

Dampak Futsal-Berbasis-Psikologi-Positif pada Anak Usia Sekolah Dasar

Annastasia Ediati

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
e-mail: ediati@lecturer.undip.ac.id

Received: 11th November 2019/Revised: 16th December 2019/Accepted: 28th December 2019

Abstract. *This study aims to examine the impact of futsal based on positive psychological principles: positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment (PERMA) in elementary school children. A total of 22 boys from grade I to grade VI participated in this study. Positive futsal interventions were given for 2 hours per week for ten weeks. Data on PERMA before and after the positive futsal interventions were obtained from coach and teachers using a questionnaire and in-depth interviews. The data analysis using the Wilcoxon test resulted in a very significant increase in all PERMA factors after participating in positive futsal intervention. However, teachers and coaches had different perspectives on observing children's well-being. The teachers observed the most prominent changes in children's positive emotion and meaning, while the coach observed the most prominent changes in the children's engagement, accomplishment, and meaning. The study recommends a positive-psychology-based futsal intervention for elementary school children, especially for students with emotional or behavioral problems. Further studies on different target groups are needed, particularly on young girls and adolescents.*

Keywords: *futsal, positive psychology, PERMA, well-being, elementary school*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak intervensi olahraga futsal yang didesain dengan prinsip psikologi positif: *positive emotion, engagement, relationships, meaning, dan accomplishment*, yang biasa disingkat sebagai PERMA, pada anak usia sekolah dasar. Sejumlah 22 anak laki-laki dari kelas I hingga kelas VI sekolah dasar berpartisipasi dalam penelitian ini. Perlakuan olahraga futsal diberikan selama 2 jam per minggu di sore hari sepulang sekolah. Data mengenai PERMA sebelum dan sesudah mengikuti futsal selama 10 kali diperoleh dari pelatih dan guru kelas menggunakan teknik wawancara dan kuesioner. Hasil analisis data menggunakan tes Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan skor yang sangat signifikan setelah mengikuti kegiatan futsal berbasis psikologi positif pada semua komponen PERMA. Namun, guru kelas dan pelatih tampak memiliki perspektif yang berbeda dalam melihat peningkatan anak. Menurut guru kelas, perubahan yang paling menonjol terletak pada emosi positif dan pemaknaan (*meaning*). Sedangkan menurut pelatih, perubahan yang paling menonjol pada anak terlihat dalam hal keterlibatan (*engagement*), pencapaian (*accomplishment*), dan pemaknaan (*meaning*). Hasil penelitian ini merekomendasikan kegiatan olahraga futsal berbasis psikologi positif untuk anak-anak usia sekolah dasar, terutama yang mengalami problem emosi dan perilaku. Penelitian selanjutnya perlu dilakukan pada kelompok subjek yang berbeda seperti anak perempuan dan remaja.

Kata kunci: *futsal, psikologi positif, PERMA, sekolah dasar*

Pada umumnya pelajaran olahraga di sekolah dasar berfungsi untuk menjaga kesehatan jasmani siswa dan membiasakan anak untuk menjaga kebugaran dengan kesehatan. Olahraga futsal adalah olahraga bola yang saat ini sedang digemari segala usia namun dalam praktiknya lebih sering dilakukan sebagai olahraga kompetitif atau prestatif daripada sebagai sarana pembentukan perilaku anak. Ahn dan Fedewa (2011) telah mengkaji dampak aktivitas fisik bagi kesehatan mental, namun tidak spesifik pada futsal dan pada anak. Ahn dan Fedewa (2011), menyimpulkan bahwa peningkatan level aktivitas fisik memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi depresi yang secara tidak langsung juga meningkatkan konsep diri anak, mengurangi kecemasan, mengurangi tekanan psikologis, dan mengurangi gangguan emosional pada anak-anak.

Penelitian mengenai dampak olahraga pada anak usia 8-10 tahun di Australia menemukan bahwa anak yang mengikuti olahraga, terutama olahraga berkelompok, memiliki kualitas hidup (*health-related quality of life*) yang lebih baik daripada sebayanya yang tidak mengikuti olahraga dan dari sebayanya yang mengikuti olahraga individual (Vella, Cliff, Magee, & Okely, 2014). Oleh karena itu penting bagi orangtua dan guru untuk mendorong keikutsertaan anak dalam kegiatan olahraga sedini mungkin.

Friedrich dan Mason (2018) menggunakan intervensi sepakbola untuk meningkatkan *well-being* pada orang dengan gangguan kesehatan mental. Kajian sebelumnya telah menyakinkan mereka bahwa intervensi menggunakan sepakbola

itu akan berhasil membawa dampak positif seperti meningkatkan daya ingat *visual spatial* (bangun ruang), *attention*, kemampuan melakukan perencanaan dan cara mengatasi sebuah hambatan (Friedrich & Mason, 2017). Selain itu pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan motorik anak-anak dan mengembangkan potensi mereka (Machado et al., 2018).

Dampak sepak bola bagi kesehatan mental anak telah beberapa kali diteliti. Anak laki-laki cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk latihan sepak bola daripada anak perempuan. Sebagai akibatnya, keterampilan sepak bola dan harga diri mereka meningkat lebih baik (Bos, Muris, Mulkens, & Schaalma, 2009). Butterly, Adams, Brown, dan Golby (Friedrich & Mason, 2018) menjelaskan bahwa sepak bola meningkatkan kepercayaan diri dikarenakan penurunan berat badan secara positif (*accomplishment*), meningkatkan interaksi sosial yaitu dengan memperluas hubungan pertemanan (*positive relationship*), dan membuat individu memiliki perencanaan terhadap prioritas hidup dan kejujuran (*meaning*). Intervensi futsal pada anak SD terbukti meningkatkan *motor skill* dan *self-esteem* anak setelah dilakukan selama 12 minggu (Machado et al., 2018).

Pendekatan psikologi positif banyak diterapkan di sekolah untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan adaptasi di sekolah agar dapat merasakan kebahagiaan atau memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Rettew, Satz, & Joshi, 2018; Waters, 2011). Dari berbagai intervensi psikologi positif yang diterapkan di sekolah, mayoritas intervensi yang

digunakan tidak menggunakan media pelajaran atau kegiatan olahraga (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mengenai penerapan psikologi positif menggunakan aktivitas olahraga sepakbola, pada individu dengan gangguan mental, dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan dalam banyak hal (Friedrich & Mason, 2018) mengacu pada komponen psikologi positif yang disebut sebagai PERMA, yakni *positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment* (Kern et al., 2015).

Dalam hal relasi positif (*positive relationships*) dapat meningkat karena adanya kesempatan untuk menjalin pertemanan, memberi kesempatan untuk dapat bertemu dengan orang lain yang memiliki pengalaman yang sama, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan meningkatkan harga diri. Selain itu, hubungan dengan orang-orang lain di luar sepak bola, seperti hubungan dengan keluarga, menjadi lebih baik, serta hubungan dengan saudara menjadi lebih bisa saling memahami (Friedrich & Mason, 2018). Dalam hal *achievement*, individu yang bermain sepakbola dapat belajar mengenai strategi coping dan menggunakannya untuk mengatasi pikiran depresi, memilih gaya hidup sehat seperti memilih banyak makan buah dan sayur, meningkatkan prestasi dalam hal aktivitas sehingga membuat individu lebih energik (Friedrich & Mason, 2018).

Dalam hal *engagement*, terlihat bahwa peserta dapat terlibat dalam kegiatan dan menemukan kepuasan; mereka menikmati kegiatan, dan merasakan gairah dalam

kehidupannya. Dalam hal *positive emotions*, individu merasa senang ketika teman-teman tertawa, sukacita ketika mendapatkan pencapaian seperti berhasil mencetak gol, gembira dapat bersosialisasi dengan orang lain, dan dapat mengurangi emosi negatif seperti kecemasan, marah, dan tertekan. Sedangkan dalam hal *meaning* kurang tampak pada diri partisipan karena agak membingungkan bagi partisipan (Friedrich & Mason, 2018).

Program intervensi futsal berbasis psikologi positif merupakan intervensi psikologis yang didesain khusus untuk penelitian ini yakni menggunakan olahraga futsal untuk meningkatkan rasa percaya diri, *self esteem, self management, dan emotion regulation* pada anak sehingga terjadi peningkatan perilaku positif dan penurunan perilaku disruptif pada anak. Intervensi futsal berbasis psikologi positif ini disusun berdasarkan hasil *survey* lapangan ke sekolah dasar yang menjadi kanvas penelitian ini, dimana peningkatan perilaku positif dan penurunan perilaku disruptif di kelas menjadi fokus keprihatinan para guru dan pegawai sekolah. Dari studi sebelumnya pada siswa Sekolah Dasar Kelas I telah diketahui bahwa bila ketrampilan regulasi emosi anak bertambah baik, maka perilaku disruptif di kelas berkurang (Amalia & Ediati, 2017). Namun intervensi regulasi emosi anak tersebut menggunakan aktivitas di dalam kelas (*in door activities*) yang pada prakteknya sulit dilakukan lintas kelas yang berbeda.

Program intervensi futsal berbasis psikologi positif ini akan menjadi suatu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang

menggunakan olahraga futsal sehingga dapat diikuti siswa laki-laki maupun perempuan (yang berminat) dan dari berbagai kelas karena dilakukan di luar jam pelajaran. Intervensi futsal berbasis psikologi positif ini disusun dengan mendasarkan pada prinsip psikologi positif mengenai *well-being*, yakni lima elemen PERMA yang dikemukakan oleh Seligman (Butler & Kern, 2016; Friedrich & Mason, 2018; Kern et al., 2015), yakni: emosi positif (*positive emotions*), keterlibatan (*engagement* dan *flow*), relasi (*relationships*), pemaknaan (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishment*).

Emosi positif yang dimaksudkan bukanlah sekedar merasa senang namun merupakan kemampuan untuk tetap optimis dalam menjalani, melihat kembali masa lalu dan menatap masa depan dengan perspektif optimis. Konteks keterlibatan yang dimaksud adalah terlibat secara penuh dalam suatu hal yang dilakukan sehingga individu merasakan gairah akan kehidupannya di masa kini adalah penting untuk bertumbuh dan merasakan kebahagiaan.

Sebagai makhluk sosial, individu memiliki dorongan kuat untuk bergaul dan melakukan kontak sosial dengan orang lain. Memiliki relasi positif adalah penting untuk menyalurkan rasa kasih sayang. Relasi positif dengan orang-orang terdekat dapat menjadi sumber dukungan sosial di saat individu mengalami masa-masa sulit.

Menemukan makna hidup dapat membantu seseorang bertahan hidup dan memandang peristiwa sulit dalam kehidupannya dengan sudut pandang yang berbeda. Menemukan makna akan mengapa kita hidup di dunia ini

memampukan kita untuk membuat prioritas dalam hidup.

Ambisi atau keinginan kuat untuk mencapai sesuatu adalah penting namun perlu diimbangi dengan tujuan yang realistis. Jika target yang ingin dituju tidak realistis, akan mendatangkan ketidakpuasan. Namun jika target yang ingin dicapai realistis, maka kemungkinan besar tujuan tersebut dapat dicapai dan menghasilkan perasaan bahwa dirinya mampu meraih apa yang dicita-citakan.

Penerapan PERMA dalam intervensi sepakbola telah diteliti pada partisipan yang memiliki gangguan mental dan hasilnya menunjukkan bahwa intervensi dengan aktivitas fisik berdampak positif bagi kesehatan mental penderita dan dapat diukur menggunakan model PERMA (Friedrich & Mason, 2018). Penelitian sebelumnya mengkonfirmasi pentingnya ketrampilan regulasi emosi anak untuk menurunkan perilaku disruptif dengan menggunakan kegiatan di dalam kelas (Amalia & Ediati, 2017). Lebih lanjut, problem emosi dan problem perilaku cenderung banyak ditemukan di antara remaja pelajar SMP maupun SMA (Ediati, 2015; Ediati & Utari, 2017) sehingga perlu penanganan segera jika ditemukan pada anak usia SD. Namun hingga sejauh ini belum ditemukan laporan hasil riset mengenai dampak intervensi psikologis menggunakan olahraga futsal pada anak sekolah dasar yang kurang memiliki prestasi akademik maupun olahraga serta belajar di sekolah dengan fasilitas yang terbatas di kota besar seperti Semarang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak olahraga futsal

yang telah dikombinasi dengan prinsip-prinsip Psikologi Positif (PERMA) pada anak usia Sekolah Dasar. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Ada peningkatan kesehatan mental anak setelah mengikuti kegiatan futsal yang berbasis psikologi positif, yang ditunjukkan dari peningkatan skor *positive emotions, engagement, relationships, meaning, dan accomplishment* setelah mengikuti kegiatan futsal berbasis psikologi positif. Disamping itu, dalam hal apa saja perubahan itu terjadi dieksplorasi menggunakan pendekatan kualitatif.

Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar yang berminat mengikuti kegiatan futsal dan bersedia mengikuti program kegiatan seminggu sekali sesuai jadwal selama 10 kali pertemuan serta telah mendapat izin dari orangtua/wali. Total partisipan berjumlah 22 anak laki-laki (rerata usia 10 tahun) siswa kelas I hingga kelas VI dari Sekolah Dasar Kanisius Pekunden di Kota Semarang. Keikutsertaan siswa dalam kegiatan futsal ini dilakukan atas seijin orangtua/wali siswa dan kepala sekolah serta dalam pelaksanaannya selalu ada guru pendamping yang hadir dalam setiap latihan untuk mengawasi siswa.

Instrumen Penelitian

Data mengenai kesehatan mental anak sebelum dan sesudah intervensi dikumpulkan menggunakan Kuesioner Psikologi Positif (KPP-PERMA) yang diisi oleh guru kelas dan pelatih olahraga futsal.

KPP-PERMA yang disusun khusus untuk penelitian terdiri dari lima butir pertanyaan dimana guru dan pelatih (dalam lembar yang berbeda) diminta mengidentifikasi skor PERMA anak sebelum dan sesudah mengikuti intervensi futsal serta memberikan deskripsi mengenai perubahan yang terjadi. Komponen PERMA yang diukur mengacu pada deskripsi Seligman mengenai PERMA (Butler & Kern, 2016; Kern et al., 2015; M. Seligman & Seligman, 2018). Dengan demikian, KPP-PERMA memberikan data kuantitatif dan kualitatif hasil pengamatan guru dan pelatih terhadap *well-being* anak sebelum dan sesudah mengikuti intervensi futsal. Contoh pertanyaan yang diajukan sebagai berikut adalah “*Dalam hal ekspresi emosi positif, seperti senang, bahagia, ceria, gembira, bersemangat, dsb, dengan rentang skor 0 sampai dengan 10, bagaimana Bapak/Ibu menggambarkan emosi positif anak (si A) sebelum mengikuti kegiatan futsal? Setelah mengikuti kegiatan futsal, dengan rentang skor 0 sampai dengan 10, bagaimana Bapak/Ibu menggambarkan emosi positif anak (si A)?*” Pada setiap pertanyaan diperoleh dua jenis data kuantitatif, yakni skor penilaian sebelum futsal dan sesudah futsal sehingga total skor yang diperoleh adalah lima skor pra intervensi dan lima skor pasca intervensi futsal. Skor ini selanjutnya dianalisis secara statistik deskriptif untuk mendapatkan nilai median, skor minimum, dan skor maksimum yang diperoleh pada setiap komponen PERMA.

Data kuantitatif dari kuesioner tersebut selanjutnya diperdalam melalui *in depth interview* untuk lebih memahami informasi yang disampaikan oleh guru

kelas dan pelatih (*coach*) futsal. Untuk menggali data kualitatif mengenai gambaran perubahannya, maka diajukan pertanyaan lanjutan sebagai berikut: “*Mohon Bapak/Ibu mendeskripsikan perubahan ekspresi emosi yang dimaksud pada anak (si A): bagaimana ekspresi emosinya di kelas sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan futsal?*” Disamping kuesioner dan wawancara terhadap guru dan pelatih, peneliti juga melakukan observasi terhadap partisipan baik pada waktu latihan futsal maupun ketika di sekolah.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi experimental design*) yang bertujuan untuk mengukur dampak intervensi futsal berbasis psikologi positif terhadap kesehatan mental anak usia Sekolah Dasar. Intervensi futsal berbasis psikologi positif ini diberikan sekali dalam seminggu @ 2 jam selama 10 kali pertemuan. Materi latihan futsal didesain khusus untuk siswa Sekolah Dasar (Gould, Collins, Lauer, & Chung, 2007; Quinn & Carr, 2013; Thelwell, Greenlees, & Weston, 2006). Evaluasi efektivitas intervensi dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest* dan *posttest*).

Tahapan penelitian mengacu pada *intervention mapping* yang dikemukakan oleh Bartholomew, Parcel, Kok, dan Gottlieb (Bos et al., 2009) adalah sebagai berikut:

1. Asesmen kebutuhan (*need assessment*), yakni mengidentifikasi problem dan target populasi dari intervensi yang akan disusun melalui survey langsung ke kancah penelitian

2. Pengembangan program (*program development*), yakni merumuskan secara spesifik tujuan intervensi yang hendak dicapai, siapa dan apa yang akan diubah, baik di level individu (siswa) atau sekolah.
3. Menentukan metode intervensi berbasis teori agar program intervensi tersebut efektif. Dalam penelitian ini digunakan teori psikologi positif sebagai basis teori dalam penyusunan intervensi.
4. Menyusun rencana program intervensi dan implementasinya. Pada tahap ini peneliti mematangkan intervensinya dan menerapkannya di lapangan.
5. Melakukan evaluasi proses dan dampak intervensi.

Analisis Data

Data kuantitatif ditabulasi dan dianalisis uji komparasi menggunakan *Wilcoxon test (non parametric comparison test for two related samples)*, sedangkan data kualitatif dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan gambaran perubahan PERMA anak dari perspektif guru dan pelatih. Seluruh perhitungan statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan software SPSS IBM versi 23.0.

Hasil

Distribusi partisipan berdasarkan pendidikan orangtua, pekerjaan orangtua, status perkawinan orangtua, dan status perkawinan orangtua dapat dilihat pada Tabel 1. Partisipan berusia 6-12 tahun (*Mdn* = 10 tahun) sedangkan orangtua partisipan berusia 35-67 tahun (*Mdn* = 43,5 tahun).

Tabel 1.

Distribusi partisipan berdasarkan kelas (N=22)

Karakteristik Partisipan	n	%
Pendidikan Orangtua		
- SD	1	4.55
- SMP	5	22.73
- SMA/SMK	14	63.64
- Perguruan Tinggi	2	9.09
Pekerjaan Orangtua		
- Wiraswasta/Swasta	10	45.46
- Supir/Buruh	5	22.73
- Karyawan swasta	7	31.82
Status Perkawinan		
- Menikah	18	81.82
- Berceraai	2	9.09
- Single Parent	2	9.09
Status Pengasuhan		
- Orangtua	16	72.73
- Nenek	3	13.64
- <i>Single Parent</i>	3	13.64

Hasil Analisis Data Kuantitatif

Tabel 2 menyajikan hasil tes *Wilcoxon* yang menguji perbedaan skor PERMA sebelum dan sesudah intervensi futsal berdasarkan data dari guru dan pelatih.

Tabel 2.

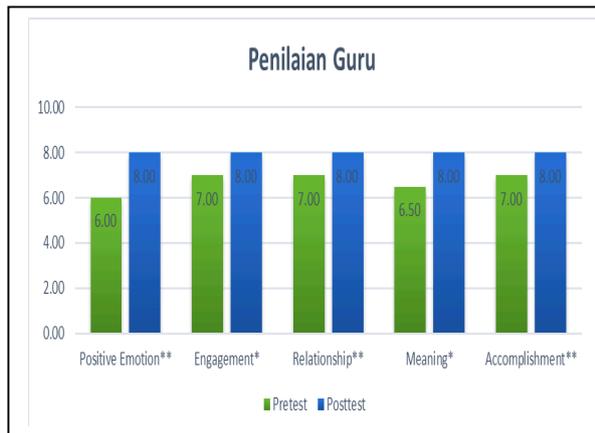
Perbandingan skor pretest dan posttest dari Guru dan Pelatih

Komponen PERMA	Skor Guru Kelas			Skor Pelatih Futsal		
	Pretest	Posttest	p	Pretest	Posttest	p
1. <i>Positive Emotion</i>	6 (4-8)	8 (5-9)	<.001	4 (2-5)	7 (5-9)	<.001
2. <i>Engagement</i>	7 (5-9)	8 (5-9)	.001	4 (3-5)	7,5 (5-9)	<.001
3. <i>Relationship</i>	7 (6-9)	8 (6-9)	<.001	4 (3-5)	7 (6-9)	<.001
4. <i>Meaning</i>	6,5 (4-9)	8 (5-9)	.001	4 (2-5)	7,5 (6-9)	<.001
5. <i>Accomplishment</i>	7 (4-9)	8 (6-9)	<.001	4 (3-5)	7,5 (5-10)	<.001

Keterangan: Skor disajikan dalam Median (minimum-maksimum). Uji komparasi dilakukan dengan tes *Wilcoxon*. Nilai p signifikan jika $p < .005$.

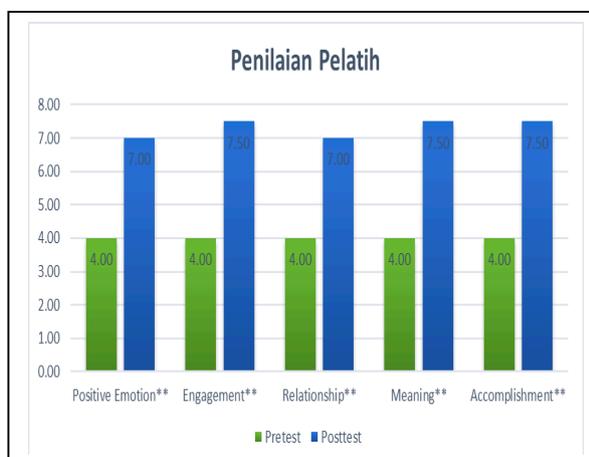
Dari Tabel 2 dapat kita simpulkan bahwa baik guru maupun pelatih mendapati adanya perbedaan *well-being* yang signifikan pada anak yang mengikuti olahraga futsal. Secara umum, setelah mengikuti latihan futsal berbasis psikologi positif selama 10 kali pertemuan, terdapat peningkatan yang sangat signifikan pada anak dalam hal emosi positif (*positive emotions*), keterlibatan (*engagement and flow*), relasi dengan orang lain (*relationships*), pemaknaan (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishment*). Baik guru kelas maupun pelatih futsal mengkonfirmasi perbedaan yang signifikan pada semua faktor PERMA yang diteliti.

Gambar 1 dan Gambar 2 secara terpisah menunjukkan perbandingan skor median PERMA dari guru kelas dan pelatih. Pada Gambar 1 kita dapat menyimpulkan bahwa guru kelas melihat adanya perubahan yang signifikan pada semua faktor PERMA. Menurut penilaian guru kelas, dalam hal emosi positif (*positive emotion*) dan pemaknaan (*meaning*), perubahan anak tampak paling menonjol.



Gambar 1. Skor Median PERMA sebelum dan sesudah perlakuan menurut Guru.

Pada Gambar 2 kita dapat menyimpulkan bahwa pelatih futsal (yang bertemu partisipan hanya sekali dalam seminggu) melihat adanya perubahan yang signifikan pada semua faktor PERMA. Namun menurut pelatih (*coach*), dalam hal *engagement*, pemaknaan (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishment*), perubahan partisipan tampak paling menonjol.



Gambar 2. Skor Median PERMA sebelum dan sesudah perlakuan menurut Pelatih.

Hasil Analisis Data Kualitatif

Selain meminta guru dan pelatih futsal untuk memberikan penilaian kuantitatif, peneliti juga mewawancarai guru dan pelatih untuk mendapatkan data kualitatif yang dapat menggambarkan perbedaan anak-anak sebelum dan setelah mendapatkan intervensi futsal berbasis psikologi positif ini. Hasil jawaban guru dan pelatih selanjutnya dianalisis berdasarkan komponen PERMA dan disajikan dalam Tabel 3.

Hasil analisis data kuantitatif (lihat Tabel 2) menunjukkan dampak futsal yang sangat signifikan pada emosi positif anak. Baik guru kelas maupun pelatih melaporkan adanya peningkatan emosi positif yang sangat signifikan setelah anak mengikuti futsal (lihat gambar 1 dan 2), yang tampak dari ekspresi anak yang semakin ceria, optimis, semangat, stabil, sopan, percaya diri (lihat Tabel 3). Namun demikian, beberapa siswa kelas 6 tampak masih membutuhkan bantuan dan bimbingan dan meningkatkan kemampuan regulasi emosinya agar emosi positifnya lebih konsisten dimunculkan. Pelatih memberikan penilaian positif pada komponen emosi positif ini terutama sejak metode katarsis mulai diterapkan pada pertemuan ke tiga yakni di sesi pemanasan fisik (*warming up*).

Tabel 3.

Deskripsi guru dan pelatih mengenai dampak futsal pada anak

GURU	PELATIH
1. Positive Emotions	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anak lebih bersemangat dan optimis (kelas 1, 2, 3, 4, dan 6) ▪ Kebiasaan mengumpat dan memukul teman sudah berkurang (kelas 5) ▪ Anak dulu pendiam, sekarang tampak ceria (kelas 5). ▪ Ekspresi marah banyak berkurang (kelas 6) ▪ Dulu cengeng, sekarang sudah berkurang (kelas 6) ▪ Anak masih bersikap emosional jika kalah (kelas 6) ▪ Sering tersenyum saat suasana hatinya baik, tapi sering iri/cemburu dengan teman (kelas 6) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dulu penakut sekarang berani (kelas 2) ▪ Kebiasaan iseng berkurang; tidak cengeng lagi (kelas 2, 3, dan 4) ▪ Lebih tenang (kelas 4, 5, dan 6) ▪ Emosi mulai stabil, tidak cengeng, lebih ceria (kelas 4) ▪ Selalu semangat (kelas 5) ▪ Lebih sopan (kelas 6). ▪ Lebih percaya diri, tidak egois (kelas 6)
2. Engagement	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lebih bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas dan dan tidak pernah bolos (kelas 1, 2, 3, 5, dan 6) ▪ Sangat bersemangat ikut futsal; kadang absen karena ortu tidak bisa mengantar (kelas 1 dan 2) ▪ Punya inisiatif di kelas; merapikan dan membersihkan kelas tanpa diminta (kelas 5) ▪ Fokus bila dapat perhatian lebih (kelas 4 dan 6) ▪ Kurang konsisten latihan futsal (kelas 3) ▪ Masih sering membolos (kelas 4, 5, dan 6) ▪ Akhir-akhir ini tidak menyelesaikan tugas di sekolah; hanya bermalas-malasan saja (kelas 5) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Komitmen dari dalam diri sendiri makin baik; (kelas 1). ▪ Patuh pada aturan, punya keinginan untuk bisa, dan selalu datang latihan meski orangtua keberatan (kelas 1) ▪ Bisa fokus, selalu ingat jam latihan (kelas 2). ▪ Mudah menyerap instruksi (kelas 2, 3, dan 6). ▪ Mandiri, pakai sepatu sendiri (kelas 2 dan 4). ▪ Lebih disiplin, lebih fokus, dan bisa jadi leader (kelas 4 dan 6). ▪ Memiliki kemampuan terbaik dalam tim, bermain dengan improvisasi (kelas 5).
3. Relationships	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lebih luas bergaul dengan kakak kelas (kelas 1, 2) ▪ Peduli, suka menolong teman, lebih peka dan peduli pada sesama serta lingkungan sekitar (kelas 3) ▪ Ramah (kelas 4 dan 6) ▪ Berani bergaul dan cepat adaptasi dengan teman baru (kelas 2 dan 5) ▪ Menunjukkan sikap peduli terhadap teman, guru, dan pelatih (kelas 6) ▪ Berinisiatif menyapa lebih dulu (kelas 6) ▪ Mau membantu menyelesaikan masalah adik kelas dengan bijaksana (kelas 6) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mau bertanya pada teman yang bisa (kelas 1) ▪ Punya inisiatif, adaptif (kelas 2 dan 4) ▪ Mulai bisa beradaptasi dengan suasana baru (kelas 2 dan 3) ▪ mulai bisa bekerjasama dalam tim dan tidak pemalu (kelas 3) ▪ mudah beradaptasi, dan bisa membantu yang lebih junior (kelas 4 dan 6) ▪ memotivasi teman dalam tim (kelas 5 dan 6). ▪ Tidak menganggap teman satu tim sebagai saingan (kelas 6)
4. Meaning	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kegiatan futsal itu penting jadi tidak ingin ketinggalan mengikutinya (kelas 1 dan 6) ▪ Makin yakin dengan cita-citanya menjadi pemain sepak bola (kelas 2) ▪ Futsal dan sekolah penting untuk dirinya (kelas 6) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Di futsal, setiap anak dapat kesempatan untuk bermain (kelas 2) ▪ Mulai berhemat untuk beli sepatu karena kalau ingin mncapai sesuatu harus berusaha (kelas 2)
5. Accomplishment	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tekun berusaha untuk mencapai sesuatu (kelas 1) ▪ Giat berlatih futsal agar dapat meraih cita-citanya sebagai pemain sepak bola (kelas 2 dan 6) ▪ Memiliki ambisi kuat dengan rajin berusaha (kelas 3) ▪ Bercita-cita ingin menjadi pilot (kelas 6) ▪ Ingin menjadi profesor tapi belum yakin bisa mencapai cita-citanya (kurang percaya diri) (kelas 6) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambisius mencapai cita-cita (kelas 2 dan 5) ▪ Walau sulit, selalu berusaha untuk bisa (kelas 4) ▪ Memimpin yang lebih muda, dan mulai percaya diri (kelas 5) ▪ Bisa menutupi kekurangan fisik (kelas 5)

Secara statistik, partisipan menunjukkan adanya peningkatan *engagement* yang signifikan setelah mengikuti kegiatan intervensi futsal berbasis psikologi positif yang digambarkan antara lain sebagai anak makin baik focus atensinya sehingga makin mudah menyerap instruksi pelatih, disiplin, rajin datang latihan meski orangtua tidak mendukung. Tidak hanya dalam hal futsal, peningkatan *engagement* juga tampak dari keterlibatan siswa di dalam kelas yang dinilai guru makin baik rasa tanggung jawab yang dimiliki, berinisiatif membersihkan atau merapikan kelas tanpa diminta, dan sebagainya. Dalam situasi tertentu, *engagement* anak dapat terhambat atau tidak mendapat dukungan dari lingkungan sekitarnya, misalnya anak terpaksa tidak bisa datang latihan futsal karena tidak ada orangtua yang dapat mengantar anak ke sekolah kembali di sore hari atau anak membolos sekolah keesokan harinya dengan alasan kecapekan latihan futsal hari sebelumnya.

Baik secara kuantitatif maupun kualitatif, guru dan pelatih melaporkan adanya peningkatan ketrampilan anak dalam bergaul, baik dengan adik kelas/kakak kelas, maupun dengan guru pendampingan latihan dan pelatih (*coach*) futsal. Latihan futsal menjadi sarana anak-anak kelas I dan II untuk bergaul dengan kakak kelasnya (kelas III-VI). Disamping itu dalam prakteknya, setiap minggu dilakukan pergantian kapten dan petugas yang bertanggung jawab atas bola, rompi, konfirmasi peserta latihan, perlengkapan lainnya; yang kesemuanya itu akan

mendorong partisipan untuk berkomunikasi dengan siswa lainnya, terutama yang berbeda kelas. Kesempatan bersosialisasi ini dapat menjadi kesempatan yang sangat baik untuk mengajarkan kembali kepada anak mengenai *do's and don'ts* dalam bergaul dengan berbagai macam orang yang mereka temui dalam kehidupan mereka (guru, pelatih, teman sekelas, kakak kelas, adik kelas, peneliti, penjaga sekolah, dsb).

Melalui kegiatan olahraga futsal, setiap partisipan merasa memiliki kesempatan yang sama untuk menendang bola, belajar teknik baru, dan bermain dalam sesi *match game*. Mendapat kesempatan, sekalipun merasa tidak yakin/kurang percaya diri, merupakan suatu hal yang disyukuri oleh partisipan. Disamping itu, dari waktu 2 jam setiap kali latihan terdapat waktu 30 menit yang digunakan pelatih untuk berdialog dengan anak mengenai kehidupan keseharian anak, misalnya jika sepatu rusak dan orangtua belum punya uang untuk reparasi, maka penting untuk memelihara semangat untuk tetap berlatih meski tidak punya sepatu; di lain waktu, *coach* juga menceritakan tentang beberapa *figure* pemain bola terkenal yang berasal dari keluarga miskin/bermasalah tapi karena tekun berlatih dia bisa menjadi pemain profesional dan berhasil keluar dari kemiskinan. Partisipan juga diajarkan untuk menjaga kesempatan boleh bermain futsal dengan menjaga perilaku sehari-hari di sekolah/di kelas. Namun demikian, pemaknaan bukanlah hal yang mudah bagi anak sehingga belum semua partisipan dapat melakukan pemaknaan positif

terhadap apa yang dia lakukan serta peristiwa kehidupan yang dia temui.

Secara kuantitatif maupun kualitatif, sebagian partisipan tampak sudah memiliki cita-cita dan terdorong untuk mencapai cita-cita dengan kerja keras. Pada awalnya, sebagian besar partisipan tidak memiliki cita-cita dan cenderung melakukan aktivitas tanpa tujuan. Seiring dengan berjalannya waktu, melalui kegiatan futsal, anak belajar untuk menentukan target: apa yang akan diraih. Contoh: jika saat ini belum bisa menendang, maka dalam 3-4 kali latihan, jika ia rajin datang latihan maka akan ada peningkatan *skill* yang signifikan hingga ia bisa menendang bola ke dalam gawang lawan. Keyakinan bahwa “aku akan bisa jika aku mau berusaha dengan tekun” mulai disadari oleh sebagian partisipan, terutama dari kelas I-III.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak intervensi psikologi positif menggunakan kegiatan olahraga futsal pada siswa sekolah dasar. Bermain bola sangat populer di kalangan anak-anak sekolah dasar, dan futsal merupakan olahraga berkelompok yang *feasible* untuk dilakukan karena hanya membutuhkan lima pemain dalam satu kelompok. Hasil analisis data kuantitatif menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, baik menurut guru kelas maupun pelatih futsal, bahwa partisipan mengalami peningkatan skor pada semua komponen PERMA: emosi positif, keterlibatan (*engagement and flow*), relasi sosial, pemaknaan (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishment*). Data kualitatif

dari guru dan pelatih semakin menguatkan adanya perubahan tersebut, meskipun ada beberapa partisipan belum konsisten menunjukkan perubahan. Hasil penelitian ini menambah alternatif intervensi psikologi positif yang dapat dilakukan pada siswa Sekolah Dasar (Seligman et al., 2009; Waters, 2011).

Bermain olahraga futsal bersama teman di sekolah dengan bimbingan pelatih dan pendampingan guru sekolah tampak merupakan kegiatan yang membahagiakan bagi anak yang menjadi partisipan penelitian ini, karena mayoritas orangtua sibuk bekerja hingga sore hari, dan minimnya aktivitas bermain/olahraga yang dapat diakses anak di sore hari, kecuali di sekolah. Durasi kegiatan selama 10 minggu memberikan kesempatan bagi anak untuk membangun interaksi dengan teman dan pelatih dan guru, serta menyelesaikan problem relasi yang terjadi diantara mereka ketika terjadi perselisihan. Di samping itu, latihan yang dilakukan rutin selama sekitar tiga bulan berhasil mengasah ketrampilan motorik anak dalam bermain futsal dan meningkatkan *self-esteem* anak (Machado et al., 2018). Melakukan hal-hal yang disukai dan mendatangkan perasaan “ternyata saya bisa” merupakan momen yang memfasilitasi berkembangnya emosi positif, relasi, dan keterhubungan (*engagement & flow*) yang membuat anak bergairah dalam hidupnya (Friedrich & Mason, 2018). Dalam situasi lingkungan yang tidak mendukung terbentuknya *engagement*, (misalnya tidak adanya dukungan dari orangtua untuk mengikuti latihan futsal) maka akan sangat sulit mengharapkan partisipan mengalami “*flow*” karena prasyarat terbentuknya *flow*,

yakni *goal*, *feedback*, serta kesesuaian antara *high skill* dan *high challenge*, sulit dicapai (Arif, 2016).

Meskipun baik guru maupun pelatih melaporkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan, delta penilaian skor *pretest* dan *posttest* yang diberikan oleh pelatih cenderung lebih besar daripada guru kelas (lihat Tabel 2). Hal ini menunjukkan bahwa pelatih futsal, yang berinteraksi lebih singkat daripada guru kelas (yang bertemu anak setiap hari), cenderung melihat perubahan atau peningkatan pada anak secara lebih nyata. Guru yang bertemu anak setiap hari mungkin melihat perubahan pada anak secara *gradual* (bertahap), sehingga delta skor *posttest* dengan *pretest* cenderung lebih sedikit daripada delta skor pada pelatih.

Perbedaan pemberian skor antara guru dan pelatih juga menarik untuk dicermati karena pelatih cenderung memberikan skor yang lebih rendah daripada guru kelas. Hal ini dapat dipahami karena guru kelas bertemu anak setiap hari di sekolah, maka progress siswa cenderung dikomparasikan dengan diri siswa sendiri atau dengan teman sekelasnya. Sedangkan pelatih cenderung mengkomparasikan skor berdasarkan amatan mingguan dan kemungkinan dibandingkan dengan anak lain yang dilatih oleh *coach*. Hal ini menjelaskan terjadinya perbedaan median skor *pretest* pada guru kelas dan pelatih. Berangkat dari temuan ini, menarik untuk mengembangkan model kolaboratif antara guru dan pelatih (*teacher and coach alliance*) dalam relasi terapeutik karena pada

dasarnya intervensi futsal berbasis psikologi positif ini juga berdampak pada perilaku positif anak di sekolah, baik di dalam dan di luar kelas. Pada penelitian tahap lanjut, perlu dipikirkan bagaimana desain kolaborasi pelatih dan guru (*teacher and coach alliance*) dapat menghasilkan perilaku positif sesuai target perilaku yang diharapkan guru dan pelatih (Johnson, Pas, & Bradshaw, 2016).

Mayoritas partisipan penelitian ini berasal dari keluarga yang perlu perhatian khusus, seperti anak tinggal dengan nenek (karena orangtua bekerja di luar kota), orangtua berpisah/bercerai dan anak harus mengikuti jadwal pengasuhan ayah dan ibu secara bergantian, orangtua *single parents*, orangtua dengan kemampuan finansial yang terbatas, keluarga dengan risiko KDRT, dan berbagai situasi konflik dalam keluarga yang menyebabkan anak memiliki banyak problem emosi yang belum terselesaikan. Kemiskinan merupakan salah satu faktor risiko problem kesehatan mental (Funk, Drew, Knapp, & Knapp, 2012). Situasi ini menyebabkan anak menggunakan olahraga futsal sebagai pelampiasan emosi yang kurang nyaman. Kondisi ini juga menjelaskan mengapa peningkatan emosi positif partisipan, meskipun signifikan, namun tidak setinggi komponen PERMA lainnya (misalnya *engagement* atau *accomplishment*). Namun demikian, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya melibatkan anak dari keluarga kurang mampu ke dalam kegiatan olahraga karena akan membawa dampak positif bagi perkembangan pribadi anak (Holt, Kingsley, Tink, & Scherer, 2011).

Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik, seperti futsal, berdampak positif pada kesehatan mental (Ahn & Fedewa, 2011; Jones, 2009; Marquis & Baker, 2015). Namun, peran orangtua turut mempengaruhi keberhasilan intervensi futsal ini, baik dengan memberikan persetujuan/ijin kepada anak untuk terlibat dalam kegiatan futsal ataupun dengan mengantar anak datang ke latihan futsal secara rutin. Bentuk keterlibatan dan dukungan orangtua dalam kegiatan olahraga sangat kompleks ragam dan tantangannya, namun hasil-hasil penelitian menegaskan pentingnya kontribusi keterlibatan orangtua dalam pengembangan potensi anak di bidang olahraga (Holt et al., 2011; Knight, Berrow, & Harwood, 2017; Marquis & Baker, 2015).

Penelitian ini merupakan penelitian eksploratif untuk mengevaluasi efektivitas suatu intervensi yang disusun berdasarkan situasi dan problem spesifik pada sekolah tertentu. Oleh karenanya hanya terbatas pada satu sekolah saja. Pada penelitian ini, partisipan seluruhnya adalah laki-laki. Pada dasarnya beberapa anak perempuan juga tertarik untuk terlibat dalam penelitian ini namun orangtua/wali tidak mengizinkan. Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengkaji implementasi intervensi futsal berbasis psikologi positif ini pada kelompok subjek yang berbeda (misalnya siswi perempuan, atau remaja). Disamping itu, dalam penelitian selanjutnya perlu dikembangkan instrumen pengukuran PERMA khusus untuk anak agar memudahkan komparasi hasil penelitian selanjutnya.

Kesimpulan

Olahraga bola seperti futsal, sangat diminati anak dan mudah serta murah untuk dilakukan. Prinsip psikologi positif, yakni *positive emotion, engagement, relationships, meaning, dan accomplishment* (PERMA) dapat disisipkan dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal pada anak usia Sekolah Dasar dan dampaknya sangat positif. Penelitian ini menunjukkan bahwa baik guru kelas maupun pelatih mengamati adanya perubahan yang sangat signifikan pada anak yang mengikuti olahraga futsal berbasis psikologi positif setelah 10 kali sesi yakni adanya peningkatan ekspresi emosi positif, keterlibatan dalam kegiatan (*engagement*), ketrampilan bergaul terutama dengan teman yang berbeda kelas (*relationships*), melakukan pemaknaan atas peristiwa kehidupan (*meaning*), serta memungkinkan anak untuk memiliki cita-cita atau aspirasi (*accomplishment*) akan masa depannya. Dengan demikian, intervensi futsal berbasis psikologi positif ini dapat diterapkan di sekolah dasar lainnya terutama yang siswa-siswanya memiliki latar belakang problem emosi atau sekolah dengan keterbatasan fasilitas/prasarana untuk memfasilitasi penyaluran energi anak melalui aktivitas positif yang dapat meningkatkan kesehatan mental anak.

Daftar Pustaka

- Ahn, S., & Fedewa, A. L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology, 36*(4), 385–397. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsq107>

- Amalia, S., & Ediati, A. (2017). Dampak pelatihan regulasi emosi anak (Remona) terhadap perilaku disruptif pada siswa Kelas I SD Ky Ageng Giri Mranggen Kabupaten Demak. *Empati*, 6(4), 282–290.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bos, A. E. R., Muris, P., Mulkens, S., & Schaalma, H. P. (2009). Changing self-esteem in children and adolescents: a roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology*, 62(1), 26–33. <https://doi.org/10.1007/bf03061048>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Ediati, A. (2015). Profil problem emosi/perilaku pada remaja SMP-SMA di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 190–198. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.190-198>
- Ediati, A., & Utari, A. (2017). Adolescents' anxiety in the coastal region of central Java, Indonesia. *Advanced Science Letters*, 23(4). <https://doi.org/10.1166/asl.2017.9129>
- Friedrich, B., & Mason, O. J. (2017). "What is the score?" A review of football-based public mental health interventions. *Journal of Public Mental Health*, 16(4), 144–158. <https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2017-0011>
- Friedrich, B., & Mason, O. J. (2018). Applying Positive Psychology Principles to Soccer Interventions for People with Mental Health Difficulties. *Psychology*, 09(03), 372–384. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.9302>
- Funk, M., Drew, N., Knapp, M., & Knapp, M. (2012). Mental health, poverty and development. *Journal of Public Mental Health*, 11(4), 166–185. <https://doi.org/10.1108/17465721211289356>
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16–37. <https://doi.org/10.1080/10413200601113786>
- Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport & Exercise*, 12(5), 490–499. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.007>
- Johnson, S. R., Pas, E. T., & Bradshaw, C. P. (2016). Understanding and measuring coach-teacher alliance: A glimpse inside the "black box." *Prevention Science*, 17(4), 439–449. <https://doi.org/10.1007/s11121-0160633-8>. Understanding
- Jones, A. (2009). Football as a metaphor: Learning to cope with life, manage emotional illness, and maintain health through to recovery. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 488–492.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., White, M. A., Kern, M. L., Waters, L. E., White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 9760, 1–10. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Knight, C. J., Berrow, S. R., & Harwood, C. G. (2017). Parenting in sports. *Current*

- Opinion in Psychology*, 16, 93–97. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.011>
- Machado, A. A., Bezerra, I. S., Ponciano, K. R., Rica, R. L., Gama, E. F., Junior, A. F., Bocalini, D. S. (2018). Futsal as a strategy for the improvement of elementary abilities and the development of the body image in children. *Motricidade*, 14(2–3), 11–19. <https://doi.org/10.6063/motricidade.12299>
- Marquis, W. A., & Baker, B. L. (2015). Sports participation of children with or without developmental delay: Prediction from child and family factors. *Research in Developmental Disabilities*, 37, 45–54. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.10.028>
- Quinn, R., & Carr, D. (2013). Developmentally Appropriate Soccer Activities for Elementary School Children. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(5), 13–17. <https://doi.org/10.1080/07303084.2006.10597872>
- Rettew, D. C., Satz, I., & Joshi, S. V. (2018). Teaching well-being from kindergarten to child psychiatry fellowship programs. *Child and Adolescent Psychiatry Clinics of North America*, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.007>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Seligman, M., & Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 9760, 1–3. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. V. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254–270. <https://doi.org/10.1080/10413200600830323>
- Vella, S. A., Cliff, D. P., Magee, C. A., & Okely, A. D. (2014). Sports Participation and Parent-Reported Health-Related Quality of Life in Children: Longitudinal Associations. *The Journal of Pediatrics*, 164(6), 1469–1474. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.01.071>
- Waters, L. (2011). A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Wahyuni, M. (2017). Pengaruh makna kerja dan occupational self efficacy terhadap work engagement pada dosen tetap. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 39–47.
- Wanjiku, K. P. (2016). *Effect of intrinsic rewards on the commitment of employees at Kenya's Fairmont Group of hotels*. (Unpublished thesis). The University of Nairobi.
- Widyastuti, E., & Nugroho, Y. J. D. (2017). Komitmen organisasi ditinjau dari kepuasan kerja dan makna kerja. *Jurnal Ilmiah Psikohumanika*, 9(1), 37–49.