

Hubungan Harga Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Resiliensi pada Siswa SMK

Zahra Chairunnisa Wihajaya, Wiwien Dinar Pratisti
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Remaja mengalami pertumbuhan yang signifikan, baik secara fisik maupun psikososial, yang berlangsung dengan cepat. Selama masa ini, kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dengan perubahan sangatlah penting untuk menyelesaikan tantangan perkembangan yang dihadapi. Resiliensi yang kuat pada masa remaja menjadi kunci untuk menghindari hambatan dalam perkembangan mereka. Meskipun seringkali remaja menghadapi masalah dan kesulitan yang dapat menyebabkan stres, resiliensi berperan penting dalam merespons gangguan tersebut dengan berbagai cara, termasuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka, sehingga membantu mengubah perilaku mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi pada siswa SMK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data berupa skala yaitu skala harga diri, skala dukungan teman sebaya, dan skala resiliensi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa SMKIT Smart Informatika Surakarta pada kelas X, XI, dan XII dengan jumlah 157 siswa. Pengambilan subjek penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear berganda dengan bantuan software SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi, yaitu dengan hasil $R = 0,613$ dan nilai Sig. 0,000 ($p < 0,01$). Lalu harga diri dengan resiliensi memiliki nilai $r = 0,567$ dengan Sig. 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara harga diri dengan resiliensi pada siswa SMK. Kemudian dukungan teman sebaya dengan resiliensi memiliki nilai $r = 0,487$ dengan Sig. 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan resiliensi pada siswa SMK. Sumbangan efektif variabel independent pada penelitian ini sebesar 37,6% secara simultan. Dengan rincian bahwa variabel harga diri memberi pengaruh terhadap variabel resiliensi sebesar 24,43% sedangkan dukungan teman sebaya memberi pengaruh terhadap variabel resiliensi sebesar 13,14% dan 62,4% dipengaruhi oleh variabel lain. Impikasi dalam penelitian ini yaitu dapat mendukung upaya guru dalam meningkatkan resiliensi siswa secara efektif.

Kata Kunci : dukungan teman sebaya, harga diri, resiliensi

Abstract

Adolescents experience significant growth, both physically and psychosocially, which occurs rapidly. During this time, the ability to survive and adapt to change is critical to resolving the developmental challenges faced. Strong resilience during adolescence is the key to avoiding obstacles in their development. Although teenagers often face problems and difficulties that can cause stress, resilience plays an important role in responding to these disorders in various ways, including interacting with the environment around them, thereby helping to change their behavior. This research aims to determine the relationship between self-esteem and peer support and resilience in vocational school students. This research uses a quantitative approach by collecting data in the form of scales, namely the self-esteem scale, peer support scale, and resilience scale. The subjects used in this research were all students of SMKIT Smart Informatika Surakarta in classes X, XI and XII with a total of 157 students. This

research subject was taken using population study techniques. The data analysis technique uses multiple linear regression analysis techniques with the help of SPSS software. The results of this research show that there is a very significant relationship between self-esteem and peer support and resilience, namely with a result of $R = 0.613$ and a Sig value. 0.000 ($p < 0.01$). Then self-esteem with resilience has a value of $r = 0.567$ with Sig. 0.000 ($p < 0.01$) which means there is a positive and significant relationship between self-esteem and resilience in vocational school students. Then peer support with resilience has a value of $r = 0.487$ with Sig. 0.000 ($p < 0.01$) which means there is a positive and significant relationship between peer support and resilience in vocational school students. The effective contribution of the independent variables in this research was 37.6% simultaneously. With details, the self-esteem variable has an influence on the resilience variable by 24.43%, while peer support has an influence on the resilience variable by 13.14% and 62.4% is influenced by other variables. The implication of this research is that it can support teachers' efforts to increase student resilience effectively.

Keywords : peer support, resilience, self-esteem

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode peralihan di antara masa anak-anak dan dewasa dimana terjadi transformasi penting baik dari segi fisik maupun psikososial. Selama masa ini, seseorang mulai mencari identitasnya, mengembangkan kemandirian, dan menjalani proses pencarian makna diri. Ini juga merupakan waktu di mana banyak tantangan dan tekanan muncul, termasuk yang berkaitan dengan pendidikan, hubungan sosial, dan penentuan arah masa depan. Meskipun masa remaja dapat dipandang sebagai periode yang menarik dan berpotensi, namun juga memiliki sisi yang menantang. Salah satu aspek penting dari perkembangan psikososial ini adalah resiliensi, yang merupakan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan dan beradaptasi dengan kejadian-kejadian sulit dalam hidup. Biasanya resiliensi ini berfokus pada pengembangan pola pikir, sikap, dan perilaku remaja agar individu memiliki ketahanan yang tinggi (Pinto, Laurence, Macedo, dan Macedo, 2021). Banyak remaja menghadapi masalah yang menekan, maka dari itu resiliensi membantu mereka merespon dan berinteraksi dengan lingkungan mereka untuk mengubah perilaku mereka.

Selama masa ini, kemampuan resiliensi memungkinkan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan menghadapi tantangan yang muncul dalam memenuhi tugas perkembangannya. Perubahan yang terjadi pada fase ini menuntut siswa untuk dapat beradaptasi dengan baik agar tidak menghambat proses perkembangannya. Meskipun demikian, banyak remaja mengalami masalah dan kesulitan yang dapat menimbulkan tekanan emosional (Walker, 2020).

Dr. Bagus Takwin, M.Hum, sebagai Pimpinan Laboratorium Cognition, Affect, & Well-Being di Fakultas Psikologi UI, yang juga merupakan peneliti utama dalam kelompok

tersebut mengungkapkan bahwa mayoritas orang Indonesia memiliki tingkat ketahanan yang cenderung rendah. Mereka seringkali tidak mampu menanggung tekanan atau kesulitan, serta memiliki pandangan pesimis terhadap masa depan saat dihadapkan pada kondisi yang menimbulkan tekanan membuat terpukul. Resiliensi ini diperkuat lewat "afek positif", yakni momen-momen positif yang dialami individu saat berhubungan dengan individu lain atau berhasil menghadapi tantangan dalam kehidupannya.

Menurut data dari Kemendikbud pada tahun 2023, terdapat 14.461 Sekolah Menengah Kejurusan di Indonesia yang menghadapi tantangan besar dalam menghadapi perubahan dunia yang tidak terduga, rentan, kompleks, dan membingungkan yang telah muncul lebih awal. Untuk menghadapi tantangan ini, sekolah perlu meningkatkan kapasitas resiliensinya, yang mencakup kemampuan untuk beradaptasi, fleksibilitas, dan kesiapan untuk terus belajar. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tantangan pembelajaran saat ini menjadi kunci dalam proses pendidikan, dan kesediaan individu untuk terus belajar dan berkembang menjadi hal yang paling penting (Purba, Lubis, & Hardjo, 2023).

Ketika remaja memiliki resiliensi yang rendah, maka akan cenderung kesulitan menghadapi masalah dan mungkin menghindarinya atau tidak mampu mengatasinya. Dalam hal ini peneliti juga melakukan observasi kepada siswa SMK IT Smart Informatika Surakarta bahwasanya mereka mengatakan kurangnya dukungan antar teman yang membuat siswa tersebut sering menyendiri, saat bersama temannya seperti menjadi canggung dan terkadang dihujat karena melakukan kesalahan sedikit yang menimbulkan tekanan karena merasa malu dan minder. Kemudian siswa tersebut mengatakan jika beberapa siswa yang memendam ceritanya senang melampiaskan ke dirinya sendiri. Maka dari itu, siswa harus memiliki tingkat ketahanan yang tinggi dalam situasi tersebut agar mereka dapat menangani masalah dalam hidupnya dengan cara yang positif. Jika permasalahan siswa diselesaikan dengan benar dan diukur menurut individu masing-masing, maka dapat memunculkan efek positif dan efek negatif. Jika tidak, individu juga harus mengatasinya dengan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Beragamnya jenis permasalahan dan tuntutan yang muncul di sekolah menjadikan setiap orang berbeda-beda dalam bagaimana seharusnya melakukan cara penyelesaian masalah yang terbaik dan terencana (Wiranto dan Rista, 2022).

Penelitian Apriyadi & Hartati (2015) menyatakan jika 54,35% siswa dengan jurusan farmasi kelas X-A di SMK Nusaputera 2 Semarang mempunyai tingkat kategorisasi resiliensi yang rendah. Pada penelitian sebelumnya oleh Nyiagani dan Kristinawati (2021) menyebutkan bahwa resiliensi remaja di panti asuhan kategori tinggi berjumlah 12 (22%), memiliki resiliensi dalam kategori sedang berjumlah 27 (49%), dan resiliensi dengan kategori

rendah berjumlah 16 remaja (29%).

Resiliensi berperan penting dalam merespons gangguan tersebut dengan berbagai cara dan memungkinkan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka sehingga dapat mengubah perilaku mereka (Maharani, 2021). Hal ini sejalan dengan teori Connor dan Davidson (2003) bahwa resiliensi yang baik dapat membuat individu memiliki kemampuan untuk menghadapi rintangan, mengatasi kesulitan, membangun jaringan sosial, dan mampu membantu individu bertahan serta berkembang dalam menghadapi tantangan dalam hidupnya setelah mengalami stress atau trauma.

Grotberg (2004) mendefinisikan resiliensi adalah suatu individu yang mempunyai kompetensi untuk mengontrol perasaan serta mampu untuk bangkit dari permasalahan serta bagaimana individu tersebut berusaha untuk mengatasi masalah tersebut. Teori lain menunjukkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi kecemasan serta dapat mewujudkan kualitas individu untuk selalu tetap berkembang dalam menghadapi kesulitan di hidupnya serta resiliensi pribadi dapat membantu dalam situasi sulit seperti perasaan depresi pribadi yang disebabkan oleh suatu masalah dan bagaimana seseorang tersebut bereaksi terhadap masalah yang dihadapi tersebut (Connor dan Davidson, 2003).

Connor dan Davidson (2003) mengemukakan 5 aspek resiliensi diantaranya 1) Kompetensi personal, bahwa seseorang mampu dalam menghadapi situasi kegagalan dalam hidupnya. Seseorang harus memiliki standar yang tinggi saat menghadapi tekanan dalam diri individu tersebut; 2) Memiliki rasa percaya diri, bahwa seseorang mampu beradaptasi secara positif terhadap perubahan sebagai tantangan dalam hidupnya, sehingga individu memiliki sikap sabar untuk menghadapi situasi sulit kesehariannya dapat diatasi; 3) Kemampuan menerima perubahan dan membangun hubungan yang aman dengan orang lain, bahwa seseorang dapat menerima diri atas perubahan yang terjadi dalam hidupnya serta mempunyai hubungan yang positif dengan individu lain; 4) Kontrol diri, bahwa seseorang harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan situasi yang dihadapi, serta mempunyai keterampilan untuk memperoleh dukungan dari orang lain saat menghadapi masalah; 5) Pengaruh spiritual, bahwa seseorang perlu memiliki keyakinan pada Tuhan dan melihat bahwa masalah yang muncul adalah bagian dari takdir Tuhan yang perlu dihadapi dengan sikap positif, tekun, serta berjuang dalam menyelesaikan masalah tersebut.

Faktor resiliensi diantaranya Faktor pribadi, faktor ini terdiri dari *locus of control internal*, penguasaan, efikasi diri, harga diri, penilaian kognitif, dan optimism; Faktor biologis, lingkungan awal yang penuh tantangan dapat mempengaruhi perkembangan otak termasuk struktur, fungsi, dan sistem neurobiologisnya; Faktor lingkungan, pada tingkat

lingkungan kecil, ketahanan berkorelasi dengan dukungan sosial termasuk hubungan teman sebaya dan keluarga (Herrman et al, 2011). Menurut Connor dan Davidson (2003) Faktor resiliensi yaitu faktor dengan mencerminkan gagasan kompetensi pribadi, standar tinggi, serta keuletan yaitu keterampilan seseorang dalam mencapai tujuan di hidupnya pada situasi tertentu; faktor terkait kepercayaan pada naluri individu, toleransi terhadap dampak negatif, dan tangguh dalam menghadapi situasi yang sulit serta penuh tekanan; faktor terkait penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang stabil; faktor terkait kontrol diri; faktor terkait spiritual.

Resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya harga diri dan dukungan sosial dari teman sebaya. Harga diri mempunyai dampak signifikan dengan resiliensi karena mencerminkan penilaian positif atau negatif individu terhadap dirinya sendiri serta pengakuan terhadap keterampilan dan pencapaian pribadinya (Nopirda, Oktivianto, dan Dhevi, 2020). Harga diri sangat krusial bagi remaja karena mampu memengaruhi kemampuan adaptasi mereka. Individu yang memiliki harga diri tinggi umumnya dapat menerima diri mereka dengan positif dan bertanggung jawab atas hidup mereka. Namun, gejala harga diri yang rendah dapat timbul saat individu mengalami kegagalan sosial dan merasa pesimis terhadap diri sendiri, menyebabkan ketidak-konsistenan saat mengambil keputusan. Hal ini selaras pada penelitian Lete, Kusuma, & Rosdiana (2019) terdapat korelasi positif antara harga diri dan tingkat resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Bakti Luhur Malang. Harga diri dapat diartikan sebagai proses awal pada interaksi individu dengan lingkungannya, terutama sikap penolakan dan penerimaan, fokus utama pada proses ini adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka (Coopersmith, 1967). Pengertian lain bahwa harga diri yaitu suatu penilaian baik positif maupun negatif terhadap diri sendiri, yang berarti bahwa kondisi dimana individu memahami dirinya sendiri (Rosenberg, 1965).

Aspek Harga diri menurut Rosenberg (1965) antara lain penerimaan diri dan penghormatan diri. Aspek lain yaitu kekuatan, keterampilan individu dalam mengatur dan mengendalikan perilakunya dan mendapatkan penghargaan dari orang lain atas perilaku yang ditunjukkan; keberartian, respon yang diperoleh individu dari individu lain yang mencerminkan penerimaan dalam lingkungan sosial; kebajikan, seseorang mengikuti standar moral, etika, agama sehingga mereka tidak melakukan perilaku yang harus dilakukan, sehingga seseorang melakukan perilaku yang diterima oleh moral, etika, agama di lingkungan sosialnya; kemampuan, performa yang optimal untuk memenuhi kebutuhan dan memperoleh prestasi, yang mana tingkat dan tugasnya bergantung pada variasi usia individu (Coopersmith, 1967). Menurut Coopersmith (1967) bahwa harga diri memiliki beberapa

faktor antara lain: latar belakang sosial, karakteristik pengasuhan, karakteristik subjek, sejarah dan pengalaman awal, dan hubungan orang tua dengan anak.

Selain harga diri, resiliensi juga dipengaruhi dukungan sosial oleh teman sebaya. Keberadaan dukungan dan perhatian sosial, terutama dari teman sebaya, membantu individu beradaptasi lebih mudah dalam lingkungan mereka. Pada masa remaja, dukungan dari teman sebaya menjadi penting karena mereka membutuhkan interaksi sosial di luar keluarga dan memiliki pengaruh besar dalam menjalani kehidupan mereka (Putri dan Rusli, 2020). Teman sebaya memberikan dukungan sosial yang signifikan karena remaja menghabiskan banyak waktu bersama mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan penyesuaian sosio-emosional, termasuk peningkatan harga diri (Lan & Wang, 2009). Dalam hal ini selaras dengan penelitian Anugerah dan Rusli (2020) menunjukkan bahwa penelitian tersebut memiliki pengaruh yang signifikan dari dukungan teman sebaya terhadap tingkat resiliensi pada remaja di Pesantren Modern Nurul Ikhlas. Dukungan sosial yaitu bentuk kenyamanan, penghargaan, dan kepedulian yang diterima dari pihak lain dengan tujuan untuk mengatasi situasi tertentu (Sarafino dan Smith, 2011). Dukungan sosial teman sebaya merujuk pada cara individu menilai ketersediaan sumber dukungan yang berfungsi sebagai penangkal gejala stres (Zimet et al, 1988). Dukungan sosial teman sebaya dapat diartikan sebagai penekanan pada peran hubungan sosial, kehadiran orang lain yang mendukung individu saat menghadapi situasi sulit dan keterampilan individu dalam meminimalisir dampak dari tekanan yang dialami individu tersebut (House et al., 1988).

Aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan emosi, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan jaringan sosial (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan emosional, dukungan apresiasi, dukungan instrumental, dukungan informasi (Smet, 1994). Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial antara lain penerima dukungan, penyedia dukungan, struktur jaringan sosial (Sarafino, 2012). Empati, norma, pertukaran sosial, menjelaskan interaksi antar individu yang didasarkan pada ekonomi sosial yaitu adanya penghargaan (Myers, 2012).

Berdasarkan hasil riset yang sudah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan tingginya harga diri dan tingginya dukungan teman sebaya akan meningkatkan tingkat resiliensi, sementara rendahnya harga diri dan rendahnya dukungan teman sebaya akan menurunkan tingkat resiliensi (Ekasari dan Andriyani, 2013).

Penelitian ini memiliki tiga rumusan masalah antara lain apakah ada hubungan antara harga diri dengan resiliensi pada siswa SMK? Apakah ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan resiliensi pada siswa SMK? Apakah ada hubungan antara harga diri dan

dukungan teman sebaya dengan resiliensi pada siswa SMK?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dengan resiliensi pada siswa SMK, untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan resiliensi pada siswa SMK, dan untuk mengetahui hubungan harga diri dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi pada siswa SMK. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan literatur ilmiah khususnya dalam bidang psikologi sosial. Penelitian ini juga memberikan pemahaman yang luas tentang keterkaitan antara harga diri, dukungan teman sebaya, dan resiliensi pada siswa SMK. Manfaat praktisnya diharapkan bahwa hasil penelitian ini menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi sosial dan membantu dalam penulisan skripsi dengan topik yang relevan di masa mendatang. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini juga bisa mendukung upaya guru dalam meningkatkan resiliensi siswa secara efektif.

Penelitian ini memiliki dua hipotesis, hipotesis mayor yaitu adanya hubungan positif harga diri dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi pada siswa SMK, sedangkan hipotesis minor yaitu adanya hubungan positif harga diri dengan resiliensi pada siswa SMK dan adanya hubungan positif dukungan teman sebaya dengan resiliensi pada siswa SMK.

2. METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan variabel terikat (Y) yaitu resiliensi, kemudian variabel bebas yaitu harga diri (X1) serta dukungan teman sebaya (X2).

Populasi yaitu entitas atau individu yang akan dijadikan fokus dalam suatu penelitian dengan memiliki gejala dan ciri-ciri tertentu dan pada populasi penelitian kuantitatif ini harus segera diidentifikasi untuk dipelajari kemudian dapat diambil kesimpulan (Sarmanu, 2017). Populasi pada penelitian ini yaitu siswa dan siswi SMK IT Smart Informatika Surakarta dengan jumlah 157 siswa. Menurut Sarmanu (2017) sampel merupakan sebagian dari populasi, sehingga dapat dianggap sebagai representasinya dan jumlah populasi sampel juga dapat berpengaruh. Pada penelitian ini peneliti menggunakan sampling jenuh yaitu bilamana sampel penelitian berisi seluruh anggota populasi (Muhyi et al., 2018). Alasan dalam menggunakan teknik ini bertujuan untuk melihat gejala sosial yang ada dalam populasi dan membuat generalisasi dengan kesalahan kecil. Penelitian ini memiliki populasi yang relatif kecil yaitu 157 orang.

Penelitian ini menggunakan lembar kuesioner untuk metode mengumpulkan data yang terstruktur dalam bentuk skala Likert dan disebarikan secara langsung kepada subjek.

Penelitian ini menggunakan 3 jenis skala diantaranya skala resiliensi, skala harga diri, serta skala dukungan teman sebaya. Skala ini memiliki pernyataan dengan 5 pilihan jawaban antara lain Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Agak Sesuai (AS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Variabel resiliensi diukur menggunakan yang diadaptasi dari skala resiliensi Ningtias (2023) menggunakan aspek kompetensi personal, percaya diri, kontrol diri, dan pengaruh spiritual. Skala likert resiliensi berjumlah 25 item *favorable* dengan validitas sebesar 0,66 – 0,83 dan reliabilitas sebesar 0,825. setelah dilakukan uji validitas terdapat 15 item gugur.

Tabel 1. Rancangan Skala Resiliensi

No.	Aspek	No Item		Jumlah
		F		
1	Kompetensi personal	6		1
2	Percaya diri	3, 9		2
3	Kemampuan menerima peubahan dan membangun hubungan aman dengan orang lain	1, 4		2
4	Kontrol diri	2, 5, 8, 10		4
5	Pengaruh spiritual	7		1
Total				10

Variabel harga diri diukur menggunakan skala harga diri yang diadaptasi dari Imbiri (2018) menggunakan aspek penerimaan diri dan aspek penghormatan diri. Skala likert harga diri berjumlah berjumlah 10 item yang terdiri dari 7 item *favorable* dan 3 item *unfavorable* dengan validitas sebesar 0,75 – 0,91 dan reliabilitas sebesar 0,724. setelah dilakukan uji validitas terdapat 15 item gugur.

Tabel 2. Rancangan Skala Harga Diri

No.	Aspek	No. Item		Jumlah
		F	UF	
1	Penerimaan diri	1, 4	5	3
2	Penghormatan diri	2	3	2
Total		3	2	5

Variabel dukungan teman sebaya diukur menggunakan skala dukungan teman sebaya yang diadaptasi dari Indarti (2020) menggunakan aspek dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Skala likert dukungan sosial teman sebaya berjumlah 21 item yang terdiri dari 16 item *favorable* dan 5 item *unfavorable* dengan validitas sebesar 0,66 – 0,91 dan reliabilitas sebesar 0,891. setelah dilakukan uji validitas terdapat 3 item gugur.

Tabel 3. Rancangan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No.	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		F	UF	
1	Dukungan Emosional	1, 2, 7, 18	3, 6	6
2	Dukungan Instrumental	4, 10,12, 13, 14, 15	-	6
3	Dukungan Informasi	8, 9	5	3
4	Dukungan Jaringan Sosial	11, 17	16, 19	4
Total		14	5	19

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Menurut Siregar (2017) tujuan dari analisis regresi linear berganda yaitu memprediksi pengaruh atau hubungan dua atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel tergantung. Hal ini bertujuan untuk membenarkan ada tidaknya hubungan fungsional atau kausal antara variabel bebas (X1, X2) dengan variabel tergantung (Y). Sebelum melakukan analisis regresi linear berganda, melakukan langkah awal yakni uji normalitas dan uji linieritas terlebih dahulu. Uji normalitas memakai *Kolmogorov-Smirnow* yang bertujuan untuk mengetahui distribusi data pada variabel serta menentukan apakah distribusi data tersebut bersifat normal atau tidak (Siregar, 2017). Jika nilai $p > 0,05$, maka data berdistribusi normal, namun jika nilai $p \leq 0,05$ maka data dianggap tidak normal (Priyatno, 2013). Uji linieritas dilakukan untuk menentukan apakah setiap variabel memiliki hubungan linier atau tidak. Hubungan dianggap linier jika koefisien signifikansi $> 0,05$ (Siregar, 2017). Setelah itu, dilakukan uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas. Dalam menguji hipotesis penelitian, peneliti menggunakan uji t untuk mengevaluasi masing-masing koefisien yang telah diperoleh. Jika hasil analisis memiliki nilai $p < 0,05$ maka menandakan signifikan (Sarmanu, 2017).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data responden penelitian ini berjumlah 157 siswa SMK Demografi responden di deskripsikan peneliti berdasarkan jenis kelamin, kelas, dan usia. Berikut merupakan data pada penelitian ini:

Tabel 4. Proporsi Responden

Aspek	Keterangan	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	84	54%
	Perempuan	73	46%
Kelas	X	59	38%
	XI	45	29%
	XII	53	34%
Usia	15	17	11%
	16	54	34%
	17	55	35%
	18	29	18%

19	2	1%
----	---	----

Dari tabel diatas responden pada penelitian ini berjumlah 157 siswa, dengan jumlah laki-laki yang melebihi jumlah perempuan. Jumlah siswa laki-laki adalah 84 siswa (54%), sedangkan jumlah siswa perempuan adalah 73 siswa (46%). Pada penelitian ini memiliki rentang kelas yaitu 59 siswa (38%) kelas X, 45 siswa (29%) kelas XI, dan 53 siswa (34%) kelas XII. Responden terdiri dari 17 siswa (11%) yang berusia 15 tahun, 54 siswa (34%) berusia 16 tahun, 55 siswa (35%) berusia 17 tahun, 29 siswa (18%) berusia 18 tahun, dan 2 siswa (1%) berusia 19 tahun.

Uji asumsi klasik antara lain uji normalitas, linieritas, dan multikolinieritas. Uji normalitas dilakukan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Normalitas	Harga Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Resiliensi	$p = 0,200$ ($p > 0,05$)	Normal

Hasil pengujian asumsi normalitas menggunakan metode *One Sample Kolmogorov Smirnov* menunjukkan bahwa variabel harga diri, variabel dukungan teman sebaya, dan variabel resiliensi mempunyai nilai signifikansi 0,200 yang mana nilai tersebut $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut diasumsikan mempunyai distribusi yang normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Linearitas	Resiliensi * Harga Diri	Nilai Sig. Linearity 0,000 ($p < 0,05$)	Linear
	Resiliensi * Dukungan Teman Sebaya	Nilai Sig. Linearity 0,000 ($p < 0,05$)	Linear

Hasil uji linieritas pada *Anova* menunjukkan jika terdapat hubungan linear antara variabel harga diri dengan resiliensi dengan nilai sig. sebesar 0,000 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan linier, dan terdapat korelasi linear pada variabel dukungan teman sebaya dengan resiliensi dengan nilai sig. sebesar 0,000 ($p < 0.05$) terdapat hubungan linier. Temuan ini diperoleh karena nilai *Sig. Linearity* pada Tabel *Anova* memenuhi kriteria bahwa data dianggap mempunyai hubungan linear jika nilai *Sig. Linearity* $< 0,05$. Selanjutnya uji multikolinieritas sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinearitas

	Variabel	Hasil	Keterangan
Uji Multikolinearitas	Harga Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Resiliensi	$VIF = 1,341 < 10$ dengan $Tolerance\ value$ $0,746 > 0,1$	Tidak terjadi multikolinearitas

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan multikolinearitas antara variabel harga diri dan dukungan teman sebaya dengan variabel resiliensi. Temuan ini didasarkan pada kriteria bahwa data dianggap bebas dari multikolinearitas jika nilai $VIF < 10$ dan nilai $Tolerance > 0,1$ pada tabel koefisien.

Tabel 8. Hasil Uji Heteroskedastisitas

	Variabel	P	Keterangan
Uji Heteroskedastisitas	Harga Diri	$p = 0,174$	Tidak terjadi heteroskedastisitas
	Dukungan Teman Sebaya	$p = 0,087$	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Hasil pengujian heteroskedastisitas menggunakan metode *Glejser* dengan kriteria bahwa jika nilai $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat heteroskedastisitas. Pada penelitian ini mendapatkan hasil hitung *sig* pada variabel harga diri sebesar 0,174 dan dukungan teman sebaya sebesar 0,087, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat heteroskedastisitas pada variabel harga diri dan dukungan teman sebaya.

Pada penelitian ini terdapat hipotesis mayor dan minor, apabila nilai *sig* lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis diterima. Tabel uji hipotesis mayor dapat dilihat pada tabel:

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis Mayor

Variabel	R	R Square	F	Sig	Keterangan
Harga Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Resiliensi	0,613	0,376	46,414	$p = 0,000$	Sangat Signifikan

Dari hasil uji hipotesis mayor, terdapat korelasi antara variabel harga diri dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi siswa SMK ($F = 46,414$, $p = 0,000$ artinya $p < 0,01$). Maka dari itu hasil tersebut memiliki kesimpulan jika hipotesis mayor penelitian ini dapat diterima. Nilai R sebesar 0,613 membuktikan hubungan yang kuat antara harga diri, dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Hal tersebut selaras dengan penelitian Suparman & Alfiasari (2024) bahwasanya harga diri dilibatkan penuh sebagai salah satu faktor pelindung

internal yang berhubungan positif terhadap resiliensi karena individu memiliki harga diri yang baik akan memberikan dampak positif bagi individu tersebut dan lingkungannya. Penelitian lain juga menyatakan bahwa dukungan teman sebaya merupakan sumber utama dukungan sosial bagi remaja karena dapat memberikan kebahagiaan serta dukungan saat individu tersebut menghadapi suatu permasalahan dan dukungan teman sebaya juga memiliki peran yang signifikan dalam membangun ketangguhan individu (Isfaiyah et al., 2019).

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis Minor

	Variable	Sig. (2-tailed)	r	t
Resiliensi	Harga Diri	0,000	0,567	5,851
	Dukungan Teman Sebaya	0,000	0,487	3,658

Dari hasil uji hipotesis minor diatas dilihat melalui tabel *correlaion* bagian *sig.* menunjukkan bahwa variabel harga diri dan variable dukungan teman sebaya memperoleh nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,01$), sehingga kedua hipotesis minor diartikan memiliki hubungan yang signifikan. Dari uji hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara harga diri dengan resiliensi siswa SMK (korelasi Pearson sebesar 0,567 dan t hitung sebesar 5,851 dengan $p = 0,000$ artinya $p < 0,01$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor pertama dapat diterima. Sementara itu, hasil uji hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan resiliensi siswa SMK (korelasi Pearson sebesar 0,487 dan t hitung sebesar 3,658 dengan $p = 0,000$ artinya $p < 0,01$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor kedua juga dapat diterima. Temuan di atas selaras dengan penelitian Lete et al (2019) bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri terhadap resiliensi, oleh karena itu remaja yang menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan masalah maka akan diperlukan ikatan dengan keluarga maupun teman sebayanya. Hal ini dapat dicapai dengan berkomunikasi terbuka tentang masalah dengan orang yang individu tersebut percaya, serta membuka diri dan meningkatkan kepercayaan diri untuk membangun hubungan yang kuat dengan teman sebayanya. Individu dengan harga diri rendah akan cenderung sulit dalam memahami diri sendiri. Sebaliknya, individu dengan harga diri tinggi biasanya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri daripada mereka yang harga dirinya rendah. Penelitian lain yang dilakukan Sari & Prasetyaningrum (2020) bahwa dukungan yang kuat dari teman sebaya menunjukkan bahwa individu memiliki sistem pendukung yang baik, dimana teman-teman mereka dapat memberikan pengaruh positif dan memberikan dukungan secara konsisten. Tingginya dukungan dari teman sebaya dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan, karena mereka memiliki

sumber dorongan dari lingkungan mereka, terutama teman-teman sebayanya yang siap mendengarkan, memberi nasihat, dan menjadi tempat untuk berbagi cerita. Berikut ini sumbangan efektif dapat dilihat melalui tabel:

Tabel 11. Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	SE	Total SE	R Square
Harga Diri	0,431	0,567	24,43%		
Dukungan Teman Sebaya	0,270	0,487	13,14%	37,6 %	0,376

Sumbangan efektif yang diberikan variabel harga diri dengan resiliensi sebesar 24,43% dan sumbangan efektif yang diberikan variabel dukungan teman sebaya dengan resiliensi sebesar 13,14%. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel harga diri lebih besar dibandingkan dengan variabel dukungan teman sebaya. Total sumbangan efektif sebesar 37,6% atau sama dengan koefisien determinan *R Square* pada analisis regresi sebesar 37,6%.

Berdasarkan analisis statistik, terdapat lima kategori untuk variabel penelitian, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, serta sangat tinggi. Rincianl kategorisasi dari variabel resiliensi, harga diri, dan dukungan teman sebaya yang disajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 12. Kategorisasi Harga Diri

Skor Interval	Kategori	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi (ΣN)	Prosentase (%)
$X \leq 10$	Sangat Rendah			10	6,4 %
$10 < X \leq 13$	Rendah			41	26,1 %
$13 < X \leq 17$	Sedang	15		54	34,4 %
$17 < X \leq 20$	Tinggi		18,76	41	26,1 %
$20 < X$	Sangat Tinggi			11	7 %
Jumlah				157	100%

Dari tabel di atas, disimpulkan jika tingkat harga diri sangat rendah terdapat 10 siswa (6,4%), tingkat harga diri rendah terdapat 41 siswa (26,1%), tingkat harga diri sedang terdapat 54 siswa (34,4%), tingkat harga diri tinggi terdapat 41 siswa (26,1%), serta tingkat harga diri sangat tinggi terdapat 11 siswa (7%).

Pada variabel dukungan teman sebaya memiliki rerata empirik sebesar 72,07 serta rerata hipotetik sebesar 57. Pada variabel harga diri diketahui $RE > RH$ yang berarti dukungan teman sebaya pada siswa SMK tergolong tinggi. Rincian kategorisasi dukungan teman sebaya dilihat dari tabel di bawah:

Tabel 13. Kategorisasi Dukungan Teman Sebaya

Skor Interval	Kategori	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi (ΣN)	Prosentase (%)
$X \leq 38$	Sangat Rendah			8	5,1 %
$38 < X \leq 51$	Rendah			36	22,9 %
$51 < X \leq 63$	Sedang	57		71	45,2 %
$63 < X \leq 76$	Tinggi		72,07	31	19,7 %
$76 < X$	Sangat Tinggi			11	7 %
Jumlah				157	100%

Dari tabel di atas, disimpulkan jika tingkat dukungan teman sebaya sangat rendah terdapat 8 siswa (5,1%), tingkat dukungan teman sebaya rendah terdapat 36 siswa (22,9%), tingkat dukungan teman sebaya sedang terdapat 71 siswa (45,2%), tingkat dukungan teman sebaya tinggi terdapat 31 siswa (19,7%), serta tingkat dukungan teman sebaya sangat tinggi terdapat 11 siswa (7%).

Pada variabel resiliensi memiliki rerata empirik sebesar 41,62 serta rerata hipotetik sebesar 30. Pada variabel resiliensi diketahui $RE > RH$ yang berarti resiliensi pada siswa SMK di rentang sedang sampai sangat tinggi. Rincian kategorisasi resiliensi dilihat dari tabel di bawah:

Tabel 14. Kategorisasi Resiliensi

Skor Interval	Kategori	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi (ΣN)	Prosentase (%)
$10 \leq X < 18$	Sangat Rendah			9	5,7 %
$18 < X \leq 26$	Rendah			40	25,5 %
$26 < X \leq 34$	Sedang	30		62	39,5 %
$34 < X \leq 42$	Tinggi		41,62	26	16,6 %
$42 < X$	Sangat Tinggi			20	12,7 %
Jumlah				157	100%

Dari tabel di atas, disimpulkan bahwa tingkat resiliensi sangat rendah terdapat 9 siswa (5,7%), tingkat resiliensi rendah terdapat 40 siswa (25,5%), tingkat resiliensi sedang terdapat 62 siswa (39,5%), tingkat resiliensi tinggi terdapat 26 siswa (16,6%), serta tingkat resiliensi sangat tinggi terdapat 20 siswa (12,7%).

Keterbatasan dan kelemahan pada penelitian ini yaitu dikarenakan penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel dengan sampling jenuh maka harus berhati-hati dalam generalisasi.

4. PENUTUP

Penelitian ini memiliki hasil dan analisis yang menunjukkan bahwa hipotesis utama peneliti telah terbukti, yaitu ada hubungan yang signifikan antara tingkat harga diri dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi pada siswa SMK. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa harga diri dan dukungan teman sebaya secara bersamaan dapat memengaruhi resiliensi pada siswa SMK. Selain itu, seluruh hipotesis tambahan dari peneliti juga terbukti dan diterima, bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara harga diri dan resiliensi, serta dukungan teman sebaya dan resiliensi. Oleh karena itu, jika seseorang memiliki harga diri yang tinggi, maka akan memiliki resiliensi yang tinggi, demikian pula dengan dukungan teman sebaya bahwasanya apabila memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang baik maka tingkat resiliensi akan semakin baik. Lebih lanjut, penelitian menunjukkan memiliki sumbangan efektif dari variabel harga diri sebesar 24,43% serta variabel dukungan teman sebaya sebesar 13,14% sedangkan 62,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Kesimpulan dari temuan tersebut bahwasanya peran harga diri lebih kuat dalam memengaruhi resiliensi siswa SMK daripada dukungan teman sebaya.

Analisis data pada penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran untuk siswa SMK dalam meningkatkan resiliensi yang baik yaitu siswa harus meningkatkan harga diri dengan melakukan afirmasi positif pada dirinya sendiri dan mempersepsikan secara positif dari dukungan sosial yang berada disekitarnya kemudian karena jurusan pada SMK ini sangat dibutuhkan dan mempunyai peluang di masa saat ini maka tetap mempertahankan untuk masa yang akan mendatang. Bagi instansi tempat penelitian diharapkan dapat lebih memberikan sarana dan prasarana agar siswa memiliki resiliensi yang baik dengan mengadakan pelatihan untuk meningkatkan harga diri, dengan begitu harga diri dapat ditingkatkan misalnya dengan pelatihan asertivitas, pelatihan *self talk*, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugerah, D. T., & Rusli, D. (2020). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja pesantren modern Nurul Ikhlas. *Jurnal Riset Psikologi*, 1, 1–12.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. In *Series of books in behavioral*

science TA-TT. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/223092>

- Ekasari,-A.,-&-Andriyani,-Z.-(2013).-Pengaruh peer group support dan self esteem terhadap resilience siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul*, 6(1), 1–20.
- Grotberg, E. H. (2004). Resilience for today: gaining strength from adversity. *Choice Reviews Online*, 41(09), 41-5592-41–5592. <https://doi.org/10.5860/choice.41-5592>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540–545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Imbiri, R. R. (2018). Harga Diri dan Resiliensi Pada Guru Sekolah Dasar. *Psikologi.Unj.Ac.Id*, 1–10. Retrieved from <http://psikologi.unj.ac.id/>
- Indarti, T. A. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Panti Asuhan di Gunungpati, Kota Semarang. *Skripsi*.
- Isfaiyah, Rahmawati, & Dalimunthe, R. Z. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi siswa serta implikasi terhadap bimbingan pribadi sosial. *Jurnal Penelitian Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 157–165.
- Lan, X., & Wang, W. (2019). Direct and interactive effects of peer support and resilience on psychosocial adjustment in emerging adults with early left-behind experiences. *Psychology-Research-and-Behavior-Management*, -12,-277–288. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S202774>
- Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Remaja di Bhakti Luhur Malang. *Nursing News Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*, 4(1), 20–28.
- Maharani, P. C. D. (2021). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Siswa Smk Negeri 1 Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2020/2021. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 12–25. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.7979>

- Muhyi, M., Hartono, Budiyono, sunu catur, Satianingsih, R., Sumardi, Ridai, I., ... Fitriati, S. R. (2018). *Metodologi Penelitian*. *Adi Buana University Press*, 1–82. Retrieved from www.unipasby.ac.id
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ningtias, D. R. (2023). Skripsi. *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama 2021 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Nopirda, Y., Oktivianto, O., & Dhevi, N. R. (2020). Hubungan Self Esteem Dan Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Pada Siswa Kelas Xi Di Palembang. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 107–116. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.721>
- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience Programs for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers-in-Psychology*, -12(November), -1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115>
- Priyatno, D. (2013). *Analisis korelasi, regresi dan multivariate dengan SPSS*. 16 Januari 2024.
- Purba, E. J., Lubis, R., & Hardjo, S. (2023). Perbedaan Konsep Diri dan Resiliensi Ditinjau dari Jurusan pada Siswa SMK Negeri 1 Merdeka. *Journal of Education, Humaniora-and-Social-Sciences-(JEHSS)*, -5(3), -2379–2390. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1617>
- Putri, D. T. A., & Rusli, D. (2020). Resiliensi Remaja Pesantren Modern. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1), 1–12.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjhh>
- Sarafino, E. (2012). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions 7th Edition*. Amerika Serikat: John Wiley.
- Sarafino, E & Smith, T. W. (2011). *Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, U. L., & Prasetyaningrum, J. (2020). HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION

DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN RESILIENSI MAHASISWA.
Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1–13.

Sarmanu. (2017). *Dasar Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Statistik*. 16 Januari 2024.

Siregar, S. (2017). *Metode pemilihan kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. 16 Januari 2024.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.

Suparman, L. H. G., & Alfiasari. (2024). the Effect of Social Support, Self-Esteem, and Self-Control, on Adolescent Resilience At Child Welfare Institution. *Journal of Child,-Family,-and-Consumer-Studies*,-3(1),-1–11. <https://doi.org/10.29244/jcfcs.3.1.1-11>

Walker, B. H. (2020). Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, 25(2), 1–3. <https://doi.org/10.5751/ES-11647-250211>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2