sebagai faktor risiko intergenerasional. Artinya, pengalaman traumatis di masa kecil dapat diwariskan secara tidak langsung kepada anak-anak dari korban bullying, baik melalui pola pengasuhan yang maladaptif maupun gangguan psikologis yang tidak tertangani. Anisah et al., (2024)) menunjukkan bagaimana orang dewasa yang pernah mengalami perundungan memiliki kesulitan dalam menghadapi konflik sosial dan emosional anak mereka

di lingkungan sekolah, menciptakan siklus yang berulang.

Kondisi ini diperparah oleh terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan mental, rendahnya literasi psikologis masyarakat, dan masih kuatnya stigma terhadap gangguan jiwa. Meskipun pemerintah telah menerbitkan regulasi seperti Permendikbud No. 46 Tahun 2023, pelaksanaannya masih jauh dari harapan. Oleh karena itu, penting adanya integrasi antara kebijakan formal, pendidikan karakter di sekolah, pelatihan guru, dan dukungan masyarakat sipil untuk menciptakan sistem pencegahan dan penanganan bullying yang lebih komprehensif.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa bullying merupakan peristiwa sosial yang kompleks dengan konsekuensi yang multidimensional. Intervensi yang bersifat satu arah dan tidak berkelanjutan cenderung tidak efektif. Diperlukan pendekatan ekosistemik yang menggabungkan strategi kurikuler, program intervensi berbasis komunitas, pelibatan orang tua, serta penyediaan layanan konseling dan kesehatan mental yang mudah diakses. Selain itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk membentuk budaya sekolah yang ramah anak dan toleran terhadap perbedaan, di mana setiap siswa merasa dihargai dan aman dari intimidasi.

KESIMPULAN

Bullying di sekolah dasar berdampak serius terhadap kesehatan mental anak dalam jangka panjang. Penelitian ini menunjukkan bahwa korban perundungan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan seperti depresi, kecemasan, PTSD, serta rendahnya harga diri dan kesulitan sosial saat dewasa. Dampak tersebut juga memengaruhi prestasi akademik, pilihan karier, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi dini melalui deteksi, konseling, dan dukungan sosial. Penanganan bullying perlu dilakukan secara sistemik melalui kebijakan

sekolah, pelatihan guru, serta keterlibatan keluarga dan masyarakat. Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan bukti ilmiah mengenai urgensi perlindungan kesehatan mental anak dan pentingnya upaya pencegahan bullying yang terstruktur sejak pendidikan dasar.

REFERENSI

- Al Farabi, R., Fitriyani, F. N., & Muttaqin, M. F. (2025). Implementasi Karakter Toleransi Dalam Mengatasi Bullying Di Madrasah Ibtidaiyah. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(01), 980–994.
- Ananda, E. R., & Marno, M. (2023). Analisis dampak penggunaan teknologi media sosial terhadap perilaku bullying di kalangan siswa sekolah dasar ditinjau dari nilai karakter self-confident siswa dalam konteks pendidikan. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5).
- Andryawan, A., Laurencia, C., & Putri, M. P. T. (2023). Peran Guru dalam Mencegah dan Mengatasi Terjadinya Perundungan (Bullying) di Lingkungan Sekolah. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2837–2850.
- Anisah, A., Nazib, F., & Putri, C. M. (2024). Perundungan Dunia Maya (cyberbullying) dan Cara Mengatasi Perspektif Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 201–212.
- Arlotas, R. K., Zulkarnain, Z., & Dewi, I. S. (2018). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Korban Bullying. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 1–8.
- Azmi, M. Y. N. (2023). Sosialisasi bullying (perundungan) sebagai upaya pencegahan terjadinya kekerasan di SD Negeri 1 Argosuko. *TAFANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 25–38.
- Budirahayu, T. (2022). *Kekerasan di Sekolah dalam Tinjauan Sosiologi Pendidikan*. Airlangga University Press.
- Dwi Yuliansyah, K. (2023). *Strategi Guru Kelas Iv Dalam Menangani Perilaku Bullying Pada Siswa di SD Negeri 74 Kota Bengkulu*. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Faustina, J. F. (2019). Hubungan status sosial Ekonomi Orang Tua terhadap self-esteem Anak Usia 5-6 Tahun. *Indonesian Journal of Education and Learning*, 2(2), 255–259.
- Febrianti, S. (2024). Sustainability Finance Dan Green Investment: Literature Review Dengan Metode Prisma. *Manajemen: Jurnal Ekonomi*, 6(1), 95–106.
- Hopeman, T. A. (2020). Dampak bullying terhadap sikap sosial anak sekolah dasar (Studi kasus di sekolah Tunas Bangsa Kodya Denpasar). *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(1), 52–63.
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Bullying pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 214–220.
- Ismail, M. W. (2020). Perlindungan Hukum Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Di Rumah Sakit Khusus Jiwa. *Wal'afiat Hospital Journal*, 1(1).
- Istighfaria, M. A. (2024). Implementasi Program Roots Indonesia dalam Mengatasi Perilaku Bullying di SMKN 1 Rejotangan Kabupaten Tulungagung. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 12(3), 384–394.
- Jelita, N. S. D., lin, P., & Aniq, K. (2021). Dampak bullying terhadap kepercayaan diri anak. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(2), 232–240.
- Khairullah, M. A. (2025). Implementasi Asas Non Diskriminasi Terhadap Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum Dalam Sistem Peradilan Pidana Anak. *Repository.Unsri.Ac.Id*.
- Kristika, P., & Lestari, S. (2021). Gambaran Kejadian

- Bullying Dan Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar Negeri 4 Jambangan Kelurahan Desa Jambangan Kecamatan Geyer Kabupaten Grobogan. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 45–51.
- Kurniawan, D. E., & Pranowo, T. A. (2018). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 2(1), 50–60. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v2i1.235>
- Nadhira, S. (2023). Dampak bullying terhadap gangguan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) pada siswa sekolah dasar. *DEWANTECH Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), 49–53.
- Novriyansah, M. A. D., Saputra, D. E., & Wigati, I. (2024). Manajemen Konseling Dalam Mengantisipasi Bullying Bagi Pelajar di Sekolah. *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 7(1), 351–360.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Prastika, E., Hertindha, R. R., Santoso, T. S., & Prasetyo, F. W. (2024). Trend Perilaku Akademik, Mental, Sosial, dan Digital Mahasiswa Pascasarjana Yogyakarta Tiga Tahun Setelah Pandemi Covid-19: Systematic Literature Review. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 10(1), 118–125.
- Prastiwi, M. (2025). *Hasil Survei: 34,51 Persen Peserta Didik Berpotensi Alami Kekerasan*. <https://www.kompas.com/>.
https://www.kompas.com/edu/read/2025/02/13/130805071/hasil-survei-3451-persen-peserta-didik-berpotensi-alami-kekerasan?lgn_method=google&google_btn=on
etap
- Puspita, R., Borualogo, I. S., & Setyowibowo, H. (2022). Pengembangan program psikoedukasi pencegahan perundungan untuk guru sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Volume*, 15(2).
- Rahmani, N. A., & Abdullah, M. N. A. (2025). Dampak Bullying Terhadap Mortalitas Pada Pelajar; Analisis Berdasarkan Demografi Sosial Dan Karakteristik Individu. *Sabana: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 4(1), 44–51.
- Rahmawati, I. (2023). *Kesehatan Mental Siswa Korban Bullying (Studi Kasus Pada Siswa di SDN 1 Sambilawang, Kec. Bungkal Ponorogo)*.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16–22.
- Rusyan, A. T., Winarni, W., & Hermawan, A. (2020). *Seri pembaharuan pendidikan membangun kelas aktif dan inspiratif*. Deepublish.
- Sari, D. (2025). Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Siswa Menjadi Korban Perundungan di Sekolah dan Dunia Maya. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1 SE-Articles), 108–117. <https://doi.org/10.55644/jkc.v6i01.213>
- Sari, D. P., Krisphianti, Y. D., & Hanggara, G. S. (2025). Bullying dan Kesehatan Mental: Studi Literatur Tentang Dampak Di Berbagai Tingkat Sekolah. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 320–326.
- Uldafira, A., & Rochmaniah, A. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Komunikasi Keluarga Terhadap Perilaku Cyberbullying pada Anak. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 6(2), 327–338.
- Zebua, C. F. P., Ardhila, D., Yuriska, Y., & Gurning, F. P. (2024). Analisis Peran Program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dalam Mengurangi Beban Finansial Pasien: Studi Literature. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 802–811.

Pengembangan Media Komik (Nyak Ceghdas) Berbasis Budaya Lokal dengan Model ADDIE untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK

Diah Telogowiyah¹, Tika Febriyani², Andi Thahir³

¹⁻³Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

E-mail: tikafebriyani@radenintan.ac.id

Received: 10 March 2025

Accepted: 27 May 2025

Published: 1 Juni 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media komik Nyak Ceghdas berbasis budaya lokal Lampung dalam rangka meningkatkan pemahaman kematangan karir siswa SMK. Metode penelitian yang digunakan adalah Research and Development (RnD) dengan model ADDIE yang terdiri dari tahapan Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi. Validasi media dilakukan oleh ahli materi, media, dan bahasa. Pengujian dilakukan melalui angket respons peserta didik dan uji Wilcoxon. Hasil validasi menunjukkan bahwa media berada dalam kategori sangat layak digunakan dengan skor ahli media 93%, ahli materi 90%, dan ahli bahasa 87%. Respon peserta didik menunjukkan ketertarikan tinggi dengan nilai rata-rata 92% (kelompok kecil) dan 91% (kelompok besar). Respon pendidik juga tinggi, yaitu 89%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. 0.000 (<0.05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari penggunaan media komik terhadap peningkatan pemahaman kematangan karir siswa. Dengan demikian, media Nyak Ceghdas layak digunakan sebagai alternatif media bimbingan karir berbasis budaya lokal.

Kata Kunci: kematangan karir; media komik; budaya lokal; model ADDIE; *bimbingan konseling*

Development of the Nyak Ceghdas Comic Media Based on Local Culture Using the ADDIE Model to Enhance Vocational Students' Career Maturity

ABSTRACT

This study aims to develop a locally-based educational comic media Nyak Ceghdas to improve vocational students' career maturity. The research utilized the Research and Development (RnD) method with the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). The media was validated by material, media, and language experts. Effectiveness testing involved student response questionnaires and the Wilcoxon test. Validation results indicated that the media is highly feasible, with scores from media experts (93%), material experts (90%), and language experts (87%). Student responses were positive with an average rating of 92% in small groups and 91% in large groups. Teacher responses also showed high approval at 89%. The Wilcoxon test revealed an Asymp. Sig. value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of the comic media on improving students' understanding of career maturity. Therefore, Nyak Ceghdas is considered appropriate as an alternative culturally responsive career guidance media.

Keywords: career maturity; comic media; local culture; ADDIE model; guidance and counseling

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk Tuhan, manusia idealnya melakukan internalisasi secara kontinu (istiqomah) terhadap nilai-nilai ilahiyah guna mencapai derajat insan kamil (manusia paripurna) sesuai dengan kehendak Allah SWT. Dalam konteks ini, pendidikan menjadi unsur yang sangat penting dalam perkembangan setiap individu. Tanpa bekal pendidikan yang memadai, individu akan mengalami kesulitan untuk berkembang secara optimal dalam aspek sosial, emosional, maupun intelektual.

Masa remaja merupakan tahap kritis dalam perkembangan manusia. Seorang siswa berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai oleh tugas perkembangan yang kompleks. Menurut Hurlock, tugas perkembangan remaja mencakup: (1) pencapaian kedewasaan dalam hubungan dengan teman sebaya; (2) pemenuhan peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan; (3) penerimaan terhadap kondisi fisik; (4) tanggung jawab dalam perilaku sosial; (6) persiapan karier; (7) kemandirian emosional dari orang dewasa; dan (8) integrasi sosial agar dapat diterima masyarakat (Hamidah & Rizal, 2022).

Sejalan dengan hal tersebut, salah satu masalah yang sering dihadapi siswa adalah kebingungan dalam mempersiapkan pilihan karier. Karier sendiri merupakan rangkaian sikap dan perilaku yang berkaitan dengan pengalaman dan aktivitas kerja yang berlangsung sepanjang rentang kehidupan individu. Ketika siswa mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karier, hal ini menunjukkan ketidakmatangan dalam perencanaan karier. Dampaknya, siswa menjadi tidak siap untuk melanjutkan pendidikan atau memasuki dunia kerja. Dalam konteks ini, dibutuhkan sebuah sistem atau media pembelajaran yang dapat membantu proses pematangan karier secara efektif.

Untuk menjawab tantangan tersebut, pengembangan media pembelajaran yang adaptif dan inovatif menjadi solusi penting. Media pembelajaran, baik dalam bentuk fisik seperti buku dan alat peraga, maupun dalam bentuk digital seperti video, animasi, dan aplikasi interaktif, mampu meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling (BK). Sayangnya, hingga saat ini, masih terbatas penggunaan media visual yang berbasis budaya lokal dalam layanan BK. Oleh karena itu, pengembangan media berbentuk komik menjadi pilihan yang relevan. Komik memiliki keunggulan dalam menyampaikan pesan secara visual, menarik perhatian siswa, serta memudahkan pemahaman materi (Mikamahuly et al., 2023; Nugraheni, 2017). Media komik dapat meningkatkan kualitas membaca siswa dan memperkaya perbendaharaan kosakata. Selain itu, daya tarik visual dan karakter cerita membuat komik diminati oleh berbagai kalangan, termasuk siswa sekolah dasar.

Dengan mempertimbangkan potensi dan kebutuhan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media komik "Nyak Ceghdas" sebagai media layanan informasi BK yang berfokus pada kematangan karier. Tujuan penelitian ini dirinci sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan media komik Nyak Ceghdas untuk layanan informasi kematangan karier.
- 2) Menguji kelayakan media melalui validasi ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa.
- 3) Menilai respons peserta didik serta pengaruh media terhadap pemahaman kematangan karier siswa.

Menurut Kharissidqi & Firmansyah (2022), media pembelajaran harus dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dan dibaca. Lebih lanjut Reynata (2022) menyatakan bahwa media adalah sarana komunikasi antara komunikator dan komunikan, sedangkan Hati (2024) menambahkan bahwa komik merupakan bacaan

visual yang mampu menarik perhatian pembaca tanpa paksaan. Nursalim (2013) menjelaskan bahwa guru BK memilih media berdasarkan kemampuannya dalam mendemonstrasikan konsep (*demonstration*), kebiasaan menggunakan media (*familiarity*), kejelasan fungsi layanan BK (*clarity*), serta kemampuan mengaktifkan siswa (*engagement*).

Dalam studi ini, peneliti memilih media visual berupa komik yang memuat materi tentang kematangan karier, yaitu kemampuan individu menentukan dan memilih karier berdasarkan bakat, minat, pengalaman, dan kepribadian. Teori Holland menjadi dasar bahwa guru BK dapat membantu siswa menganalisis tipe kepribadian dan preferensi kerja agar selaras dengan pilihan karier yang realistis.

Penelitian sebelumnya, seperti Maghfirah (2017), membuktikan bahwa media komik efektif dalam meningkatkan minat baca dan pemahaman materi. Namun, pendekatan tersebut masih terbatas pada media berbasis komputer dan belum mengintegrasikan unsur budaya lokal. Oleh karena itu, perbedaan utama dalam penelitian ini terletak pada pengembangan komik "Nyak Ceghdas" sebagai media BK yang tidak hanya dapat diakses melalui smartphone dan PC, tetapi juga memuat konten budaya lokal Lampung serta menggunakan bahasa daerah, menjadikannya inovasi yang relevan, mudah diakses, dan kontekstual.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) yang bertujuan untuk menghasilkan serta menguji keefektifan media komik sebagai sarana layanan bimbingan dan konseling (BK), khususnya dalam meningkatkan pemahaman peserta didik tentang kematangan karier. Model pengembangan yang digunakan adalah ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*), yang telah terbukti efektif dalam pengembangan media pembelajaran interaktif

berbasis kebutuhan pengguna (Ningrum et al., 2021; Puti et al., 2023).

Pada tahap Analisis, dilakukan identifikasi kebutuhan pengembangan media berbasis budaya lokal dengan mengacu pada permasalahan rendahnya literasi karier di kalangan siswa. Analisis dilakukan melalui penyebaran angket kebutuhan kepada peserta didik dan observasi terhadap pelaksanaan layanan informasi di sekolah. Langkah ini sejalan dengan prinsip pengembangan instruksional yang berbasis analisis kebutuhan dalam konteks pendidikan (Imania & Bariah, 2019).

Tahap Desain melibatkan perencanaan visual dan konten komik, penyusunan storyboard, skenario dialog berbasis nilai budaya Lampung, serta perancangan antarmuka pengguna untuk akses melalui PC maupun perangkat seluler. Desain memperhatikan prinsip-prinsip *universal design for learning* agar dapat diakses secara luas oleh peserta didik dengan beragam gaya belajar (Firmansyah et al., 2024).

Selanjutnya, tahap Pengembangan mencakup produksi media komik digital dengan pendekatan interaktif berbasis visual naratif. Tahap ini juga mencakup penyusunan instrumen evaluasi berupa angket validasi isi oleh ahli, serta angket respons peserta didik terhadap daya tarik dan efektivitas media. Validasi dilakukan oleh tiga ahli, mencakup ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa, sebagaimana disarankan dalam penelitian R&D oleh Sugiyono (2022) dan Gall, Gall, & Borg (1996).

Tahap Implementasi dilaksanakan dalam dua fase. Fase pertama berupa uji coba terbatas (*small group trial*) yang melibatkan 10 siswa kelas XI SMK Islam YPI 2 Way Jepara, Indonesia untuk mendapatkan masukan awal secara kualitatif. Fase kedua berupa uji coba skala besar (*field test*) yang melibatkan 30 siswa sebagai responden utama yang memberikan tanggapan melalui angket kelayakan dan pemahaman konsep

kematangan karier. Pemilihan peserta menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi yang relevan dalam konteks layanan BK (Barros et al., 2024).

Tahap Evaluasi mencakup pengumpulan umpan balik dari para ahli dan peserta didik mengenai kualitas media, serta proses revisi untuk memastikan media memenuhi kriteria efektivitas dan kelayakan. Penilaian menggunakan *Content Validity Index* (CVI) dengan hasil $\geq 0,78$, yang menunjukkan bahwa instrumen valid secara isi (Muchlis & Andromeda, 2020). Selain itu, reliabilitas internal instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dan diperoleh nilai $\alpha = 0,85$, mengindikasikan konsistensi internal yang tinggi (Fatimah et al., 2025).

Untuk analisis data, digunakan pendekatan kuantitatif. Persentase kelayakan media dan respons peserta dikategorikan berdasarkan ambang batas $\geq 60\%$, sesuai dengan studi sebelumnya mengenai uji kelayakan media (Wahyu et al., 2024). Untuk mengevaluasi efektivitas media terhadap pemahaman siswa, digunakan data pre-test dan post-test yang dianalisis melalui Uji Wilcoxon dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Uji ini dipilih karena sesuai untuk membandingkan dua data berpasangan dari kelompok yang sama dan tidak berdistribusi normal (Pallant, 2020). Hipotesis diterima apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $< 0,005$, dan ditolak apabila lebih besar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Produk Pengembangan Komik "Nyak Ceghdas"

Penelitian ini menghasilkan sebuah media bimbingan dan konseling dalam bentuk komik digital berjudul Nyak Ceghdas, yang secara khusus dikembangkan untuk mendukung pemahaman siswa terkait kematangan karier. Materi yang diangkat dalam komik

ini mencakup tiga aspek utama: pemahaman diri dalam konteks kematangan karier, pemahaman terhadap lingkungan sekitar, serta strategi memperoleh informasi terkait pekerjaan maupun studi lanjutan. Penyusunan konten didasarkan pada indikator kematangan karier menurut teori John Holland, yang menekankan pentingnya keselarasan antara kepribadian individu dengan pilihan karier.

Komik ini dirancang menggunakan platform Canva, dengan memanfaatkan berbagai fitur seperti papan cerita digital, avatar, latar belakang tematik, serta teks interaktif yang memuat unsur kultural khas daerah Lampung. Tokoh-tokoh utama dalam komik, yaitu Cikwo dan Ajo, merupakan representasi lokal yang diharapkan mampu meningkatkan keterhubungan siswa dengan konten. Komik ini dapat diakses melalui laman <https://anyflip.com/qibkc/nlbs/>, baik melalui perangkat PC maupun smartphone, sehingga memudahkan siswa untuk membacanya secara fleksibel. Pengembangan komik Nyak Ceghdas didasari oleh teori keterlibatan belajar, yang menyatakan bahwa media visual interaktif mampu meningkatkan perhatian dan retensi informasi peserta didik.

Pengembangan Media dengan Model ADDIE

1. Analysis

Pada tahap analisis, dilakukan identifikasi terhadap kekurangan media layanan BK konvensional yang selama ini digunakan, seperti penggunaan materi dari website, diskusi terbuka, dan tayangan PowerPoint yang cenderung monoton serta minim visualisasi. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, ditemukan bahwa peserta didik memiliki tingkat minat baca yang rendah dan memerlukan media pembelajaran yang lebih atraktif. Oleh karena itu, dikembangkanlah media komik sebagai alternatif yang lebih efektif dan menarik. Tahap analisis bertujuan mengidentifikasi masalah pada media layanan bimbingan yang selama ini

digunakan, yakni materi dari website, diskusi, dan penayangan PowerPoint yang kurang menarik, tanpa animasi atau ilustrasi pendukung. PowerPoint yang monoton memerlukan waktu lama bagi peserta didik untuk memahami materi.

2. Design

Desain media dilakukan dengan menyusun alur cerita (storyline), dialog, dan skenario berdasarkan indikator kematangan karier dari teori Holland. Konten ini disesuaikan dengan karakteristik lokal melalui integrasi unsur budaya Lampung agar siswa merasa lebih dekat secara kontekstual dengan materi yang disampaikan.

3. Development

Proses pengembangan melibatkan realisasi storyboard menjadi komik digital interaktif. Komik diunggah ke platform AnyFlip agar mudah diakses. Selanjutnya dilakukan uji kelayakan oleh tiga pakar, yakni ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa. Berikut hasil validasi ahli:

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli

Ahli	Persentase (%)	Kategori
Ahli Materi	90%	Sangat Layak
Ahli Media	93%	Sangat Layak
Ahli Bahasa	87%	Sangat Layak

Hasil tersebut menunjukkan bahwa media komik ini dinilai sangat layak sebagai instrumen layanan informasi dalam bimbingan konseling.

4. Implementation

Implementasi media dilakukan melalui dua tahap uji coba: kelompok kecil (10 siswa) dan kelompok besar (30 siswa), yang seluruhnya berasal dari SMK Islam YPI 2 Way Jepara. Kriteria inklusi peserta meliputi siswa aktif kelas XI yang bersedia mengikuti kegiatan uji coba dan memiliki perangkat untuk mengakses komik digital. Respon siswa terhadap media diukur menggunakan angket berbasis skala Likert empat opsi. Hasil respon disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Respon Siswa terhadap Media Komik

Kelompok	Persentase (%)	Kategori
Kelompok Kecil	92%	Sangat Menarik
Kelompok Besar	91%	Sangat Menarik

Respon dari pendidik juga menunjukkan angka 89%, yang masuk dalam kategori "Sangat Menarik". Hal ini menegaskan bahwa komik Nyak Ceghdas berhasil menarik minat peserta didik dan guru dalam konteks layanan bimbingan karier.

5. Evaluation

Evaluasi dilakukan dengan menguji efektivitas media terhadap peningkatan pemahaman kematangan karier peserta didik melalui Uji Wilcoxon dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Hasil pengujian disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon	Nilai
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Karena nilai *Asymp. Sig.* < 0,005, maka hipotesis penelitian diterima. Ini menunjukkan bahwa penggunaan media komik Nyak Ceghdas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai kematangan karier.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mendukung teori John Holland (dalam Zamroni, 2016) yang menekankan bahwa kematangan karier seseorang bergantung pada pemahaman terhadap diri sendiri, kondisi lingkungan, serta informasi mengenai dunia kerja. Komik Nyak Ceghdas berhasil menginterpretasikan ketiga indikator tersebut ke dalam bentuk media visual yang menarik, mudah diakses, dan dekat dengan keseharian peserta didik, khususnya melalui integrasi unsur budaya lokal.

Jika dibandingkan dengan penelitian Isnayanti Aryanti et al (2022) yang menggunakan lembar kerja peserta didik berbasis komik berbasis dalam pembelajaran PPKN, inovasi pada penelitian ini terletak pada beberapa aspek penting. Pertama, media komik dikembangkan dalam format digital berbasis website, yang memungkinkan akses lebih fleksibel melalui perangkat mobile dan komputer. Kedua, konten media berfokus secara khusus pada penguatan layanan bimbingan konseling, khususnya dalam pengembangan kematangan karier, yang belum banyak dijamah oleh media komik pendidikan sebelumnya. Ketiga, aksesibilitas media ini tidak bergantung pada perangkat keras tertentu seperti komputer sekolah, sehingga menjangkau peserta didik secara lebih luas dan merata. Temuan ini sejalan dengan penelitian Widiastari et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media digital interaktif dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dan keterlibatan emosional dalam proses pembelajaran. Selain itu, penelitian Ginting et al. (2024) juga menegaskan bahwa visualisasi dalam bentuk media digital mampu memperkuat pemahaman konsep yang abstrak dalam layanan bimbingan dan konseling.

Penggunaan karakter lokal dalam komik juga memperkuat kedekatan psikologis siswa terhadap konten, yang berdampak positif terhadap pemaknaan dan retensi informasi (Nurlina et al., 2024). Hal ini memperlihatkan bahwa unsur budaya lokal dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan relevansi materi pembelajaran terhadap konteks sosial peserta didik.

Kepraktisan komik Nyak Ceghdas yang dapat diakses di luar kelas melalui smartphone maupun komputer memperkuat konsep pembelajaran mandiri, serta menjawab tantangan keterbatasan sarana dan waktu dalam pelaksanaan layanan bimbingan secara langsung. Penelitian oleh Verdiian et al. (2021) & Ramdani et al. (2021) mendukung temuan ini dengan

menyatakan bahwa media digital yang fleksibel dan dapat diakses secara daring memungkinkan penyampaian layanan bimbingan tetap berjalan efektif dalam berbagai kondisi, termasuk di luar jam sekolah.

Namun demikian, produk ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, materi yang disajikan masih terbatas pada konsep dasar kematangan karier dan belum menjangkau aspek yang lebih kompleks, seperti strategi adaptasi karier atau eksplorasi bidang kerja yang lebih spesifik. Kedua, akses terhadap media ini memerlukan koneksi internet, yang dalam beberapa konteks bisa menjadi hambatan. Ketiga, interaksi langsung antara guru BK dan siswa dalam layanan bimbingan masih perlu diperkuat, agar media ini tidak menggantikan peran pembimbing secara keseluruhan.

Meskipun demikian, sebagian besar keterbatasan tersebut telah diantisipasi melalui desain komik yang komunikatif, visual yang menarik, serta alur cerita yang kontekstual. Komik ini diposisikan bukan sebagai pengganti layanan bimbingan konvensional, melainkan sebagai pelengkap yang dapat memperkuat efektivitas komunikasi pesan-pesan konseling karier kepada siswa (Laras, 2019).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan media bimbingan konseling berupa komik Nyak Ceghdas dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menyampaikan informasi mengenai kematangan karier kepada peserta didik. Komik ini dirancang berdasarkan model pengembangan ADDIE dan memuat konten yang dikembangkan secara kontekstual, baik secara psikopedagogis maupun kultural. Hasil uji kelayakan oleh para ahli serta respons dari pendidik dan peserta didik mengindikasikan bahwa media ini memiliki kualitas yang sangat baik dari segi isi, tampilan, dan kebahasaan.

Lebih jauh, implementasi media ini dalam layanan bimbingan konseling memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta didik mengenai konsep kematangan karier. Hal ini memperkuat pandangan bahwa penggunaan media visual interaktif yang dekat dengan budaya lokal dapat memperkaya strategi penyampaian informasi di lingkungan pendidikan. Komik Nyak Ceghdas tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga memfasilitasi keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran non-akademik yang bersifat reflektif.

Sebagai rekomendasi, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan materi dalam media ini ke aspek-aspek lain dari pengembangan karier, menerapkannya di berbagai jenjang dan konteks pendidikan yang berbeda, serta mengkombinasikannya dengan pendekatan bimbingan langsung agar interaksi personal antara guru bimbingan dan peserta didik tetap terjaga. Upaya ini diharapkan dapat memperkuat peran layanan bimbingan konseling dalam membantu peserta didik merencanakan masa depan mereka secara lebih matang dan bermakna.

REFERENSI

- Aryanti, N. S., Jamaludin, U., & Dewi, R. S. (2022). Pengembangan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Berbasis Komik Pada Mata Pelajaran PPKN Kelas VII SMPN 3 Kragilan. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(1), 38–48.
- Barros, I. D., Naibili, M. J. E., & Rua, Y. M. (2024). Motif dan Risiko Kecanduan Konsumsi Alkohol di Kalangan Remaja SMA: Implikasi untuk Langkah Preventif dan Intervensi Keperawatan. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(2), 121–131.
- Fatimah, S. D. D., Isti'adah, F. N., & Sulistiana, D. (2025). Adaptasi Alat Ukur Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) Untuk Siswa SMA Sederajat. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 11–26.
- Firmansyah, B. H., Santoso, S., & Lindrawati, L. (2024). Desain Pembelajaran Universal Design for Learning (UDL) Berbasis Adaptive E-Learning System Dalam Program Merdeka Belajar. *PROSIDING SENADIKA: Seminar Nasional Akademik*, 1(1), 286–293.
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (1996). *Educational research: An introduction*. Longman Publishing.
- Ginting, R. L., Hawa, A. D., Sinaga, C. A., Dwi, F. A., Gultom, F., & Cahya, S. R. (2024). Teknologi Informasi Dalam Layanan Bk Melalui Penggunaan Media Video Animasi Untuk Meningkatkan Efektivitas Bimbingan Karir Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(6).
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi kesehatan reproduksi dan perkembangan remaja di panti asuhan yatim muhammadiyah kecamatan gresik kabupaten gresik jawa timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248.
- Hati, S. T. (2024). Penggunaan Komik Sebagai Bahan Ajar IPS di Kelas IX MTS LAB Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies*, 4(3), 92–113.
- Imania, K. A. N., & Bariah, S. H. (2019). Rancangan pengembangan instrumen penilaian pembelajaran berbasis daring. *Petik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5(1), 31–47.
- Kharissidqi, M. T., & Firmansyah, V. W. (2022). Aplikasi canva sebagai media pembelajaran yang efektif. *Indonesian Journal Of Education and Humanity*, 2(4), 108–113.
- Laras, P. B. (2019). Pengembangan komik edukatif tentang dampak pacaran pada remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(1), 41–60.
- Maghfirah, F., & Herowati, H. (2017). Pengembangan media komik strip sains â€ œpemanasan

- Globalâ€ untuk meningkatkan motivasi membaca siswa kelas VII SMPN 2 Sumenep. *LENSA (Lentera Sains): Jurnal Pendidikan IPA*, 7(2), 76–84.
- Mikamahuly, A., Fadieny, N., & Safriana, S. (2023). Analisis pengembangan media komik pembelajaran untuk meningkatkan minat belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Fisika*, 3(2), 256–263.
- Muchlis, I. P., & Andromeda, A. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Berbasis Higher Order Thinking Skill Pada Materi Hidrolisis Garam Untuk Siswa SMA/MA. *Jurnal Eksakta Pendidikan (Jep)*, 4(2), 218–225.
- Ningrum, M. T. A., Purnomo, A., & Idris, I. (2021). Pengembangan media pembelajaran IPS berbasis android materi kerajaan dan peninggalan Hindu-Buddha. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 7(1), 19–31.
- Nugraheni, N. (2017). Penerapan media komik pada pembelajaran matematika di Sekolah Dasar. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(2).
- Nurlina, N., Maharani, S. D., & Yosef, Y. (2024). Rancangan pengembangan media komik berbasis budaya lahat dengan menggunakan aplikasi Canva untuk pembelajaran di kelas II sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(4), 1353–1363.
- Nursalim, M. (2013). Pengembangan media bimbingan dan konseling. *Jakarta: Akamedia*.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitaitaif, dan R&D*.
- Puti, S., Latief, M., Rohandi, M., & Suwandi, I. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Augmented Reality Pada Materi Perakitan Komputer Kelas X TKJ di SMKN 1 Gorontalo. *Inverted: Journal of Information Technology Education*, 3(1), 80–93.
- Ramdani, N. S., Nugraha, H., & Hadiapurwa, A. (2021). Potensi pemanfaatan media sosial tiktok sebagai media pembelajaran dalam pembelajaran daring. *Akademika*, 10(02), 425–436.
- Reynata, A. V. E. (2022). Penerapan youtube sebagai media baru dalam komunikasi massa. *Komunikologi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 19(02).
- Verdian, F., Jadid, M. A., & Rahmani, M. N. (2021). Studi penggunaan media simulasi phet dalam pembelajaran fisika. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Fisika*, 1(2), 39.
- Wahyu, A., Smaragdina, A. A., Akbar, I. P. F., Nasmansyah, W., Sari, A. Y., Fauziah, N., & Wardhani, E. R. (2024). Pemanfaatan Augmented Reality (AR) Dalam Pengembangan E-Modul Gamifikasi Berbasis Problem Based Learning untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 4(3), 1975–1988.
- Widiastari, Ni Gusti Ayu Putu Puspita, R. D. (2024). Penggunaan Media Pembelajaran Digital Dalam Mengembangkan Motivasi Belajar Siswa Kelas IV SD Inpres 2 Nambaru. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 4(4), 215–222.
- Zamroni, E. (2016). Urgensi career decision making skills dalam penentuan arah peminatan peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).

Peningkatan Tanggung Jawab Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavior Contract

Apriana¹, Ulya Rahmania², Fajar Al Falah³, Dionisia Luya⁴, Hendrik⁵

¹⁻⁵Universitas PGRI Pontianak

E-mail: apriankim@gmail.com

Received: 8 May 2025

Accepted: 18 June 2025

Published: 20 June 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik behavior contract dalam meningkatkan sikap tanggung jawab belajar siswa kelas VIII D SMP Negeri 22 Kota Pontianak. Penelitian menggunakan pendekatan tindakan bimbingan dan konseling dalam dua siklus. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan skala psikologis. Hasil awal menunjukkan bahwa mayoritas siswa menunjukkan sikap tanggung jawab belajar dalam kategori “cukup” hingga “kurang”. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan dengan rerata persentase seluruh aspek meningkat dari 49,64% menjadi 78,01%. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek kemampuan memilih kegiatan belajar secara mandiri, dari 50,05% menjadi 93,02%. Hasil observasi juga mencatat peningkatan partisipasi siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok sebesar 18%. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa teknik behavior contract dalam layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan sikap tanggung jawab belajar siswa. Disarankan agar layanan ini diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari strategi penguatan karakter di sekolah.

Kata Kunci: tanggung jawab belajar; bimbingan kelompok; behavior contract.

Improving Student Learning Responsibility Through Group Guidance Using Behavior Contract Techniques

ABSTRACT

This study aimed to examine the effectiveness of group guidance services using the behavior contract technique in improving learning responsibility attitudes among eighth-grade students at SMP Negeri 22 Pontianak. The study employed a two-cycle guidance and counseling action research approach. Data were collected through interviews, observations, and psychological scales. Initial findings indicated that most students' learning responsibility was in the “moderate” to “low” category. Following the intervention, there was a significant increase in the average score across all indicators, from 49.64% to 78.01%. The highest improvement occurred in the ability to independently choose learning activities, increasing from 50.05% to 93.02%. Observations also recorded an 18% increase in student participation in group guidance sessions. These findings support the hypothesis that the behavior contract technique is effective in enhancing students' learning responsibility within group guidance services. It is recommended that this intervention be applied continuously as part of character education strategies in schools.

Keywords: learning responsibility; group guidance; behavior contract.

PENDAHULUAN

Pendidikan menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1 adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Penyelenggaraan pendidikan di SD, SMP, SMA atau sederajat menjadi media strategis untuk menumbuhkembangkan potensi peserta didik secara holistik, termasuk dalam aspek tanggung jawab sebagai bagian dari kematangan psikososial. Sebagai institusi pendidikan formal, sekolah memiliki kewajiban untuk menciptakan ekosistem yang mendukung pencapaian kualitas pembelajaran dan pembentukan karakter (Meyvita et al., 2025; Prayogi, 2025).

Salah satu indikator penting dalam pembentukan karakter siswa adalah sikap tanggung jawab dalam belajar. Tanggung jawab belajar tidak hanya mencerminkan kedisiplinan, tetapi juga menyangkut dimensi psikologis seperti kesadaran diri (*self-awareness*), kontrol diri (*self-regulation*), dan motivasi internal. Syifa et al (2022) menjelaskan bahwa tanggung jawab belajar adalah kewajiban untuk menyelesaikan tugas secara tuntas melalui usaha maksimal serta kesiapan menanggung konsekuensinya. Individu yang bertanggung jawab mampu merencanakan tindakan, membuat keputusan, dan konsisten dalam menjalankan aktivitas yang berkaitan dengan tugas akademik. Dalam kerangka *Self-Determination Theory*, Deci dan Ryan (2013) menegaskan bahwa tanggung jawab belajar akan berkembang optimal ketika kebutuhan dasar psikologis siswa—yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan—terpenuhi. Selain itu, Erlangga et al (2024) menjelaskan bahwa siswa usia SMP berada

dalam tahap perkembangan "industry vs inferiority", di mana keberhasilan menyelesaikan tugas secara bertanggung jawab akan melahirkan rasa percaya diri dan kompeten, sedangkan kegagalan akan menimbulkan rasa rendah diri. Menurut Pongpalilu et al (2023) pada masa remaja awal, siswa telah memasuki tahap *formal operational*, yang memungkinkan mereka berpikir logis dan abstrak dalam menilai pentingnya tanggung jawab belajar secara moral maupun sosial.

Sikap tanggung jawab belajar tersebut dapat dicerminkan dalam sejumlah indikator psikologis yang juga menjadi fokus dalam instrumen penelitian ini, yaitu: (1) melakukan tugas belajar secara rutin tanpa harus diberitahu (aspek disiplin dan inisiatif), (2) mampu menjelaskan alasan belajar (aspek kesadaran diri), (3) menentukan pilihan kegiatan belajar dari beberapa alternatif (aspek pengambilan keputusan), (4) melakukan tugas secara mandiri dan dengan senang hati (aspek motivasi intrinsik), (5) memiliki minat kuat dalam belajar (aspek afeksi), (6) menghormati aturan sekolah (aspek regulasi sosial), (7) mampu berkonsentrasi (aspek fokus atensi), dan (8) menunjukkan komitmen terhadap proses belajar. Seluruh indikator ini tidak hanya merefleksikan aspek psikologis siswa, tetapi juga sejalan dengan *Expectancy-Value Theory*, di mana keterlibatan siswa dalam belajar sangat dipengaruhi oleh harapan keberhasilan dan nilai yang diberikan terhadap suatu tugas (Eccles & Wigfield, 2024).

Rendahnya sikap tanggung jawab belajar pada siswa dapat disebabkan oleh dua kategori faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal mencakup lemahnya minat belajar, rendahnya kesadaran diri, kurangnya komitmen, dan motivasi belajar yang fluktuatif. Dalam konteks *Expectancy-Value Theory*, rendahnya ekspektasi dan penilaian siswa terhadap pentingnya tugas belajar berdampak langsung pada rendahnya keterlibatan. Faktor eksternal mencakup

lingkungan keluarga yang kurang mendukung nilai-nilai tanggung jawab dan pengaruh teman sebaya yang tidak kondusif terhadap budaya belajar. Ulfa et al (2015) menyatakan bahwa rendahnya tanggung jawab siswa juga disebabkan oleh kurangnya kesadaran atas hak dan kewajiban akademik serta layanan bimbingan dan konseling yang belum berjalan optimal. Dampak dari rendahnya tanggung jawab belajar antara lain adalah penurunan prestasi, ketidakteraturan, dan keterhambatan perkembangan potensi.

Agar kondisi tersebut tidak berlarut-larut, guru bimbingan dan konseling perlu melakukan intervensi yang sistematis melalui pendekatan psikopedagogik. Salah satu pendekatan yang dinilai tepat adalah layanan bimbingan kelompok, yang dapat memfasilitasi siswa dalam mengembangkan kesadaran dan komitmen terhadap tanggung jawab belajar secara kolektif dan terarah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil asesmen awal terhadap siswa kelas VIII D SMP Negeri 22 Kota Pontianak yang menunjukkan indikator tanggung jawab belajar dalam kategori rendah, seperti kurangnya ketepatan waktu menyelesaikan tugas, tidak siap menghadapi evaluasi, dan rendahnya kepatuhan terhadap aturan. Berdasarkan hal tersebut, pendekatan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* dipilih sebagai strategi intervensi untuk meningkatkan konsistensi perilaku belajar.

Menurut Kumara (2017), layanan bimbingan kelompok merupakan sarana sistematis yang menggunakan dinamika kelompok untuk membahas isu-isu penting dalam pengembangan individu. Suasana yang terbuka dalam kelompok memungkinkan peserta mengekspresikan pandangan, mengevaluasi diri, dan membentuk sikap yang lebih positif terhadap proses belajar.

Sementara itu, *behavior contract* adalah kontrak tertulis yang memuat kesepakatan antara siswa dan konselor mengenai perilaku yang diharapkan, disertai

konsekuensi yang disetujui bersama. Erford (2015) menekankan bahwa kontrak ini mendorong pembentukan komitmen personal dan akuntabilitas terhadap perilaku belajar yang ditargetkan. Dalam penelitian ini, *behavior contract* diterapkan secara spesifik untuk menguatkan indikator tanggung jawab belajar siswa berdasarkan hasil asesmen psikologis, dan dievaluasi efektivitasnya secara sistematis melalui pendekatan tindakan bimbingan dan konseling.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yang bersifat kolaboratif, reflektif, dan bersiklus. Desain penelitian mengacu pada model siklus Novianti et al (2022) yang meliputi empat tahapan utama: (1) perencanaan (*planning*), (2) tindakan (*action*), (3) observasi (*observation*), dan (4) refleksi (*reflection*). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, di mana hasil refleksi dari siklus pertama menjadi dasar untuk perbaikan tindakan pada siklus berikutnya. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam menumbuhkan tanggung jawab belajar siswa secara berkelanjutan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII D SMP Negeri 22 Kota Pontianak, dengan total partisipan sebanyak 10 siswa yang dipilih berdasarkan hasil asesmen awal oleh guru BK melalui observasi dan wawancara. Kriteria partisipan adalah siswa yang menunjukkan rendahnya indikator tanggung jawab belajar, seperti kurangnya komitmen dalam menyelesaikan tugas, tidak siap menghadapi evaluasi, serta ketidakpatuhan terhadap aturan belajar. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif sesuai dengan pendekatan kualitatif interpretatif (Creswell & Poth, 2016).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) skala psikologis tanggung jawab belajar,

disusun berdasarkan indikator teoritis yang mencakup kedisiplinan, kesadaran diri, pengambilan keputusan, minat belajar, dan regulasi sosial; (2) pedoman wawancara untuk menggali persepsi siswa sebelum dan sesudah layanan; serta (3) lembar observasi keterlibatan siswa dalam layanan bimbingan kelompok. Skala psikologis divalidasi menggunakan teknik expert judgment dan reliabilitas diuji melalui uji konsistensi internal menggunakan Cronbach's Alpha.

Teknik analisis data dalam penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yang diperoleh dari skala psikologis dianalisis dengan menghitung persentase perubahan skor pada setiap indikator antar siklus. Sementara itu, data kualitatif dari observasi dan wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis tematik yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola makna, pengalaman siswa, dan perubahan perilaku secara naratif (Mariyono, 2024), Hasil kuantitatif dan kualitatif kemudian ditriangulasi untuk memastikan konsistensi, validitas, dan kedalaman interpretasi (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta wali kelas, yang mengungkapkan berbagai bentuk perilaku siswa yang mencerminkan rendahnya sikap tanggung jawab belajar. Beberapa temuan awal menunjukkan bahwa siswa sering menyontek saat mengerjakan tugas, berbicara saat guru menjelaskan, tidak menunjukkan kesiapan dalam menghadapi ulangan, mengalami kesulitan berkonsentrasi yang ditandai dengan tertidur di kelas, serta tidak membawa perlengkapan belajar yang diperlukan. Selain itu, sebagian siswa juga menunjukkan kurangnya komitmen dalam belajar dan sering terlambat mengumpulkan tugas.

Berdasarkan hasil penelitian, temuan utama dapat diuraikan sebagai berikut:

a) Gambaran Awal Sikap Tanggung Jawab Belajar Siswa

Sebelum intervensi dilakukan, kondisi tanggung jawab belajar siswa kelas VIII D di SMP Negeri 22 Kota Pontianak berada pada kategori rendah. Data wawancara menunjukkan bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan belum menunjukkan kesadaran dan kedisiplinan yang memadai dalam menjalankan kewajiban belajarnya. Ketidaktertiban ini berdampak pada menurunnya prestasi akademik dan kurang optimalnya perkembangan potensi belajar.

b) Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Intervensi dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan teknik *behavior contract*. Pada siklus pertama, keterlibatan siswa belum maksimal, namun menunjukkan indikasi positif. Perubahan lebih signifikan terlihat pada siklus kedua, di mana siswa mulai menunjukkan peningkatan keaktifan, keterbukaan dalam berdiskusi, serta peningkatan komitmen dalam mengikuti kegiatan layanan secara berkelanjutan.

c) Peningkatan Sikap Tanggung Jawab Belajar

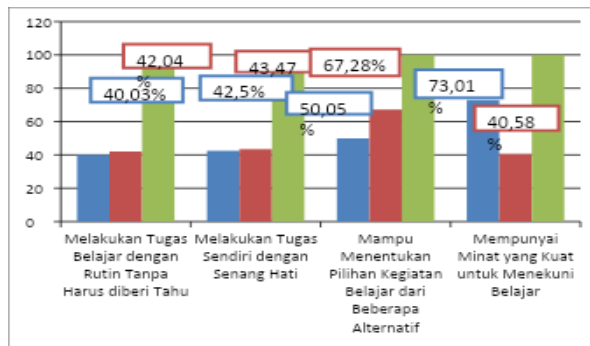
Setelah pelaksanaan dua siklus layanan, terjadi peningkatan yang signifikan pada seluruh indikator sikap tanggung jawab belajar. Data skala psikologis menunjukkan bahwa aspek kemampuan siswa dalam memilih dan menjalankan kegiatan belajar secara mandiri mengalami peningkatan paling mencolok. Secara umum, peningkatan rata-rata sikap tanggung jawab belajar mencapai 57,5% dibandingkan kondisi awal sebelum layanan diberikan.

d) Pengujian Hipotesis

Hasil akhir penelitian mendukung hipotesis bahwa layanan bimbingan kelompok yang menerapkan teknik *behavior contract* efektif dalam meningkatkan sikap tanggung jawab belajar siswa. Bukti empiris menunjukkan peningkatan skor pada seluruh indikator

setelah intervensi dilakukan, baik berdasarkan pengukuran kuantitatif melalui skala psikologis maupun observasi langsung terhadap perilaku belajar siswa di kelas. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan sikap tanggung jawab belajar murid dan perlu dilanjutkan dengan evaluasi serta pengembangan lebih lanjut untuk mencapai hasil yang lebih maksimal.

Pembahasan

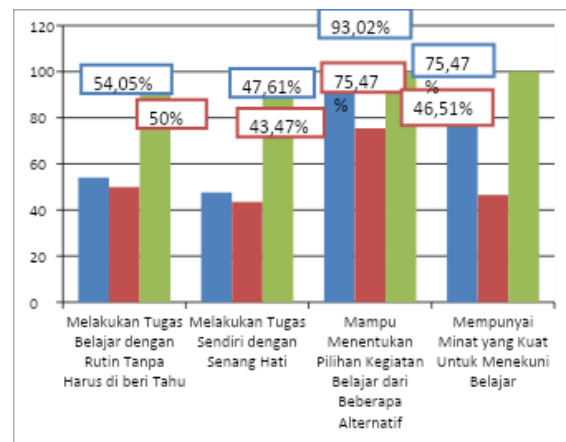


Gambar I. Skala Psikologis Sikap Tanggung Jawab Belajar Sebelum Layanan

Berdasarkan hasil skala psikologis tanggung jawab belajar siswa sebelum intervensi (Gambar I), ditemukan bahwa sebagian besar indikator berada pada kategori “cukup” hingga “kurang”. Aspek “melakukan tugas belajar tanpa harus diberitahu” hanya mencapai 40,03% (item positif) dan 42,04% (item negatif), menunjukkan rendahnya inisiatif dan kemandirian belajar. Demikian pula aspek “melakukan tugas sendiri dengan senang hati” hanya mencapai 42,5%, yang mencerminkan lemahnya motivasi intrinsik. Kondisi ini konsisten dengan temuan Nurhaidah (2020), yang menyatakan bahwa siswa dengan tanggung jawab belajar rendah cenderung menghindari tugas, kurang fokus, dan tidak memiliki dorongan belajar jangka panjang.

Penurunan pada aspek pengambilan keputusan juga terlihat dari skor “menentukan pilihan kegiatan

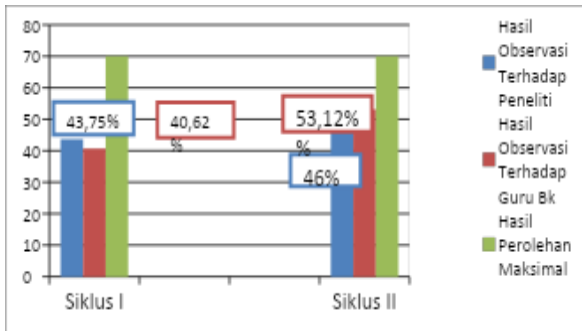
belajar”, di mana item positif mencapai 50,05% (kategori “baik”) namun diiringi item negatif sebesar 67,28% (kategori “kurang”). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun beberapa siswa mulai menunjukkan kesadaran memilih strategi belajar, mereka masih belum konsisten dan stabil dalam perilakunya. Dalam konteks *Self-Determination Theory*, kondisi ini menunjukkan belum optimalnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar siswa, terutama otonomi dan kompetensi. Ketika dua kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, motivasi belajar menjadi terkendala dan perilaku bertanggung jawab sulit berkembang (Deci & Ryan, 2013).



Gambar II. Skala Psikologis Sikap Tanggung Jawab Belajar Setelah Layanan

Setelah pelaksanaan dua siklus layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract*, terjadi peningkatan signifikan dalam hampir seluruh aspek tanggung jawab belajar (Gambar II). Misalnya, skor aspek “melakukan tugas belajar dengan rutin” naik menjadi 54,05%, dan “menentukan pilihan kegiatan belajar” melonjak drastis hingga 93,02% (kategori “baik sekali”). Temuan ini selaras dengan penelitian Muslih et al., (2017) dan Zahra (2019) yang menemukan bahwa kontrak perilaku mampu meningkatkan regulasi diri dan komitmen belajar siswa SMP secara signifikan. Pendekatan kontraktual terbukti mendorong

internalisasi komitmen melalui kejelasan ekspektasi dan pemberian konsekuensi positif secara terstruktur.



Gambar III. Analisis Keseluruhan Hasil Observasi Siklus I dan Siklus II

Kegiatan observasi terhadap pelaksanaan layanan (Gambar III) menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam siklus II meningkat dibandingkan siklus I. Peningkatan partisipasi sebesar 0,18% pada kegiatan yang difasilitasi peneliti dan 1% pada kegiatan guru BK mengindikasikan bahwa dinamika kelompok dan hubungan interpersonal dalam layanan berperan penting dalam menumbuhkan kesadaran kolektif akan tanggung jawab belajar. Kumara (2017) menekankan bahwa bimbingan kelompok yang efektif mampu membentuk ruang reflektif dan suportif yang mengaktifkan keterlibatan afektif serta kemampuan berpikir kritis siswa terhadap perilakunya sendiri.

Penerapan teknik *behavior contract* secara spesifik juga terbukti efektif dalam meningkatkan akuntabilitas perilaku belajar. Kontrak perilaku menekankan pada prinsip kesepakatan antara siswa dan konselor terkait perilaku yang diharapkan, serta dilengkapi konsekuensi yang bersifat instruktif dan konsisten (Erford, 2015). Hal ini sejalan dengan hasil riset Fatimah & Laily (2024) yang menyimpulkan bahwa penggunaan *behavior contract* meningkatkan disiplin akademik dan perilaku prososial secara signifikan di sekolah.

Dari perspektif teori motivasi, temuan ini juga didukung oleh *Expectancy-Value Theory* (Eccles &

Wigfield, 2024), di mana siswa yang mulai melihat nilai tinggi dari aktivitas belajar serta memiliki ekspektasi keberhasilan yang meningkat akan menunjukkan komitmen lebih kuat terhadap tugas-tugas akademik. Dalam penelitian ini, peningkatan pada aspek minat belajar (dari 73,01% menjadi 75,47%) dan kemampuan mengambil keputusan menjadi indikator bahwa persepsi siswa terhadap pentingnya belajar telah bergeser secara positif.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini tidak hanya mendukung hipotesis utama, tetapi juga memberikan bukti empiris bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *behavior contract* merupakan strategi yang efektif dan aplikatif dalam konteks pendidikan menengah pertama. Intervensi ini mampu mengintegrasikan penguatan perilaku, pembentukan motivasi intrinsik, serta refleksi nilai tanggung jawab dalam bingkai pendekatan psikopedagogik yang terarah. Oleh karena itu, layanan ini layak diadopsi secara berkelanjutan sebagai bagian dari program penguatan karakter di sekolah.

KESIMPULAN

Pendidikan merupakan proses sadar dan terencana yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik, termasuk aspek tanggung jawab belajar yang menjadi fondasi keberhasilan akademik dan pembentukan karakter. Sekolah memiliki peran strategis dalam memfasilitasi tumbuhnya sikap tanggung jawab tersebut melalui layanan yang terstruktur dan berbasis kebutuhan perkembangan siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat tanggung jawab belajar siswa kelas VIII D SMP Negeri 22 Kota Pontianak sebelum intervensi tergolong rendah. Gejala yang muncul antara lain perilaku menyontek, ketidaksiapan menghadapi evaluasi, kurangnya konsentrasi, serta rendahnya komitmen dalam menyelesaikan tugas belajar. Perilaku tersebut

berdampak pada rendahnya pencapaian akademik dan belum optimalnya pengembangan potensi siswa secara menyeluruh.

Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan komitmen siswa. Intervensi dilakukan melalui dua siklus tindakan, di mana peningkatan signifikan terjadi pada siklus kedua. Peningkatan paling menonjol terlihat pada aspek kemampuan siswa dalam menentukan pilihan kegiatan belajar secara mandiri—sebuah indikator penting dari otonomi belajar. Secara kuantitatif, terjadi peningkatan keseluruhan sikap tanggung jawab belajar sebesar 57,5% setelah pelaksanaan layanan.

Temuan ini mendukung hipotesis bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan kontrak perilaku mampu mendorong perubahan perilaku belajar siswa secara positif dan signifikan. Strategi ini tidak hanya memperbaiki aspek perilaku, tetapi juga membentuk komitmen internal, yang selaras dengan prinsip-prinsip *Self-Determination Theory* dan *Expectancy-Value Theory*. Oleh karena itu, layanan ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian integral dari program bimbingan dan konseling di sekolah, guna mendukung penguatan karakter dan kesiapan belajar siswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan abad ke-21.

REFERENSI

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2024). The development, testing, and refinement of Eccles, Wigfield, and colleagues' situated expectancy-value model of

achievement performance and choice. *Educational Psychology Review*, 36(2), 51.

- Erford, B. T. (2015). *40 techniques every counselor should know*. Merrill.
- Erlangga, S. Y., Kuncoro, K. S., Ardilla, N., Winingsih, P. H., Lapiana, U. N. B., Yektyastuti, R., & Fitri, A. (2024). Psikologi Pendidikan. *EDUPEDIA Publisher*, 1–136.
- Fatinah, M., & Laily, N. (2024). Upaya Meningkatkan Kedisiplinan dalam Pembelajaran melalui Teknik Behavioral Contract pada Siswa SMK Negeri 2 Lamongan. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 70–82.
- Kumara, A. R. (2017). *Bimbingan Kelompok*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Mariyono, D. (2024). *MENGUASAI PENELITIAN KUALITATIF Metode, Analisis Terapan, dan Arah Masa Depan*. Cipta Media Nusantara.
- Meyvita, I., Azizah, A. N., Alya, J., & Agetta, Y. M. (2025). Membangun Kompetensi Profesional Guru Sekolah Dasar dalam Menyambut Pendidikan Berkualitas. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 212–231.
- Muslih, Y. N., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2017). Konseling behavioral menggunakan teknik kontrak perilaku dengan studentsâ€™™ logbook untuk meningkatkan minat membaca siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 34–43.
- Novianti, I., & Watini, S. (2022). Penerapan metode bernyanyi “asyik” untuk meningkatkan motivasi belajar pada anak usia dini di paud al-hikmah desa ciptamargi kecamatan cilebar kabupaten karawang. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(3), 399–408.
- Nurhaidah, N. (2020). *Meningkatkan tanggung jawab belajar siswa di rumah selama covid 19 melalui pendekatan konseling kelompok realita: studi kasus siswa kelas XI SMA Negeri 2 Lambu*. UIN

Mataram.

- Pongpalilu, F., Hamsiah, A., Raharjo, R., Sabur, F., Nurlela, L., Hakim, L., Waliulu, H., Hasanah, N., Maruddani, R. T. J., & Suroso, S. (2023). *Perkembangan Peserta Didik: Teori & Konsep Perkembangan Peserta Didik Era Society 5.0*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Prayogi, A. (2025). Gaya Belajar Siswa Bimbingan Belajar Luar Sekolah: Studi Kasus di Kota Bandung. *Jurnal Bersama Ilmu Pendidikan (DIDIK)*, 1(1), 1–7.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.
- Syifa, U. Z., Ardianti, S. D., & Masfuah, S. (2022). Analisis Nilai Karakter Tanggung Jawab Anak Dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 8(2), 568–577.
- Ulfa, D., Wibowo, M. E., & Sugiyo, S. (2015). Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Teknik Self-Management. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(2).
- Zahra, S. A. (2019). Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Komitmen Belajar Siswa Di Smp It Wahdah Islamiyah Makassar. *Eprints.Unm.Ac.Id*.
https://eprints.unm.ac.id/25194/1/SKIRPSI_SARAH_PDF.pdf

Family Therapy Sebagai Pendekatan Alternatif Dalam Konseling: Kajian Literatur

Ate Nurhayati¹, Budi Purwoko², Bakhrudin All Habsy³.

¹⁻³Universitas Negeri Surabaya

E-mail: 24011355025@mhs.unesa.ac.id

Received: 26 April 2025

Accepted: 29 June 2025

Published: 30 June 2025

ABSTRAK

Perkembangan era digital dan masyarakat multikultural menuntut transformasi dalam layanan konseling keluarga, dari model tatap muka menuju pendekatan online, hybrid, dan berbasis teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas family therapy sebagai pendekatan alternatif dalam konseling keluarga untuk mengatasi tantangan kompleks di Indonesia, seperti peningkatan perceraian, konflik antargenerasi, dan disfungsi keluarga—di mana 65% kasus disebabkan oleh komunikasi yang tidak efektif dan pergeseran nilai. Kajian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai pendekatan terapi keluarga, seperti Strategic Family Therapy dan Symbolic-Experiential Family Therapy, serta teknik intervensi seperti reframing dan family sculpting. Hasil kajian menunjukkan bahwa family therapy yang berlandaskan prinsip sistemik, holistik, dan interaksional efektif dalam memodifikasi pola interaksi disfungsional dalam keluarga. Namun, terdapat kesenjangan antara teori dan praktik, khususnya dalam hal adaptasi pendekatan terhadap konteks budaya lokal. Kesimpulannya, family therapy dapat menjadi pendekatan yang relevan dan transformatif dalam konseling keluarga di Indonesia jika diintegrasikan dengan nilai-nilai budaya lokal dan teknologi digital. Studi ini merekomendasikan pengembangan model terapi yang kontekstual dan pelatihan konselor yang adaptif terhadap dinamika keluarga modern.

Kata kunci: Terapi Keluarga; Konseling Digital; Pendekatan Sistemik; Adaptasi Budaya

Family Therapy as an Alternative Approach in Counseling: A Literature Review

ABSTRACT

The development of the digital era and multicultural society has necessitated a transformation in family counseling services, shifting from traditional face-to-face models to online, hybrid, and technology-based approaches. This study aims to analyze the effectiveness of family therapy as an alternative approach in family counseling to address complex challenges in Indonesia, such as rising divorce rates, intergenerational conflict, and family dysfunction—65% of which stem from ineffective communication and shifting values. Using a literature review method, this study examines various family therapy approaches, including Strategic Family Therapy and Symbolic-Experiential Family Therapy, along with intervention techniques such as reframing and family sculpting. The findings indicate that family therapy, based on systemic, holistic, and interactional principles, is effective in modifying dysfunctional interaction patterns within families. However, a significant gap remains between theoretical development and practical implementation, particularly regarding the adaptation of therapeutic approaches to local cultural contexts. The study concludes that family therapy can serve as a relevant and transformative intervention in Indonesian family counseling when integrated with local cultural values and digital technologies. It recommends the development of context-sensitive therapeutic models and counselor training programs tailored to the dynamics of modern families.

Keywords: Family Therapy; Digital Counseling; Systemic Approach; Cultural Adaptation

PENDAHULUAN

Perkembangan era digital dan masyarakat multikultural telah membawa transformasi signifikan dalam praktik konseling keluarga, tidak hanya dari segi bentuk layanan tetapi juga dalam pendekatan yang digunakan oleh para praktisi. Layanan konseling kontemporer kini tidak lagi terbatas pada pertemuan tatap muka, melainkan telah meluas ke format online, hybrid, dan berbasis teknologi, yang menuntut adaptasi paradigma konseling yang lebih fleksibel dan responsif terhadap dinamika sosial modern (Prasetyowati & Habsy, 2024). Dalam konteks ini, pendekatan family therapy menjadi salah satu pilihan strategis yang menekankan keterhubungan antar anggota keluarga dalam sistem yang dinamis, sehingga dinilai relevan untuk menghadapi kompleksitas relasi keluarga masa kini.

Di Indonesia, berbagai tantangan keluarga seperti peningkatan angka perceraian, konflik antar generasi, disfungsi komunikasi, serta tekanan sosial-ekonomi menunjukkan urgensi penerapan pendekatan terapi yang lebih sistemik. Data menunjukkan bahwa 65% konflik keluarga bersumber dari komunikasi yang tidak efektif dan pergeseran nilai, yang diperparah oleh pengaruh globalisasi yang kian mengikis nilai-nilai tradisional (Sandyarini, 2020). Namun demikian, masih terdapat kesenjangan nyata antara perkembangan teori family therapy dengan implementasinya dalam praktik konseling di lapangan. Banyak konselor tetap bertumpu pada pendekatan konvensional yang kurang adaptif terhadap perubahan sosial, sementara sebagian besar klien justru semakin terbiasa dengan ekosistem digital dan nilai-nilai relasional baru dalam keluarga.

Lebih jauh, tantangan lain yang turut memperlemah efektivitas terapi keluarga adalah minimnya adaptasi terhadap konteks budaya lokal. Padahal, dalam masyarakat Indonesia yang sarat nilai-

nilai komunal seperti gotong royong, musyawarah, dan unggah-ungguh, kearifan lokal dapat menjadi modal penting dalam memperkuat proses terapi dan membangun hubungan terapeutik yang lebih bermakna (Khumairo, 2017). Hal ini menunjukkan perlunya rekontekstualisasi family therapy agar lebih selaras dengan karakteristik budaya Indonesia.

Beberapa pendekatan sistemik seperti Strategic Family Therapy dan Symbolic-Experiential Family Therapy telah terbukti secara teoritis mampu memodifikasi pola interaksi disfungsional dalam keluarga melalui teknik seperti reframing, paradoxical intervention, dan family sculpting (Mujiyati & Adiputra, 2019). Akan tetapi, efektivitas teknik-teknik tersebut dalam konteks Indonesia masih memerlukan validasi lebih lanjut, terutama dalam hal integrasi dengan platform digital dan penyesuaian terhadap nilai-nilai lokal. Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas family therapy sebagai pendekatan konseling keluarga, mengeksplorasi teknik-teknik intervensinya, serta mengidentifikasi kelebihan dan tantangan implementasinya dalam konteks masyarakat Indonesia. Kajian ini juga berupaya menawarkan rekomendasi praktis bagi konselor dalam mengembangkan model konseling keluarga yang lebih kontekstual, adaptif secara budaya, dan relevan terhadap tantangan zaman.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kajian literatur (literature review), yang bertujuan untuk menelaah dan menganalisis berbagai referensi teoritis dan temuan empiris yang relevan dengan permasalahan keluarga di Indonesia, khususnya terkait pendekatan family therapy (Habsy et al., 2024). Kajian ini berlandaskan pada pendekatan kualitatif dengan fokus pada penggalan makna secara mendalam terhadap konsep-konsep terapi keluarga, teknik

intervensi, serta tantangan implementasinya dalam konteks lokal. Penelitian ini dilakukan dengan menelaah sumber-sumber ilmiah seperti artikel jurnal, buku, dan laporan penelitian yang relevan.

Meskipun berbasis literatur, pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini tetap mengacu pada prinsip-prinsip dasar kualitatif, yaitu memposisikan objek kajian dalam konteks alaminya (non-eksperimental), dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses analisis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi sumber, yaitu menggabungkan berbagai referensi yang kredibel untuk memperoleh gambaran menyeluruh dan mendalam (Majid, 2017). Analisis data bersifat induktif, yaitu dimulai dari telaah terhadap data-data konseptual dan temuan empiris yang kemudian disintesis untuk mengungkap pola, kecenderungan, dan kesenjangan yang relevan dengan praktik family therapy di Indonesia. Hasil kajian lebih diarahkan untuk memahami makna dan konteks fenomena, bukan untuk generalisasi statistik.

Berikut ini disajikan tabel temuan penelitian berdasarkan hasil penelusuran literatur:

Tabel 1. Temuan penelitian

No.	Temuan Hasil Penelitian	Sumber Data
1	65% konflik keluarga di Indonesia disebabkan oleh komunikasi tidak efektif dan perubahan nilai dalam keluarga	(Sandyarini, 2020)
2	Strategic Family Therapy efektif dalam memodifikasi pola interaksi keluarga melalui teknik direktif seperti paradoxical intervention	(Sandyarini, 2020)
3	Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) berfokus pada makna simbolik dan ekspresi emosi dalam dinamika keluarga	(Mujiyati & Adiputra, 2019)
4	Teknik family sculpting dalam SEFT efektif untuk membuka komunikasi emosional yang terhambat	(Afdal, 2015)
5	Attachment-Based Family Therapy (ABFT) meningkatkan kepedulian dan tanggung jawab anggota keluarga melalui analisis genogram	(Muhammad & Utami, 2022)
6	Kesenjangan antara perkembangan teori family therapy dengan implementasi praktik konseling di lapangan	(Prasetyowati & Habsy, 2024)
7	Konselor masih dominan menggunakan pendekatan konvensional sementara klien telah terbiasa dengan teknologi digital	(Prasetyowati & Habsy, 2024)
8	Perlunya adaptasi pendekatan family therapy dengan konteks budaya lokal Indonesia	(Khumairo, 2017)
9	Nilai-nilai kearifan lokal dapat menjadi modal penting dalam proses terapi keluarga	(Khumairo, 2017)
10	Integrasi teknologi digital dalam konseling keluarga memperluas jangkauan layanan	(Amanah et al., 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Family therapy atau terapi keluarga telah berkembang menjadi pendekatan yang signifikan dalam bidang konseling, khususnya dalam menangani permasalahan psikologis dan relasional yang berasal dari dinamika keluarga. Kajian ini menunjukkan bahwa terapi keluarga berlandaskan pada tiga prinsip utama yang saling berkaitan, yaitu sistemik, holistik, dan interaksional (Mujiyati & Adiputra, 2019; Sandyarini, 2020).

1. Prinsip-Prinsip Dasar Family Therapy

Prinsip sistemik menempatkan keluarga sebagai sistem dinamis, di mana setiap anggota saling memengaruhi. Masalah individu dalam keluarga dipandang sebagai manifestasi dari ketidakseimbangan sistem keluarga secara keseluruhan (Mujiyati & Adiputra, 2019). Konsep circular causality dalam pendekatan ini menjelaskan bahwa tidak ada satu penyebab tunggal atas konflik, melainkan hasil interaksi berulang di antara anggota keluarga (Afdal, 2015).

Prinsip holistik menegaskan pentingnya melihat masalah individu dalam konteks hubungan antar anggota keluarga. Pendekatan ini digunakan, misalnya dalam Attachment-Based Family Therapy (ABFT), yang menganalisis pola hubungan antar generasi melalui genogram untuk memahami latar belakang dan dampak interaksi emosional dalam keluarga (Khumairo, 2017; Muhammad & Utami, 2022).

Prinsip interaksional berfokus pada dinamika komunikasi dan pola interaksi yang disfungsi dalam keluarga. Terapis memetakan struktur, aliansi, serta hubungan antar anggota yang saling memengaruhi, seperti triangulasi dan cross-generational coalition (Prasetyowati & Habsy, 2024).

2. Variasi Pendekatan dalam Family Therapy

Kajian ini menemukan beberapa pendekatan utama yang diterapkan dalam terapi keluarga di Indonesia:

- a) Strategic Family Therapy: Fokus pada intervensi langsung dan teknik direktif, seperti paradoxical intervention yang bertujuan membongkar resistensi klien (Sandyarini, 2020).
- b) Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT): Menekankan eksplorasi makna simbolik dari perilaku anggota keluarga dan menggunakan teknik seperti family sculpting dan psychodrama untuk membongkar hambatan komunikasi emosional (Afdal, 2015; Mujiyati & Adiputra, 2019).
- c) Attachment-Based Family Therapy (ABFT): Menargetkan perbaikan ikatan emosional orang tua-anak melalui proses emotional reconnection (Muhammad & Utami, 2022).
- d) Narrative Therapy: Membantu keluarga mendekonstruksi narasi negatif dan membentuk identitas baru yang lebih sehat melalui teknik eksternalisasi (Khumairo, 2017).
- e) Experiential Family Counseling: Menggunakan seni, permainan, dan role-play untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka dan saling menghargai (Utomo et al., 2022).

3. Studi Kasus sebagai Ilustrasi Praktik

Contoh penerapan nyata pendekatan tersebut ditemukan dalam dua studi:

- a) SEFT dan Konflik Komunikasi: Studi Mujiyanti & Adiputra (2019) menunjukkan keberhasilan SEFT dalam membantu keluarga memaknai ulang konflik melalui teknik eksperiensial. Hal ini sejalan dengan Devi (2016) yang menekankan pentingnya pendekatan berbasis pengalaman dalam memperbaiki komunikasi keluarga.
- b) ABFT dalam Relasi Orang Tua-Anak: Studi Utami (2022) menunjukkan bahwa ABFT dapat membangun kembali kelekatan emosional antara orang tua dan anak dalam keluarga yang mengalami keterputusan komunikasi. Hasil ini

diperkuat oleh temuan Prasetia et al. (2022) yang menekankan pentingnya komunikasi interpersonal dalam dinamika keluarga.

4. Integrasi Budaya dalam Praktik

Adaptasi budaya menjadi aspek penting dalam efektivitas family therapy. Studi Khumairo (2017) menggambarkan keberhasilan integrasi nilai-nilai Jawa seperti "musyawarah" dan "unggah-ungguh" dalam proses konseling keluarga. Pendekatan ini memperlihatkan bagaimana simbol budaya seperti "kendi pecah" dapat digunakan sebagai metafora untuk rekonsiliasi dan pemulihan hubungan antaranggota keluarga. Pendekatan ini juga didukung oleh Utomo et al. (2022) yang menekankan pentingnya sensitivitas budaya dalam desain intervensi terapi.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa family therapy memiliki fondasi teoretis yang kuat dan fleksibel untuk disesuaikan dengan konteks sosial-budaya Indonesia. Berbagai pendekatan yang dianalisis menunjukkan potensi tinggi dalam menangani konflik keluarga, membangun kembali kelekatan emosional, serta membentuk pola komunikasi yang sehat dan adaptif.

Pembahasan

Hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa family therapy menawarkan pendekatan konseling yang integratif dan sistemik. Dengan memandang keluarga sebagai unit yang saling terhubung, pendekatan ini mampu menjangkau akar permasalahan psikologis yang tidak dapat diselesaikan melalui pendekatan individual semata (Haley, 1992; Minuchin, 2018). Temuan ini konsisten dengan literatur internasional yang menekankan pentingnya intervensi pada sistem komunikasi dan relasi sebagai kunci perubahan jangka panjang (Nichols & Schwartz, 2009).

Dalam konteks Indonesia, keberhasilan integrasi nilai-nilai budaya lokal seperti "musyawarah", "unggah-

ungguh", atau simbolisasi "kendi pecah" menjadi salah satu kekuatan pendekatan ini (Khumairo, 2017; Utomo et al., 2022). Ini membuktikan bahwa family therapy tidak hanya bersifat teoritis, tetapi dapat diterjemahkan secara kontekstual sesuai nilai sosial yang berlaku. Penyesuaian budaya ini memperluas relevansi pendekatan dalam masyarakat non-Barat (Sue & Sue, 2016).

Keunggulan family therapy terlihat pada fleksibilitas pendekatan, seperti SEFT yang berfokus pada komunikasi emosional, ABFT pada relasi kelekatan, dan Narrative Therapy pada restrukturisasi makna. Semua pendekatan ini menargetkan perubahan struktural dan emosional secara menyeluruh, bukan sekadar perbaikan gejala (Goldenberg et al., 2016). Dengan demikian, family therapy memperluas spektrum intervensi yang tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga preventif.

Meski demikian, tantangan dalam praktik tetap ada. Salah satu hambatan utama adalah resistensi anggota keluarga terhadap perubahan peran atau struktur komunikasi, terutama dalam keluarga dengan budaya hierarkis yang kuat (Afdal, 2015). Penolakan terhadap teknik seperti boundary setting atau reframing juga muncul ketika pendekatan dianggap bertentangan dengan nilai ketaatan atau senioritas dalam keluarga.

Pembahasan juga menyoroti keterbatasan dalam penerapan teknik assessment seperti genogram, yang meski terbukti efektif, tetap memerlukan waktu, kepercayaan, dan kedalaman relasi terapeutik untuk menghasilkan data yang valid (Devi, 2016). Tantangan lain mencakup kebutuhan supervisi kasus kompleks, pelatihan konselor yang memadai, serta adaptasi protokol terapi agar lebih modular dan berbasis kebutuhan klien (Muhammad & Utami, 2022).

Dengan demikian, pembahasan ini memperkuat bahwa family therapy merupakan pendekatan

multidimensional yang sangat potensial dikembangkan lebih lanjut, baik melalui kolaborasi interdisipliner maupun dengan integrasi teknologi digital untuk assessment dan intervensi. Kemajuan dalam pemahaman family mapping, emotional regulation, serta teknik partisipatoris dalam sesi keluarga menjadikan family therapy sebagai pilar penting dalam konseling psikososial abad ke-21 (Nichols & Schwartz, 2009; Prasetiyowati & Habsy, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa family therapy menawarkan pendekatan yang komprehensif dan kontekstual dalam menangani berbagai permasalahan keluarga di Indonesia. Pendekatan ini menekankan pentingnya perubahan sistemik dalam keluarga, modifikasi pola interaksi disfungsi, serta integrasi nilai-nilai budaya lokal untuk membangun hubungan yang lebih adaptif dan harmonis. Teknik-teknik seperti genogram, reframing, family sculpting, dan boundary setting terbukti mampu meningkatkan efektivitas komunikasi serta memperbaiki dinamika relasional antar anggota keluarga.

Meskipun pendekatan ini menawarkan potensi yang besar, praktik family therapy di Indonesia masih menghadapi sejumlah tantangan. Beberapa di antaranya adalah resistensi anggota keluarga dalam menghadapi intervensi sistemik, keterbatasan sumber daya manusia terlatih, serta kurangnya integrasi antara teori terapi Barat dengan realitas sosial-budaya lokal. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya pengembangan model intervensi yang fleksibel, partisipatif, dan berakar pada nilai-nilai lokal.

Temuan kajian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan praktik konseling keluarga berbasis budaya. Beberapa studi menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai lokal seperti musyawarah

dan gotong royong dalam proses terapi untuk meningkatkan penerimaan dan keberhasilan intervensi. Implikasi praktisnya, lembaga pendidikan dan pelatihan konselor di Indonesia perlu merancang kurikulum yang menggabungkan pendekatan Barat (seperti SEFT, ABFT, Gestalt) dengan sensitivitas lokal. Selain itu, kolaborasi dengan ahli budaya dan praktisi lokal sangat krusial dalam merancang modul pelatihan, studi kasus kontekstual, dan simulasi berbasis experiential learning.

Untuk praktik konseling masa depan, konselor perlu mengembangkan keterampilan dalam melakukan assessment multidimensi, membangun aliansi terapeutik yang kuat, dan mendesain intervensi yang fleksibel berbasis bukti. Penggunaan teknologi juga harus dioptimalkan untuk menjangkau keluarga-keluarga yang sulit diakses secara fisik, sekaligus memperluas jangkauan layanan secara inklusif dan adaptif terhadap tantangan keluarga kontemporer di era digital. Dengan demikian, family therapy dapat terus dikembangkan sebagai pendekatan intervensi yang relevan, efektif, dan transformatif dalam membangun ketahanan keluarga Indonesia secara berkelanjutan.

REFERENSI

- Afdal, A. (2015). Pemanfaatan konseling keluarga eksperensial untuk penyelesaian kasus kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1).
- Amanah, S., Mahendra, A. M., & Silaen, J. (2023). Peran konseling keluarga dalam mengatasi kenakalan remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3406–3409.
- Devi, D. F. (2016). Mengatasi Masalah Komunikasi dalam Keluarga Melalui Strategic Family Therapy. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(2), 234–249.
- Goldenberg, I., Stanton, M., & Goldenberg, H. (2016). *Family therapy: An overview*. Cengage.

- Habsy, B. A., Fikri, C. I., Qurrotussalwa, F., Septianingtyas, D. L., & Rahmah, D. O. N. (2024). Mengenal Lebih Dekat Konseling Gestalt: Sebuah Studi Literatur. *TSAQOFAH*, 4(3), 1847–1864.
<https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3002>
- Haley, J. (1992). *Problem-solving therapy*. John Wiley & Sons.
- Khumairo, A. (2017). Konseling keluarga dalam mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal pada pola pikir anak. *Elementary: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 3(1), 61–71.
- Majid, A. (2017). *Analisis data penelitian kualitatif*. Penerbit Aksara Timur.
- Minuchin, S. (2018). *Families and family therapy*. Routledge.
- Muhammad, M., & Utami, N. N. (2022). Penerapan Attachment Based Family Therapy (ABFT) Dalam Meningkatkan Kepedulian Dan Tugas Kelekatkan Orang Tua Untuk Anak Yang Dilantarkan. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 3(2), 69–77.
- Mujiyati, M., & Adiputra, S. (2019). Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) pada konseling keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 89–97.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2009). *The essentials of family therapy*.
- Prasetia, A. T., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Teknik Terapi Gestalt, Mengedepankan Komunikasi Interpersonal dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 97–101.
- Prasetyowati, T., & Habsy, B. A. (2024). Teori Dan Praktik Konseling Keluarga: Studi Literatur. *Jurnal Pemikiran Dan Kajian Pendidikan*, 8(11).
- Sandyarini, A. (2020). Strategic family therapy untuk menyelesaikan konflik keluarga. *Martabat*, 4(1), 23–40.
- Utomo, P., Prayogi, F., & Pahlevi, R. (2022). Bimbingan dan Konseling Keluarga: Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya terhadap Penanaman Nilai-Nilai Karakter pada Anak. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(1), 35–50.

Intervensi Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kematangan Karier Remaja

Sofia Rasyidah Salsabila¹, Agit Purwo Hartanto²

¹⁻²Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

E-mail: sofiarsyd5@gmail.com

Received: 7 May 2025

Accepted: 3 July 2025

Published: 14 July 2025

ABSTRAK

Kematangan karier mencerminkan kesiapan individu dalam mengambil keputusan karier secara mandiri, rasional, dan bertanggung jawab. Rendahnya tingkat kematangan karier pada remaja dapat menghambat perencanaan masa depan dan meningkatkan risiko pengangguran usia muda. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas intervensi bimbingan klasikal dengan teknik modeling (covert dan symbolic) dalam meningkatkan kematangan karier remaja. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen one-group pretest-posttest, penelitian ini melibatkan 23 remaja anggota Posyandu Remaja Mawar 3 Taman Baru. Instrumen berupa kuesioner kematangan karier telah diuji validitas dan reliabilitasnya ($\alpha = 0,898$). Intervensi dilakukan dalam dua sesi dengan media video dan aktivitas reflektif. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), dengan rata-rata skor meningkat dari 72,43 menjadi 81,39. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik modeling efektif dalam meningkatkan pemahaman, perencanaan, eksplorasi, dan orientasi karier remaja. Secara praktis, hasil ini menegaskan pentingnya integrasi teknik modeling dalam layanan bimbingan klasikal di sekolah dan komunitas sebagai strategi intervensi preventif. Penelitian ini juga memperkaya literatur tentang efektivitas teknik modeling dalam konteks konseling remaja berbasis komunitas.

Kata Kunci: kematangan karier; teknik modeling; bimbingan klasikal; remaja; intervensi konseling

Classical Guidance Intervention Using Modeling Techniques to Improve Adolescent Career Maturity

ABSTRACT

Career maturity reflects an individual's readiness to make career decisions independently, rationally, and responsibly. A low level of career maturity among adolescents can hinder future planning and increase the risk of youth unemployment. This study aimed to examine the effectiveness of classical guidance interventions using modeling techniques (covert and symbolic) in enhancing adolescent career maturity. Utilizing a quantitative approach with a one-group pretest-posttest pre-experimental design, the study involved 23 adolescents from the Mawar 3 Taman Baru Teenage Integrated Health Post. The instrument used was a career maturity questionnaire that had been validated and shown to be reliable ($\alpha = 0.898$). The intervention was conducted in two sessions using video media and reflective activities. Paired Sample t-Test analysis revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), with the average score increasing from 72.43 to 81.39 after the intervention. These findings indicate that modeling techniques are effective in improving adolescents' career understanding, planning, exploration, and orientation. Practically, the results highlight the importance of integrating modeling techniques into classical guidance services in schools and communities as a preventive and developmental intervention strategy. This study also contributes to the literature on the effectiveness of modeling techniques in community-based adolescent counseling contexts.

Keywords: career maturity; modeling technique; classical guidance; adolescents; counseling intervention

PENDAHULUAN

Remaja mengalami berbagai tahapan perkembangan yang menuntut penyesuaian diri guna mencapai kedewasaan dan kematangan. Dalam proses pencarian jati diri, mereka disibukkan dengan eksplorasi beragam hal yang dapat mengasah bakat dan minat sebagai potensi pengembangan karier di masa depan. Salah satu aspek krusial dalam fase ini adalah kematangan karier. Kematangan karier merujuk pada kemampuan individu dalam membuat keputusan karier yang realistis dan bertanggung jawab, serta merencanakan dan mempersiapkan masa depan karier secara optimal.

Kematangan karier merupakan tingkat kesiapan individu dalam mencari informasi serta merancang rencana karier yang sesuai dengan tahap perkembangannya (Alamsyah et al., 2023). Menurut Super, kematangan karier mencerminkan sejauh mana seseorang mampu mengambil keputusan karier sementara (tentative) dan memiliki pengetahuan mengenai berbagai alternatif pendidikan dan pekerjaan (Hapsyah et al., 2019). Hal ini mencakup pemahaman diri, penetapan tujuan, serta kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja. Individu tidak hanya dituntut memiliki keterampilan teknis, tetapi juga kecerdasan emosional dan kemampuan interpersonal.

Indikator kematangan karier terlihat dari kemampuan individu dalam mengambil keputusan bijaksana, mengenali peluang, dan berani mengambil risiko secara terukur. Seiring waktu, individu yang matang dalam karier cenderung fleksibel terhadap perubahan, mampu bekerja sama dalam tim, dan memiliki visi jangka panjang yang selaras dengan nilai pribadi. Proses ini tidak hanya mendukung perkembangan individu, tetapi juga berdampak positif pada keberhasilan kelompok atau organisasi.

Di Indonesia, banyak remaja menghadapi kendala dalam mencapai kematangan karier. Data Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) dari Badan Pusat

Statistik (BPS) menunjukkan bahwa 22,25% kelompok usia 15–24 tahun belum memiliki pekerjaan (Dian Safitri & Rezza, 2025). Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi karier, rendahnya motivasi, serta minimnya dukungan lingkungan. Banyak kasus mahasiswa yang salah memilih jurusan menunjukkan rendahnya tingkat kematangan karier. Bahkan, siswa sekolah menengah sering kali belum memiliki gambaran jelas tentang cita-cita mereka. Keputusan jenjang pendidikan sering dipengaruhi oleh keinginan orang tua atau tekanan teman sebaya, padahal remaja belum sepenuhnya mengenali potensi dirinya (Ghassani et al., 2020). Fenomena ini menegaskan perlunya intervensi dari aspek pendidikan dan lingkungan sosial untuk mendorong tercapainya kematangan karier. Dalam hal ini, layanan bimbingan memainkan peran sentral dalam mengembangkan kematangan karier remaja.

Pengembangan kematangan karier pada remaja menjadi penting dalam menyiapkan generasi muda menghadapi tantangan masa depan. Berbagai pendekatan telah dikembangkan, salah satunya melalui bimbingan karier berbasis teknik modeling. Penelitian oleh Attika et al. (2020) menunjukkan bahwa intervensi bimbingan karier dengan teknik modeling—baik live model maupun symbolic model—terbukti efektif dalam meningkatkan kematangan karier siswa dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini memperkuat posisi teknik modeling sebagai strategi potensial dalam layanan bimbingan.

Penerapan teknik modeling juga relevan dalam layanan bimbingan klasikal. Sebagai layanan dasar yang diberikan secara terstruktur dan terjadwal dalam kelas, bimbingan klasikal menyediakan ruang yang ideal untuk intervensi (Muyana & Widyastuti, 2021). Penelitian Tartila et al. (2023) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis daring dengan teknik modeling mampu

membantu siswa SMP merencanakan pendidikan lanjutan sesuai minat, bakat, dan keterampilan.

Bimbingan klasikal dilaksanakan untuk 20–50 konseli dalam kelompok besar, bersifat sistematis, preventif, dan bertujuan memberikan pemahaman diri serta wawasan sosial. Layanan ini mencakup bidang pribadi, sosial, pembelajaran, dan karier. Berbeda dari bimbingan individual dan kelompok, pendekatan klasikal memungkinkan konselor menjangkau lebih banyak konseli sekaligus dalam forum bersama yang mendorong diskusi terbuka dan berbagi pengalaman. Efisiensi waktu dan sumber daya menjadi keunggulan bimbingan klasikal, di mana konselor dapat menyampaikan materi kepada banyak individu secara serempak. Tujuan utamanya adalah memberikan informasi akurat dan membantu individu dalam pengambilan keputusan hidup serta pengembangan potensi secara optimal. Mengingat pesimisme dan rendahnya kepercayaan diri sering menjadi hambatan dalam perencanaan karier, maka diperlukan teknik bimbingan yang menumbuhkan keberdayaan diri. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik modeling.

Dalam teori pembelajaran sosial Albert Bandura, teknik modeling menekankan interaksi dinamis antara konselor dan konseli. Bandura menyatakan bahwa teknik modeling digunakan agar konseli dapat belajar melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung dengan mengamati perilaku dan konsekuensi yang dialami orang lain sebagai model (Dyah Puspitaningrum, 2019). Teknik ini tidak hanya digunakan untuk menangani masalah perilaku, tetapi juga berfungsi edukatif melalui media seperti video pendek atau film bermuatan motivasi. Modeling membantu konseli belajar melalui pengamatan dan peniruan perilaku (Erford, 2015). Melalui teknik ini, konseli diarahkan untuk mengidentifikasi pilihan karier sebagai bagian dari penguatan kematangan karier.

Kematangan karier mencerminkan seberapa besar ketertarikan, kesiapan, dan keterlibatan individu dalam mengembangkan karier sepanjang hidup (Attika et al., 2020).

Kematangan karier merupakan komponen penting dalam perkembangan remaja untuk membangun kepercayaan diri dan optimisme dalam meraih cita-cita. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi bimbingan klasikal menggunakan teknik modeling (*covert dan symbolic*) dalam meningkatkan kematangan karier remaja. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan mengukur perubahan skor kematangan karier sebelum dan sesudah intervensi, sebagai dasar pengembangan strategi bimbingan yang lebih efektif dalam konteks posyandu remaja. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam pengayaan literatur dan praktik bimbingan konseling, khususnya dalam pemanfaatan teknik modeling sebagai media efektif untuk pengembangan karier remaja.

Berbagai studi terdahulu telah membuktikan bahwa pelatihan perencanaan karier dan layanan bimbingan dengan berbagai pendekatan, termasuk *symbolic modeling*, mampu meningkatkan kematangan dan kualitas pengambilan keputusan karier pada remaja (Amalia et al., 2025; Attika et al., 2020; George, 2023). Namun, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan dua teknik modeling (*covert dan symbolic*) dalam layanan bimbingan klasikal di posyandu remaja, serta menguji efektivitasnya secara empiris. Pendekatan ini menjadi inovasi yang diyakini dapat memberikan solusi praktis dan adaptif untuk meningkatkan kematangan karier remaja, terutama melalui media interaktif dan berbasis model perilaku yang representatif.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yaitu metode yang dilakukan melalui pemberian perlakuan (*treatment*)

untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam kondisi yang terkontrol (Sugiyono, 2018). Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan model one-group pretest-posttest design. Pada desain ini, hanya terdapat satu kelompok yang diberikan perlakuan, dan pengaruh perlakuan diukur dengan membandingkan skor post-test dan pre-test.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas intervensi layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik modeling terhadap peningkatan kematangan karier remaja di Posyandu Remaja Mawar 3 Taman Baru. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup (kuesioner) yang dirancang untuk memudahkan responden dalam memberikan jawaban secara cepat serta mempermudah proses analisis data (Anafi et al., 2021; Masnur et al., 2025). Pengujian instrumen dilakukan melalui uji validitas isi (AIKEN), uji beda item, dan uji reliabilitas. Dari 50 butir pernyataan yang diuji validitasnya, sebanyak 45 item dinyatakan valid. Selanjutnya, pada uji beda item diperoleh 26 item valid dan 19 item gugur. Setelah dilakukan penyaringan item melalui validitas dan beda item, tahap selanjutnya adalah uji reliabilitas untuk menilai konsistensi alat ukur.

Tabel I. Hasil Uji Reliabilitas pada Item Instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.898	26

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,898, yang berada di atas batas minimum 0,6. Dengan demikian, instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja berusia 10–17 tahun, baik yang berada di jenjang sekolah dasar

maupun menengah, yang tergabung dalam Posyandu Remaja Mawar 3 Taman Baru. Karena jumlah remaja aktif di posyandu tersebut hanya berjumlah 23 orang, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling (sensus), sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

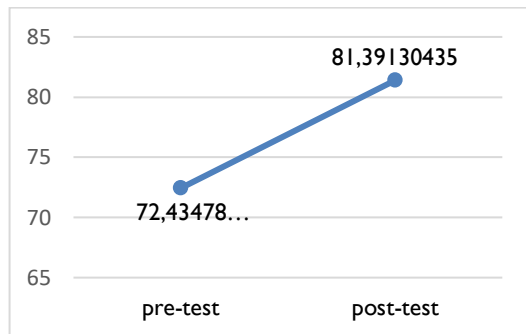
Hasil

Berdasarkan data pre-test dan post-test, diketahui terjadi peningkatan skor kematangan karier setelah pelaksanaan intervensi bimbingan klasikal dengan teknik modeling. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan nilai rata-rata post-test dibandingkan pre-test.

Tabel II. Statistik Tingkat Kematangan Karier Sebelum dan Setelah Intervensi

	pre-test	post-test
Mean	72,43	81,39
Median	70	79
Mode	70	77
Range	33	31
Minimum	59	66
Maximum	92	97
Sum (Total Skor)	1666	1872

Tabel tersebut menunjukkan peningkatan skor seluruh responden pada post-test, yang dikelompokkan ke dalam lima aspek kematangan karier, yakni: perencanaan karier, eksplorasi karier, informasi karier, pengambilan keputusan, dan orientasi karier. Skor minimum pada pre-test adalah 59 dan maksimum 92, sedangkan pada post-test skor meningkat menjadi minimum 66 dan maksimum 97. Rata-rata skor juga meningkat sebesar 8,96 poin, dari 72,43 menjadi 81,39, yang mengindikasikan adanya peningkatan signifikan setelah intervensi dilakukan.



Gambar 1. Rata-rata Skor Kematangan Karier Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam dua sesi. Selama kegiatan berlangsung, peneliti mencatat beberapa dinamika yang muncul dari para peserta, terutama dalam hal keraguan terhadap cita-cita, pesimisme, dan ketidakpercayaan diri. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pendekatan bimbingan yang tepat untuk meningkatkan kematangan karier.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi bimbingan klasikal dengan teknik modeling efektif dalam meningkatkan kematangan karier remaja. Hal ini diperkuat dengan temuan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor pada post-test.

Selama intervensi covert modeling, sebagian remaja menunjukkan ketidakpastian dalam menentukan cita-cita. Mereka mengalami dilema dan rasa pesimis, sebagaimana diungkapkan Lailatunnikma dan Nastiti (2021), yang menyatakan bahwa remaja yang belum memiliki kematangan diri umumnya memiliki banyak pilihan, tetapi kesulitan menentukan arah tujuan, disertai kurangnya dukungan dari lingkungan sosial.

Rendahnya pemahaman tentang konsep karier diduga menjadi penyebab utama ketidaksiapan remaja dalam mengambil keputusan. Hal ini sejalan dengan temuan Ghassani et al. (2020) bahwa ketidakmampuan remaja dalam mengenali bakatnya disebabkan oleh kurangnya kebiasaan mengevaluasi potensi diri.

Salah satu aspek penting yang diidentifikasi adalah perencanaan karier. Beberapa remaja menunjukkan minat yang sangat beragam, namun kesulitan dalam memfokuskan pilihan. Menurut Ayu et al. (2022), perencanaan karier yang matang berkorelasi positif dengan kemampuan mengambil keputusan yang tepat sesuai minat dan bakat.

Aspek eksplorasi karier juga berperan penting dalam peningkatan kematangan karier. Peralaike dan Indrawati (2020) menjelaskan bahwa eksplorasi karier membantu remaja memahami pilihan karier dan menyusun rencana masa depan secara lebih baik.

Informasi karier menjadi faktor pendukung lainnya. Meskipun memiliki banyak minat, sebagian besar remaja menunjukkan pemahaman yang baik terhadap informasi jalur pendidikan dan dunia kerja. Lau et al. (2021) menyebutkan bahwa intervensi eksplorasi karier dapat meningkatkan akses informasi serta memperjelas tujuan karier yang realistis.

Lingkungan sosial juga memiliki peran signifikan dalam aspek orientasi karier. Dukungan keluarga, teman, dan komunitas sangat penting dalam membangun keyakinan karier remaja. Kurniawati et al. (2023) menyatakan bahwa orientasi karier yang baik berkaitan dengan kesiapan pengambilan keputusan, perencanaan realistis, dan eksplorasi yang mendalam.

Selain itu, faktor-faktor lain yang ditemukan meliputi latar belakang pekerjaan orang tua, pengaruh teman sebaya, dan tingkat pendidikan. Hal ini mendukung temuan Attika et al. (2020) bahwa faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi tingkat kematangan karier secara signifikan.

Peningkatan skor yang signifikan juga didukung oleh efektivitas media yang digunakan dalam intervensi. Video interaktif sebagai media symbolic modeling dan sticky notes sebagai media covert modeling mampu menarik minat dan atensi peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian Hamzati & Naqiyah (2023) dan

Tartila et al. (2023) yang menunjukkan bahwa teknik modeling berbasis media dapat meningkatkan pemahaman dan ketertarikan peserta terhadap karier.

Lebih lanjut, Alamsyah et al. (2023) menekankan bahwa modeling memberikan pendekatan praktis bagi remaja untuk merencanakan karier melalui proses observasi dan imitasi terhadap tokoh yang dijadikan model. Tokoh inspiratif dalam video memberikan motivasi dan referensi konkret dalam pengambilan keputusan karier.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting, khususnya dalam mengembangkan layanan bimbingan klasikal secara preventif. Mengingat keterkaitan antara kematangan karier dan pengangguran, intervensi semacam ini dapat menjadi strategi yang relevan di tingkat komunitas. Berdasarkan data BPS Kota Serang tahun 2025, tingkat pengangguran terbuka masih cukup tinggi, terutama pada lulusan SMA (Setiawan, 2025). Oleh karena itu, program intervensi seperti yang diterapkan di Posyandu Remaja Mawar 3 Taman Baru berpotensi dikembangkan sebagai model bimbingan berbasis komunitas.

Uji hipotesis menggunakan metode Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik modeling terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kematangan karier remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa intervensi bimbingan klasikal dengan teknik modeling—meliputi covert modeling dan symbolic modeling—terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan kematangan karier remaja di Posyandu Remaja Mawar 3 Taman Baru. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata antara pre-test dan post-

test, serta hasil uji hipotesis yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengonfirmasi bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yakni layanan bimbingan klasikal dengan teknik modeling berpengaruh positif terhadap peningkatan kematangan karier individu (remaja).

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik modeling dapat diimplementasikan sebagai bagian dari program bimbingan yang efektif, baik oleh tenaga pendidik, konselor, maupun pengelola posyandu remaja. Mengingat efektivitasnya, sangat disarankan agar teknik modeling diintegrasikan ke dalam kurikulum bimbingan dan konseling formal di sekolah maupun di komunitas yang memiliki program pengembangan remaja.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengembangan teknik maupun media yang digunakan, serta memperluas cakupan subjek agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, studi longitudinal juga diperlukan untuk menguji keberlanjutan efektivitas intervensi dalam jangka panjang terhadap kematangan karier remaja.

REFERENSI

- Alamsyah, M. N., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2023). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kematangan Karier Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Sehati Abdimas*, 6(1), 103–112.
- Amalia, K., Fitriana, S., & Dian, P. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas XII SMA Negeri I Randudongkal. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 8(1), 136–145.
- Anafi, K., Wiryokusumo, I., & Leksono, I. P. (2021). Pengembangan media pembelajaran model

- ADDIE menggunakan software Unity 3D. *Jurnal Education and Development*, 9(4), 433–438.
- Attika, S., Nurihsan, J., & Budiamin, A. (2020). Bimbingan Karier dengan Teknik Modeling untuk Mengembangkan Kematangan Karier Peserta Didik. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 19. <https://doi.org/10.23916/08534011>
- Ayu, M. N. K., Widarnandana, I. G. D., & Retnoningias, D. W. (2022). Pentingnya Perencanaan Karier Terhadap Pengambilan Keputusan Karier. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 341. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.7021>
- Dian Safitri, R., & Rezza, M. (2025). Analyzing the High Open Unemployment Rate Among Gen Z in Indonesia. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 1–4. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Dyah Puspitaningrum, T. (2019). Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Peserta Didik Sma. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i1.76>
- George, A. D. (2023). *Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Berbasis Steam untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMP*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ghassani, M., Ni'matuzahroh, N., & Anwar, Z. (2020). Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMP Melalui Pelatihan Perencanaan Karir. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(2), 123–138. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.voll2.iss2.art5>
- Hamzati, N., & Naqiyah, N. (2023). Bimbingan Karier dengan Teknik Modeling pada Peserta Didik Sekolah Menengah: Systematic Literature Review. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 12(1), 1–17.
- Hapsyah, D. R., Jabbar, A. A., & Hidayat, D. R. (2019). *Implementasi Teori Donald E. Super Pada Program Layanan BK Karir di SMK*. 17, 7661–7680.
- Kurniawati, H., Widiyari, E., Zalafi, Z., Putri, S. A., Hidayah, K., & A'yun, N. Q. (2023). Career Intervention to Enhance Students' Career Maturity. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(04), 1812–1820. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i4-55>
- Lailatunnikma, L., & Nastiti, D. (2021). Overview of Career Maturity in Class XII Students in High School. *Academia Open*, 4, 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.4.2021.2756>
- Lau, P. L., Chung, Y. B., & Wang, L. (2021). Effects of a Career Exploration Intervention on Students' Career Maturity and Self-Concept. *Journal of Career Development*, 48(4), 311–324. <https://doi.org/10.1177/0894845319853385>
- Masnur, M., Mitah, M., Marlina, M., Pawelloi, I., & Alam, S. (2025). Aplikasi Berbasis Web Untuk Penanganan Pelaporan Kehilangan Bagasi di Bandara NOP Goliat Dekai. *Jurnal Janitra Informatika Dan Sistem Informasi*, 5(1), 54–60.
- Peralaike, E., & Indrawati, E. (2020). Career Maturity Training in Bogor. *European Journal of Education Studies*, 6(10), 232–244. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3612219>
- Setiawan, A. (2025). Strategi Peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (Ipm) Di Kota Cilegon. *Jurnal Kebijakan Pembangunan Daerah*, 9(1), 102–127.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.
- Tartila, T., Supriatna, E., & Irmayanti, R. (2023). Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Online Melalui Teknik Modeling Untuk Kematangan Karier Siswa Smp. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i1.8352>

Implementasi Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Perencanaan Karier Siswa Melalui Bimbingan Karier dengan Media Mind Mapping

Ranita Dwi Purnama¹, Hendry Sugara²

Universitas Indraprasta PGRI

E-mail: ranitadwipurnama2@gmail.com

Received: 3 July 2025

Accepted: 20 July 2025

Published: 25 July 2025

ABSTRAK

Perencanaan karier merupakan aspek penting dalam pendidikan, terutama bagi siswa sekolah menengah yang berada pada tahap eksplorasi masa depan. Kurangnya pemahaman terhadap potensi diri, minat, dan informasi dunia kerja sering menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam menentukan arah karier, yang berdampak pada pemilihan pendidikan yang tidak tepat dan risiko kegagalan karier. Penelitian ini bertujuan menelaah efektivitas penggunaan metode mind mapping dalam layanan bimbingan karier. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menelaah berbagai literatur terkait penerapan mind mapping dalam konteks pendidikan dan konseling. Hasil kajian menunjukkan bahwa mind mapping mampu meningkatkan keterampilan perencanaan karier siswa, membantu mereka fokus dalam merumuskan tujuan masa depan, serta mempermudah guru BK menyampaikan layanan secara kreatif dan terstruktur. Teknik ini mendukung proses berpikir visual dan reflektif, mendorong siswa menyusun peta karier secara mandiri dan bermakna. Kesimpulannya, mind mapping merupakan media efektif dalam layanan bimbingan karier. Sebagai saran, metode ini perlu diintegrasikan secara sistematis ke dalam program bimbingan karier di sekolah, dengan dukungan pelatihan bagi guru BK agar dapat mengimplementasikannya secara optimal.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, Bimbingan Karier, Mind Mapping

Implementing the Role of Guidance and Counseling Teachers in Students' Career Planning through Mind Mapping-Based Career Guidance

ABSTRACT

Career planning is a crucial aspect of education, especially for high school students who are in the stage of exploring their future. A lack of understanding of self-potential, interests, and career-related information often leads to difficulties in determining career direction, resulting in inappropriate educational choices and increased risk of career failure. This study aims to examine the effectiveness of using the mind mapping method in career guidance services. A literature review approach was employed by analyzing various sources related to the implementation of mind mapping in educational and counseling contexts. The findings indicate that mind mapping enhances students' career planning skills, helps them focus on setting future goals, and facilitates guidance and counseling teachers in delivering services more creatively and systematically. This technique supports visual and reflective thinking processes, encouraging students to construct meaningful and personalized career paths. In conclusion, mind mapping is an effective medium in career guidance services. It is recommended that this method be systematically integrated into school-based career guidance programs, supported by teacher training to ensure its optimal application.

Keywords: Guidance and Counseling, Career Guidance, Mind Mapping

PENDAHULUAN

Perencanaan karier merupakan bagian integral dari proses pendidikan dan perkembangan pribadi siswa. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa terutama pada jenjang akhir sekolah menengah memasuki tahap perencanaan masa depan tanpa memiliki pemahaman yang memadai tentang potensi diri, minat, maupun keterampilan yang dimiliki. Akibatnya, tidak sedikit dari mereka mengalami keraguan, kebingungan, bahkan penyesalan atas keputusan pendidikan dan karier yang telah diambil (M. Sari & Khairuddin, 2024). Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan akan perencanaan karier yang matang dengan kesiapan siswa dalam membuat keputusan penting terkait masa depan mereka.

Perkembangan dunia kerja yang semakin kompleks dan dinamis menuntut siswa untuk memulai perencanaan karier sedini mungkin. Sayangnya, masih banyak siswa yang belum memperoleh informasi yang cukup mengenai ragam jalur pendidikan dan prospek karier yang tersedia (Maryani, 2018). Ketidaksiapan ini berpotensi menimbulkan rendahnya motivasi belajar, peningkatan tingkat stres, serta ketidaksiapan menghadapi tantangan dunia kerja. Dalam konteks ini, layanan bimbingan karier menjadi sangat penting untuk membantu siswa menavigasi pilihan karier secara bijak dan terarah.

Masa remaja merupakan fase krusial dalam mempersiapkan diri menghadapi masa depan, termasuk dalam aspek pendidikan dan pekerjaan (Nasution et al., 2024). Siswa kelas XII, khususnya, berada pada tahap eksplorasi karier, di mana mereka mengevaluasi berbagai pilihan pendidikan dan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki (Aprillia & Muslimah, 2024). Savickas (2013) menekankan bahwa eksplorasi karier merupakan proses aktif untuk memahami diri dan lingkungan, guna menghasilkan keputusan karier yang bermakna secara personal.

Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah memiliki tanggung jawab untuk memfasilitasi proses eksplorasi tersebut. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peran penting sebagai fasilitator dalam membantu siswa mengenali potensi diri dan mengaitkannya dengan pilihan karier yang relevan (Pradipta et al., 2025). Namun demikian, pendekatan bimbingan karier yang konvensional kerap dianggap kurang menarik dan kurang kontekstual oleh siswa. Hal ini mendorong perlunya inovasi dalam metode bimbingan yang lebih interaktif, kreatif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa.

Salah satu pendekatan yang mulai diimplementasikan dalam layanan bimbingan karier adalah mind mapping. Teknik ini merupakan metode visualisasi yang memungkinkan siswa untuk memahami keterkaitan antara minat, kemampuan, tujuan hidup, serta langkah-langkah konkret dalam merancang masa depan (Buzan, 2024). Melalui pemetaan pikiran, siswa tidak hanya dapat mengeksplorasi berbagai pilihan karier secara komprehensif, tetapi juga memahami hubungan antara aspek-aspek dalam diri mereka secara reflektif dan sistematis.

Beberapa studi terkini di Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan mind mapping dalam bimbingan karier dapat meningkatkan pemahaman konsep diri, memperkuat motivasi intrinsik, serta membantu siswa merancang peta jalan karier yang lebih jelas dan terarah (A. Handayani, 2023; Hardiyanti, 2017). Pendekatan ini juga terbukti mendorong siswa untuk berpikir kritis dan reflektif, menyusun informasi secara visual, serta membuat keputusan yang lebih sadar dan bertanggung jawab.

Namun demikian, masih terbatas kajian yang secara eksplisit menekankan potensi metode visual-reflektif berbasis konteks lokal dalam layanan bimbingan karier di tingkat pendidikan menengah. Kebanyakan penelitian hanya menyoroti efektivitas

teknis tanpa menggali peran guru BK sebagai fasilitator refleksi karier yang adaptif terhadap kebutuhan siswa Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengkaji efektivitas mind mapping dalam layanan bimbingan karier di tingkat sekolah menengah, dan (2) menganalisis peran guru BK sebagai fasilitator refleksi karier melalui pendekatan visual yang inovatif dan kontekstual.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (library research), yaitu metode kualitatif yang menekankan pada pengumpulan, evaluasi, dan analisis kritis terhadap berbagai sumber literatur untuk membahas dan menjawab rumusan masalah secara konseptual dan teoritis (Hidayat et al., 2024; Rusli et al., 2025). Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan utama penelitian, yaitu untuk mengeksplorasi efektivitas penggunaan mind mapping dalam layanan bimbingan karier dan menganalisis peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai fasilitator refleksi visual dalam perencanaan karier siswa sekolah menengah.

Alur penelitian diawali dengan proses identifikasi masalah, yang berangkat dari temuan bahwa pendekatan konvensional dalam bimbingan karier kurang mampu menjawab kebutuhan siswa dalam menghadapi kompleksitas dunia kerja modern. Selanjutnya, peneliti melakukan penelusuran literatur dengan menjangkau berbagai sumber ilmiah dari basis data daring seperti Google Scholar, Garuda (Ristek-BRIN), ResearchGate, dan portal repositori perguruan tinggi. Proses penelusuran ini menggunakan kata kunci seperti “mind mapping dalam bimbingan karier”, “peran guru BK”, “visual strategy in career guidance”, dan “reflektif dalam konseling pendidikan” untuk memastikan keterkaitan topik secara langsung. Setelah

literatur terkumpul, dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (1) diterbitkan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir (2014–2024); (2) memiliki relevansi substantif dengan tema mind mapping, bimbingan karier, dan peran guru BK; serta (3) berasal dari institusi atau jurnal yang memiliki reputasi akademik terpercaya. Total terdapat 30 sumber yang memenuhi kriteria, terdiri dari jurnal nasional dan internasional, buku ilmiah, karya ilmiah mahasiswa (skripsi, tesis, disertasi), serta dokumen institusional pendidikan.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan teknik content analysis, yaitu teknik untuk mengkaji isi literatur secara sistematis guna mengidentifikasi tema-tema utama, pola hubungan konsep, serta arah temuan yang relevan dengan permasalahan penelitian (Hendry & Manongga, 2024; Saefullah, 2024). Analisis dilakukan dengan menelaah argumentasi konseptual, pendekatan metodologis, dan kontribusi praktis dari setiap literatur. Hasil dari analisis ini disintesis untuk membentuk kerangka konseptual yang mendasari pembahasan dan kesimpulan penelitian.

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan strategi bimbingan karier berbasis visual, serta memperkuat peran guru BK sebagai agen fasilitasi refleksi karier yang adaptif terhadap kebutuhan siswa di era pendidikan modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini berdasarkan studi pustaka terhadap 30 literatur yang relevan, menunjukkan bahwa metode *mind mapping* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap berbagai materi pelajaran. Temuan ini konsisten di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Mayoritas sumber menyatakan bahwa *mind mapping* membantu siswa mengorganisasi ide secara visual, sehingga memperkuat daya ingat dan pemahaman konsep. Buzan (2024) melaporkan bahwa penggunaan *mind mapping* dapat meningkatkan retensi informasi hingga 32% dibandingkan dengan metode mencatat konvensional. Sementara itu, studi oleh Jayantika & Viani (2023) pada siswa SMA menemukan bahwa penggunaan *mind mapping* dalam pembelajaran Biologi mampu meningkatkan nilai rata-rata siswa sebesar 18% setelah penerapan metode ini

Selain meningkatkan pemahaman, *mind mapping* juga mendorong keterlibatan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Meilina et al., (2024) dan Hasan et al., (2024) menunjukkan bahwa penerapan *mind mapping* dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa serta memfasilitasi pemahaman konsep secara lebih mendalam. Dalam konteks pendidikan di Indonesia, teknik ini banyak diterapkan dalam mata pelajaran seperti Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Bahasa Indonesia, dan Pendidikan Agama Islam. Penelitian-penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa metode *mind mapping* dapat digunakan secara fleksibel di berbagai konteks pembelajaran.

Secara spesifik dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, hasil studi pustaka menunjukkan bahwa *mind mapping* telah diterapkan sebagai alat bantu visual yang efektif dalam layanan bimbingan karier. Penelitian oleh Zany et al., (2024) menyimpulkan bahwa penggunaan *mind mapping* dalam sesi bimbingan karier membantu siswa merancang perencanaan karier mereka secara lebih sistematis dan terarah. Demikian pula, studi oleh Handayani et al., (2024) dan Sari & Istiqoma, (2019) menemukan bahwa layanan bimbingan karier berbasis *mind mapping* mampu meningkatkan kejelasan tujuan karier siswa dan

memperkuat efikasi diri mereka dalam mengambil keputusan karier.

Secara umum, hasil analisis menunjukkan bahwa *mind mapping* berkontribusi pada peningkatan tiga aspek utama dalam perencanaan karier siswa: (1) pemahaman konsep diri; (2) keterlibatan aktif dalam menyusun rencana masa depan; dan (3) kemampuan mengorganisasi informasi karier secara terstruktur. Temuan-temuan ini memberikan dasar empirik yang kuat untuk mengintegrasikan *mind mapping* sebagai strategi visual dalam layanan bimbingan karier di sekolah menengah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *mind mapping* memiliki efektivitas yang signifikan dalam mendukung perencanaan karier siswa di jenjang sekolah menengah. Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan karier yang dikemukakan oleh Nasution et al., (2024) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas diri dan perencanaan masa depan. Siswa kelas XII berada pada tahap eksplorasi karier (Aprillia & Muslimah, 2024), di mana mereka mulai mempertimbangkan secara serius pilihan pendidikan dan pekerjaan berdasarkan minat, bakat, serta nilai-nilai pribadi. Dalam tahap ini, dibutuhkan pendekatan bimbingan yang tidak hanya informatif tetapi juga reflektif dan partisipatif.

Penggunaan *mind mapping* sebagai teknik visual memungkinkan siswa untuk mengekspresikan hubungan antara minat, kemampuan, dan tujuan karier mereka secara sistematis. Hal ini mendukung temuan Savickas (2013), yang menekankan pentingnya eksplorasi karier sebagai proses memahami diri dan lingkungan secara aktif. Dalam konteks tersebut, *mind mapping* berfungsi sebagai media refleksi yang membantu siswa memetakan identitas, aspirasi, serta

jalur pendidikan atau pelatihan yang selaras dengan tujuan karier mereka.

Dari sisi praktik bimbingan, peran guru BK menjadi semakin strategis sebagai fasilitator reflektif yang mampu mengarahkan siswa dalam proses visualisasi karier. Adnan & Bhakti (2025) menegaskan bahwa guru BK harus mampu membantu siswa mengidentifikasi dan mengembangkan potensi mereka dalam konteks dunia kerja yang terus berubah. Dalam hal ini, mind mapping memberikan ruang dialogis dan kreatif bagi siswa, yang berbeda dengan pendekatan ceramah konvensional. Guru dapat memanfaatkan teknik ini untuk membimbing siswa secara individual maupun kelompok, dengan menyesuaikan peta pikiran terhadap karakter dan kebutuhan masing-masing siswa.

Efektivitas mind mapping dalam bimbingan karier juga dapat dijelaskan melalui perspektif neurokognitif. Menurut Buzan (2024), mind mapping mengaktifkan kedua belahan otak — otak kiri (analitis) dan otak kanan (kreatif) — secara bersamaan, sehingga mendorong proses berpikir yang lebih integratif dan menyeluruh. Dalam konteks pendidikan, hal ini menjadi sangat relevan dengan pendekatan student-centered learning, di mana siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga produsen makna dalam proses belajar.

Meskipun demikian, keberhasilan implementasi mind mapping sangat dipengaruhi oleh kesiapan guru, fasilitas pendukung, serta budaya belajar yang berkembang di sekolah (Qoiyimah, 2025; Wulansari & Amalia, 2024). Sekolah-sekolah yang telah menerapkan Kurikulum Merdeka atau model pembelajaran tematik lebih cenderung berhasil mengintegrasikan pendekatan ini secara optimal. Sebaliknya, di lingkungan yang masih menggunakan pendekatan tradisional dan berpusat pada guru, dibutuhkan pelatihan tambahan agar guru BK mampu menerapkan teknik ini secara efektif.

Temuan ini memperkuat pentingnya inovasi dalam layanan bimbingan karier, khususnya dalam menjawab tantangan generasi muda yang tumbuh di tengah era disrupsi informasi dan dinamika pilihan karier yang kompleks. Dengan memanfaatkan mind mapping, siswa tidak hanya dibekali dengan pengetahuan tentang pilihan karier, tetapi juga keterampilan untuk merefleksikan, merancang, dan menyesuaikan rencana karier mereka secara mandiri. Hal ini mendukung misi pendidikan abad ke-21 yang menekankan pengembangan higher order thinking skills (HOTS), kemandirian belajar, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa mind mapping bukan sekadar alat bantu visual, melainkan pendekatan strategis yang mendukung transformasi layanan bimbingan karier menjadi lebih kreatif, kontekstual, dan memberdayakan. Guru BK perlu melihat teknik ini sebagai bagian dari upaya pembaruan profesional yang selaras dengan kebutuhan siswa masa kini dan tuntutan dunia kerja masa depan.

KESIMPULAN

Hasil studi pustaka ini menunjukkan bahwa mind mapping merupakan metode visual yang efektif dalam mendukung layanan bimbingan karier di sekolah menengah. Teknik ini membantu siswa memahami konsep diri, merancang tujuan karier secara sistematis, serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses refleksi dan pengambilan keputusan. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) juga memperoleh manfaat dari pendekatan ini karena lebih mudah menyampaikan layanan secara kreatif, interaktif, dan terstruktur.

Secara praktis, mind mapping dapat digunakan dalam sesi bimbingan individu maupun kelompok untuk merumuskan tujuan belajar, memetakan permasalahan, dan menyusun solusi secara visual. Penggunaan teknik ini juga selaras dengan Kurikulum Merdeka yang

mendorong pembelajaran berbasis proyek dan pemecahan masalah. Selain memperkuat daya ingat dan pemahaman, mind mapping juga mendukung pengembangan keterampilan abad ke-21 seperti berpikir kritis, kreatif, dan reflektif.

Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama karena bersifat studi pustaka yang tidak melibatkan data lapangan. Literatur yang dianalisis juga terbatas, dan belum mencakup seluruh konteks pendidikan di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan berbasis data empiris, seperti penelitian tindakan kelas atau studi kualitatif, guna menguji implementasi mind mapping secara langsung. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengevaluasi kesiapan guru, respons siswa, dan faktor pendukung lainnya dalam penerapan metode ini.

REFERENSI

- Adnan, M. N., & Bhakti, C. P. (2025). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mereduksi Kecemasan Karier Yang Dihadapi Siswa Di Era Digital. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 363–373.
- Aprillia, L., & Muslimah, S. R. (2024). Optimalisasi bimbingan karir dalam menemukan minat dan bakat bagi siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 12(1), 21–40.
- Buzan, T. (2024). *Mind map mastery: The complete guide to learning and using the most powerful thinking tool in the universe*. Jaico Publishing House.
- Handayani, A. (2023). *Penggunaan Mind Mapping Dalam Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik Padamata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Di Mts. Saadatul Mahabbah Pamulang Tangerang Selatan*. Institut PTIQ Jakarta.
- Handayani, F., Handoyo, A. W., & Wibowo, B. Y. (2024). Efektivitas Teknik Mind Mapping Dalam Layanan Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Ciruas. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 2(3), 17–32.
- Hardiyanti, S. (2017). Penerapan layanan penguasaan konten melalui media mind mapping untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas x man kisan tahun ajaran 2016/2017. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Hasan, M. S., Rozaq, A., & Saifullah, R. (2024). Peningkatan pemahaman siswa pada pembelajaran akidah akhlak melalui model pembelajaran kooperatif mind mapping. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 4(2), 237–251.
- Hendry, H., & Manongga, D. H. F. (2024). Analisis Konten Berbasis Grounded Theory. Penerbit Yayasan Prima Agus Teknik.
- Hidayat, R., Afandi, A., Siregar, M., & Mujiatun, S. (2024). Peran Filsafat Ilmu Dalam Meningkatkan Kualitas Penelitian Manajemen: Pendekatan Epistemologi, Ontologi, Dan Aksiologi. *Jurnal Lentera Bisnis*, 13(3), 2155–2171.
- Jayantika, I. G. A. N. T., & Viani, J. (2023). Penerapan Metode Mind Mapping Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Biologi Kelas XI MIPA 3 Di SMA Negeri I Kuta Utara. *Emasains: Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 12(2), 36–44.
- Maryani, R. (2018). Program bimbingan karir dalam meningkatkan rencana keputusan karir siswa. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 2(1), 45–62.
- Meilina, D., Hanafiah, N. A., Fatmawan, A. R., Hamzah, M. Z., Ulimaz, A., & Priyantoro, D. E. (2024). Efektivitas Penggunaan Metode Mind Mapping untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa dalam Pembelajaran. *Attractive: Innovative Education*

- Journal*, 6(1), 27–38.
- Nasution, F., Adella, M., Walidaini, I., Harahap, M., & Marselina, L. (2024). Pendidikan remaja dalam perspektif psikologi pendidikan dan peran guru bimbingan konseling. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 39–47.
- Pradipta, A. R., Marlina, E., & Muslimah, S. R. (2025). Bimbingan Karir dalam Bimbingan Konseling Islam untuk Perencanaan Karir Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 13(1), 1–20.
- Qoiyimah, S. (2025). Studi Kualitatif Tentang Pelaksanaan Kegiatan Awal Pembelajaran Di Kelas. *Jurnal Akuntansi, Manajemen Dan Ilmu Pendidikan*, 81–90.
- Rusli, A., Fadhil, M., Ishaq, M., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Strategi Pengumpulan dan Pengelolaan Data dalam Penelitian Pendidikan: Kajian Teoretis dan Praktis. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), 573–581.
- Saefullah, A. S. (2024). Ragam penelitian kualitatif berbasis kepustakaan pada studi agama dan keberagaman dalam islam. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 195–211.
- Sari, K., & Istiqoma, V. A. (2019). Upaya meningkatkan kemampuan perencanaan karier melalui bimbingan karir media mind mapping. *Jurnal Wahana Konseling*, 2(1), 20–29.
- Sari, M., & Khairuddin, K. (2024). Mekanisme perencanaan studi lanjut siswa madrasah aliyah swasta persiapan Medan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(2), 40–55.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*, 2(1), 144–180.
- Wulansari, E., & Amalia, K. (2024). Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan SMART School Untuk Membangun Mutu Pembelajaran Di SMP Labschool UNESA 3. *Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 12(2), 333–347.
- Zany, A., Damayanti, R., & Sugiharta, I. (2024). Eksplorasi minat dalam meningkatkan perencanaan karier peserta didik di MAS Mathlaul Anwar Labuhan Ratu Bandar Lampung. *Indonesia Berdaya*, 5(3), 899–910.



9 772775 550011