

Konflik Peran Gender dan Kesehatan Mental Siswa SMK di Kota Kupang

Andrisyana Korsiman Bunda¹, Putu Agus Indrawan², Katharina E.P. Korohama³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

E-mail: putu.indrawan@staf.undana.ac.id

Article History:

Received: 13 Juni 2026

Revised: 18 Juni 2026

Accepted: 02 Juli 2026

Keywords: Konflik Peran Gender, Kesehatan Mental, Siswa SMK, Stereotip Gender, Bimbingan Konseling.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konflik peran gender dan kesehatan mental pada siswa SMK di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 78 siswa yang dipilih secara purposive, terdiri atas 26 siswa laki-laki dari jurusan yang dipersepsikan feminin di SMK Negeri 3 Kupang dan 52 siswi perempuan dari jurusan teknis yang dipersepsikan maskulin di SMK Negeri 2 Kupang. Data dikumpulkan melalui angket konflik peran gender dan kesehatan mental, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji asumsi, dan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik peran gender dominan pada kategori rendah sebanyak 35 siswa (44,9%), sedangkan kesehatan mental dominan pada kategori tinggi sebanyak 36 siswa (46,2%). Uji korelasi menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara konflik peran gender dan kesehatan mental ($r = -0,624$; $p < 0,001$; $N = 78$). Temuan ini menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling preventif untuk mengurangi stereotip gender serta memperkuat ketahanan psikososial siswa.

PENDAHULUAN

Pemilihan jurusan dalam pendidikan kejuruan tidak dapat dipahami hanya sebagai keputusan akademik, karena di dalamnya terdapat konstruksi sosial mengenai peran laki-laki dan perempuan. Gender bekerja sebagai sistem nilai yang menentukan apa yang dianggap pantas, wajar, dan ideal bagi peserta didik ketika mereka menentukan arah pendidikan dan karier. Dalam konteks tersebut, konflik peran gender menjadi konsep penting karena menunjukkan tekanan psikologis ketika harapan sosial tentang maskulinitas atau feminitas tidak sejalan dengan identitas, minat, dan pilihan personal siswa. O'Neil (2008) menjelaskan bahwa konflik peran gender muncul ketika ekspektasi peran yang kaku membatasi perkembangan pribadi, ekspresi emosional, relasi interpersonal, dan konsep diri. Oleh karena itu, konflik peran gender tidak hanya menggambarkan ketidaknyamanan sesaat, tetapi juga ketegangan antara diri sosial dan diri personal yang dapat memengaruhi penyesuaian psikologis siswa.

Persoalan ini semakin relevan dalam pendidikan menengah kejuruan karena sekolah

kejuruan secara langsung menghubungkan pilihan pendidikan dengan orientasi kerja. Pada fase remaja, siswa tidak hanya mempelajari keterampilan teknis, tetapi juga membentuk identitas diri dan memaknai posisi sosialnya di hadapan keluarga, teman sebaya, dan masyarakat. Patton et al. (2016) menegaskan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang menentukan bagi lintasan sosial, emosional, dan perilaku. Sawyer et al. (2018) juga menunjukkan bahwa transisi dari pendidikan menuju dunia kerja merupakan bagian penting dari perkembangan remaja modern. Dengan demikian, ketika pilihan jurusan siswa ditafsirkan melalui stereotip gender, sekolah dapat menjadi ruang yang memperkuat aktualisasi diri, tetapi sekaligus dapat menjadi ruang munculnya tekanan sosial.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa ekspektasi gender dibentuk sejak usia dini dan ditransmisikan melalui keluarga, sekolah, teman sebaya, media, dan lingkungan sosial. Blum et al. (2017) menunjukkan bahwa stereotip gender mulai diinternalisasi secara kuat pada masa awal remaja, bahkan sekitar usia 10 tahun, dan membentuk persepsi mengenai kekuatan, kerentanan, kemampuan, serta perilaku yang dianggap sesuai bagi anak laki-laki dan perempuan. Kågesten et al. (2016) menambahkan bahwa sikap gender pada remaja dibentuk oleh sistem ekologis yang luas, termasuk keluarga dan komunitas. John et al. (2017) menegaskan bahwa sosialisasi gender pada masa remaja tidak hanya mengarahkan perilaku, tetapi juga memengaruhi aspirasi, relasi, dan hasil kesehatan. Dalam ruang pendidikan, konstruksi ini sering hadir melalui anggapan bahwa jurusan teknik, mesin, atau geomatika lebih cocok bagi laki-laki, sedangkan tata busana, kuliner, atau kecantikan lebih cocok bagi perempuan.

Kesehatan mental siswa juga tidak berdiri di luar struktur sosial tersebut. Priess et al. (2009) menunjukkan bahwa identitas peran gender pada remaja berkaitan dengan kesehatan mental karena masa remaja merupakan fase ketika harapan gender menjadi semakin nyata. Wong et al. (2017), melalui meta-analisis, menemukan bahwa konformitas terhadap norma maskulin berhubungan dengan hasil kesehatan mental yang lebih buruk, termasuk fungsi psikologis negatif dan rendahnya kecenderungan mencari bantuan. Temuan ini memperlihatkan bahwa norma gender yang kaku dapat menjadi beban psikososial ketika siswa merasa harus menampilkan diri sesuai standar sosial yang tidak selalu sesuai dengan minat atau pengalaman dirinya.

Pada tingkat pilihan pendidikan dan karier, keputusan siswa sering kali dipengaruhi oleh kombinasi antara kemampuan yang dipersepsikan, nilai subjektif, dukungan keluarga, dan hambatan sosial. Eccles (1994) menjelaskan bahwa pilihan pendidikan dan pekerjaan terbentuk melalui proses *expectancy-value*, yaitu ketika individu mempertimbangkan kemampuan, nilai tugas, harapan keluarga, dan stereotip budaya. Lent et al. (1994) melalui *social cognitive career theory* juga menunjukkan bahwa minat dan pilihan karier dipengaruhi oleh efikasi diri, harapan hasil, dukungan kontekstual, dan hambatan yang dirasakan. Oleh sebab itu, pilihan jurusan bukan hanya keputusan akademik, melainkan keputusan sosial yang dapat memuat dukungan, tekanan, atau konflik identitas.

Kajian mengenai ketidakseimbangan gender dalam bidang pendidikan dan pekerjaan memperkuat persoalan ini. Su et al. (2009) menemukan bahwa laki-laki cenderung memiliki minat lebih tinggi pada bidang *thing-oriented* dan *realistic*, sedangkan perempuan cenderung lebih tinggi pada bidang *people-oriented* dan *social*. Namun, perbedaan rerata tersebut tidak boleh dibaca sebagai dasar untuk membatasi pilihan individu. Cheryan et al. (2017) menunjukkan bahwa ketidakseimbangan gender dalam bidang tertentu banyak dipengaruhi oleh budaya bidang yang maskulin, rendahnya paparan sejak dini, dan persepsi kemampuan yang tergenderkan. Ketika pemahaman tersebut diterapkan secara kaku, siswa yang berada pada posisi minoritas gender dalam suatu jurusan dapat mengalami tekanan rasa memiliki, stigma, atau penilaian sosial.

Fenomena serupa ditemukan dalam konteks SMK Negeri 3 Kupang dan SMK Negeri 2 Kota Kupang. Observasi awal pada Desember 2024 menunjukkan adanya siswa yang memilih jurusan yang tidak sesuai dengan stereotip gender dominan dan kemudian mendapatkan pertanyaan, komentar, atau ejekan dari teman sebaya. SMK Negeri 3 Kupang memiliki jurusan yang sering diasosiasikan dengan karakter feminin, seperti kuliner, perhotelan, dan tata busana, sedangkan SMK Negeri 2 Kupang memiliki jurusan yang lebih sering diasosiasikan dengan karakter maskulin, seperti elektronika industri, broadcasting, teknik mesin, energi surya hidro dan angin, serta geomatika. Dalam situasi ini, siswa laki-laki pada jurusan yang dipersepsikan feminin dan siswi perempuan pada jurusan teknis dapat berada pada posisi sosial yang rentan karena pilihan mereka mudah ditafsirkan melalui kacamata gender.

Penelitian terdahulu telah membahas konflik peran gender dalam konteks pekerjaan, maskulinitas, stres kerja, atau perilaku berisiko. Akan tetapi, kajian yang secara khusus menempatkan konflik peran gender dalam konteks pemilihan jurusan SMK dan menghubungkannya dengan kesehatan mental siswa masih terbatas. Celah tersebut menjadi dasar penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat konflik peran gender, menggambarkan kesehatan mental, serta menguji hubungan antara konflik peran gender dan kesehatan mental pada siswa SMK Negeri 3 dan SMK Negeri 2 Kota Kupang. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya membaca pendidikan kejuruan sebagai ruang sosial tempat stereotip gender, pilihan karier, dan kesehatan mental saling terkait. Hipotesis yang diuji adalah bahwa terdapat hubungan negatif antara konflik peran gender dan kesehatan mental.

LANDASAN TEORI

Konflik peran gender dapat dipahami sebagai bentuk ketegangan yang lahir dari konstruksi sosial mengenai bagaimana laki-laki dan perempuan seharusnya berpikir, merasa, memilih, dan bertindak. Berbeda dari jenis kelamin yang bersifat biologis, gender beroperasi sebagai kategori sosial yang diproduksi dan dinegosiasikan dalam kehidupan sehari-hari. West dan Zimmerman (1987) menjelaskan bahwa gender bukan sekadar identitas yang dimiliki, tetapi sesuatu yang dilakukan melalui interaksi sosial. Dengan perspektif ini, pilihan jurusan, cara berbicara, ekspresi emosi, hingga relasi dengan teman sebaya dapat menjadi arena di mana gender terus dinilai dan dipertunjukkan.

Ridgeway dan Correll (2004) menyatakan bahwa gender berfungsi sebagai bingkai budaya utama yang membentuk ekspektasi mengenai kompetensi, perilaku, dan kelayakan sosial. Dalam konteks sekolah, siswa dapat dinilai bukan hanya berdasarkan kemampuan akademik atau keterampilan, tetapi juga berdasarkan sejauh mana pilihannya dianggap sesuai dengan identitas gendernya. Connell dan Messerschmidt (2005) menempatkan maskulinitas hegemonik sebagai konfigurasi praktik yang melegitimasi posisi dominan laki-laki serta hierarki gender. Ketika suatu bidang dipersepsikan terlalu feminin atau terlalu maskulin, siswa yang melampaui batas tersebut dapat mengalami tekanan untuk membuktikan diri atau menjelaskan pilihannya.

Pleck (1995) melalui paradigma ketegangan peran gender menunjukkan bahwa norma gender dapat menghasilkan tekanan psikologis ketika individu tidak mampu, tidak mau, atau tidak memperoleh ruang untuk memenuhi ekspektasi sosial yang dilekatkan kepadanya. Mahalik et al. (2003) mengembangkan pengukuran konformitas terhadap norma maskulin yang mencakup dimensi seperti kontrol emosi, dominasi, pengambilan risiko, kemandirian, dan kekuasaan. Dimensi tersebut relevan dengan aspek konflik peran gender yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu kekuasaan dan kesuksesan, emosionalitas yang dibatasi, hubungan keluarga dan pekerjaan, serta perilaku yang membatasi dan penuh kasih sayang.

Pemilihan jurusan dalam pendidikan kejuruan tidak dapat dilepaskan dari struktur nilai yang berkembang di masyarakat. Cheryan et al. (2015) menunjukkan bahwa lingkungan kelas dan institusi dapat memberi sinyal tentang siapa yang dianggap cocok berada dalam suatu bidang melalui objek, bahasa, model peran, dan budaya teman sebaya. Master et al. (2021) juga menunjukkan bahwa stereotip mengenai siapa yang memiliki minat dan kemampuan dalam ilmu komputer serta teknik dapat muncul sejak dini dan menimbulkan kesenjangan gender dalam minat serta efikasi diri. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada STEM, logikanya relevan bagi sekolah kejuruan karena jurusan teknis maupun nonteknis sering dipahami melalui kategori gender.

Leaper dan Brown (2014) menunjukkan bahwa pengalaman seksisme dalam keluarga, sekolah, dan pergaulan dapat memengaruhi motivasi akademik, kepercayaan diri, serta penyesuaian sosioemosional remaja. Yeager (2017) menegaskan bahwa remaja sangat responsif terhadap evaluasi sosial, rasa hormat, status, dan belonging. Ketika pilihan pendidikan menjadi objek ejekan, siswa dapat memaknainya sebagai ancaman terhadap identitas atau harga diri. McLaughlin dan King (2015) menunjukkan bahwa paparan stres pada masa remaja dapat memengaruhi regulasi emosi dan meningkatkan kerentanan terhadap gejala kecemasan atau depresi, terutama ketika stres tersebut berkaitan dengan tekanan sosial yang berulang.

Solmi et al. (2022) menunjukkan bahwa banyak gangguan mental mulai muncul sebelum masa dewasa. Temuan tersebut memperkuat pentingnya penelitian berbasis sekolah karena sekolah merupakan ruang strategis untuk mendeteksi risiko psikososial sebelum berkembang menjadi persoalan yang lebih kompleks. Dalam penelitian ini, kesehatan mental dipahami melalui dua aspek utama, yaitu kemampuan mengelola stres dan kecemasan. Kemampuan mengelola stres mencerminkan kapasitas siswa untuk menyesuaikan diri dengan tekanan akademik, sosial, dan keluarga, sedangkan kecemasan mencerminkan kondisi emosional yang berkaitan dengan kekhawatiran, ketegangan, atau rasa takut terhadap situasi tertentu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah menguji derajat dan arah hubungan antara konflik peran gender dan kesehatan mental tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap responden. Creswell dan Creswell (2018) menjelaskan bahwa desain korelasional sesuai digunakan ketika penelitian ingin menguji asosiasi antara variabel yang diukur secara numerik. Dengan demikian, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menyatakan hubungan kausal, tetapi untuk menggambarkan hubungan empiris antara dua konstruk psikososial pada siswa SMK.

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 3 Kupang dan SMK Negeri 2 Kota Kupang selama satu bulan, yaitu pada 30 Juli sampai 28 Agustus 2025. Kedua sekolah dipilih karena memiliki karakteristik jurusan yang berbeda dan relevan dengan fenomena *gendered vocational choice*. SMK Negeri 3 Kupang memiliki jurusan yang dalam konstruksi sosial sering dipersepsikan feminin, sedangkan SMK Negeri 2 Kupang memiliki jurusan teknis yang lebih sering dipersepsikan maskulin. Dengan komposisi tersebut, penelitian ini berfokus pada siswa yang berada pada posisi minoritas gender dalam jurusan tertentu.

Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 78 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria siswa berada pada jurusan yang secara sosial diasosiasikan dengan gender yang berbeda dari jenis kelaminnya. Sampel terdiri dari 26 siswa laki-laki dari SMK Negeri 3 Kupang dan 52 siswi perempuan dari SMK Negeri 2 Kupang. Komposisi ini dipilih untuk menggambarkan pengalaman siswa laki-laki dalam jurusan yang dipersepsikan feminin dan siswi perempuan dalam jurusan yang dipersepsikan maskulin.

Tabel 1. Distribusi Responden Penelitian

Sekolah	Kelompok	Jurusan	n
SMK Negeri 3 Kupang	Siswa laki-laki	Kuliner	8
SMK Negeri 3 Kupang	Siswa laki-laki	Perhotelan	13
SMK Negeri 3 Kupang	Siswa laki-laki	Tata Busana	5
SMK Negeri 2 Kupang	Siswi perempuan	Teknik Elektronika Industri	4
SMK Negeri 2 Kupang	Siswi perempuan	Broadcasting	25
SMK Negeri 2 Kupang	Siswi perempuan	Teknik Mesin	1
SMK Negeri 2 Kupang	Siswi perempuan	Teknik Energi Surya, Hidro, dan Angin	4
SMK Negeri 2 Kupang	Siswi perempuan	Geomatika	18
Total			78

Data dikumpulkan menggunakan angket tertutup untuk mengukur konflik peran gender dan kesehatan mental. Responden memilih satu dari empat jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, dan tidak setuju. Item favorable diberi skor 4, 3, 2, dan 1, sedangkan item *unfavorable* diberi skor terbalik 1, 2, 3, dan 4. Skor komposit digunakan sebagai dasar analisis. Norman (2010) menyatakan bahwa komposit skala Likert dapat dianalisis menggunakan prosedur parametrik apabila skala terdiri atas beberapa item dan asumsi distribusi dapat diterima. Sullivan dan Artino (2013) juga membedakan antara item Likert tunggal dan skala Likert komposit, sehingga penggunaan skor total untuk variabel psikologis dapat dibenarkan.

Instrumen konflik peran gender pada awalnya terdiri atas 28 item yang mencakup empat aspek, yaitu kekuasaan dan kesuksesan, emosionalitas yang dibatasi, hubungan keluarga dan pekerjaan, serta perilaku yang membatasi dan penuh kasih sayang. Setelah uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* pada taraf signifikansi 0,05, sebanyak 24 item dinyatakan valid dan 4 item tidak valid. Instrumen kesehatan mental pada awalnya terdiri atas 20 item yang mencakup kemampuan mengelola stres dan kecemasan. Setelah uji validitas, sebanyak 18 item dinyatakan valid dan 2 item tidak valid. Proses evaluasi instrumen ini sejalan dengan Boateng et al. (2018) yang menekankan bahwa penggunaan skala dalam penelitian kesehatan dan perilaku membutuhkan pengujian item, bukti reliabilitas, dan kejelasan konstruk.

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's alpha setelah item tidak valid dikeluarkan. Instrumen konflik peran gender memperoleh nilai alpha sebesar 0,909, sedangkan instrumen kesehatan mental memperoleh alpha sebesar 0,810. Tavakol dan Dennick (2011) menjelaskan bahwa Cronbach's alpha umum digunakan untuk menilai konsistensi internal, meskipun interpretasinya perlu mempertimbangkan jumlah item dan dimensi konstruk. Taber (2018) juga mengingatkan bahwa ambang alpha tidak boleh diterapkan secara mekanis. Dalam penelitian ini, kedua nilai alpha menunjukkan konsistensi internal yang kuat.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji asumsi, dan korelasi *Pearson Product Moment* melalui SPSS. Statistik deskriptif meliputi skor minimum, maksimum, rata-rata, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Skor responden dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah dengan rumus $X > M + 1SD$ untuk kategori tinggi, $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ untuk kategori sedang, dan $X < M - 1SD$ untuk kategori rendah. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji linearitas digunakan untuk memastikan pola hubungan antarvariabel. Field (2018) menyatakan bahwa korelasi Pearson sesuai digunakan untuk menguji hubungan linear antara variabel kontinu

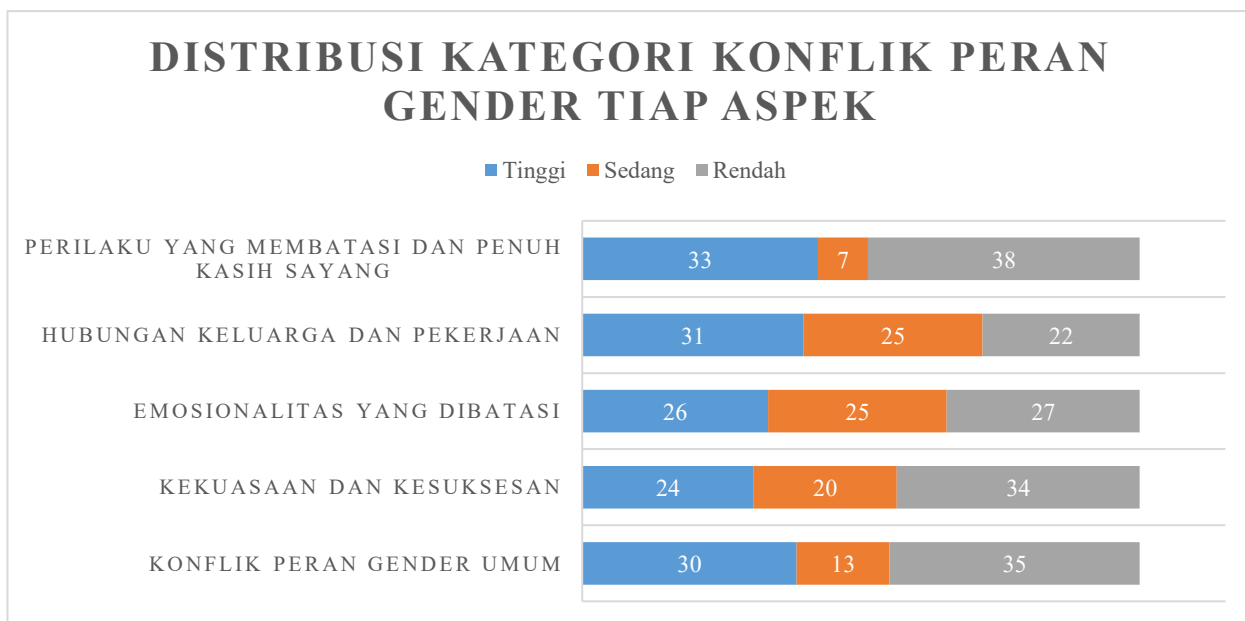
ketika asumsi statistik terpenuhi. Schober et al. (2018), Akoglu (2018), dan Cohen (1988) menekankan bahwa koefisien korelasi harus ditafsirkan berdasarkan arah, besaran, signifikansi, dan konteks substantif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

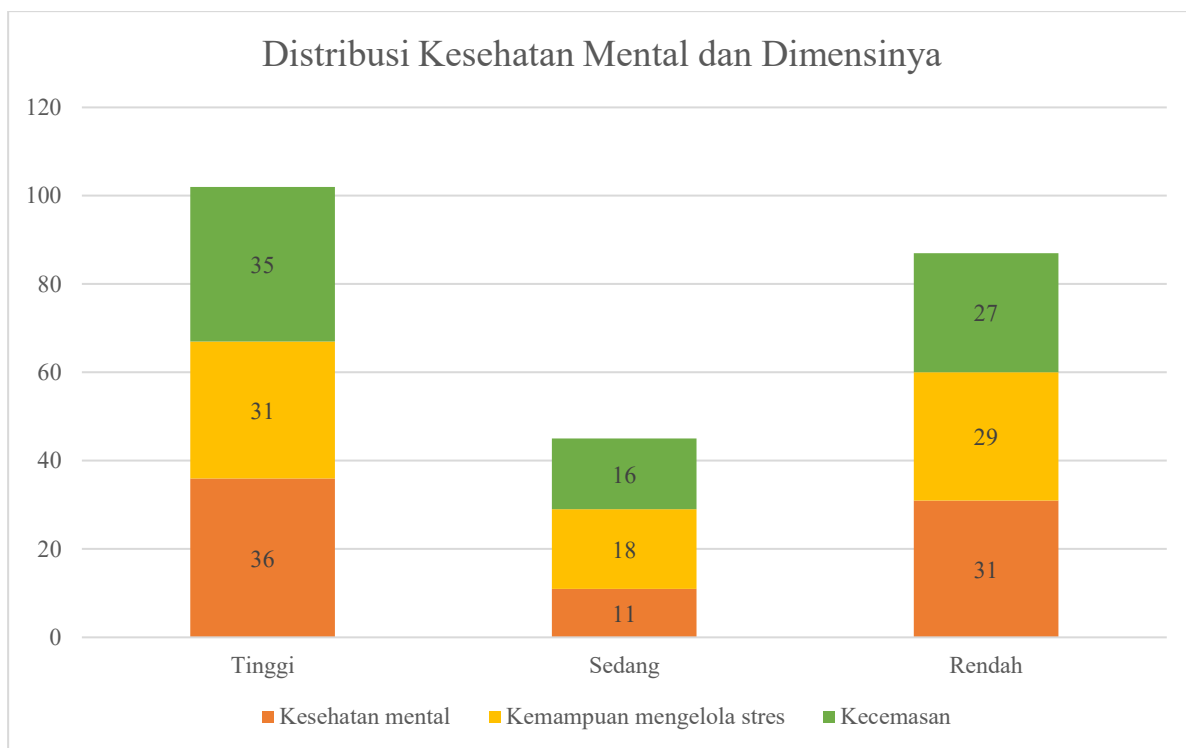
Hasil penelitian disajikan dalam empat bagian, yaitu deskripsi konflik peran gender, deskripsi kesehatan mental, uji asumsi, dan uji hipotesis. Seluruh persentase dihitung berdasarkan jumlah responden sebanyak 78 siswa. Statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor konflik peran gender berkisar antara 52 sampai 78, dengan rata-rata 63,91 dan standar deviasi 5,262. Skor kesehatan mental berkisar antara 33 sampai 62, dengan rata-rata 46,58 dan standar deviasi 6,171, lebih lanjut lihat tabel 3.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Utama

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Konflik peran gender	78	52	78	63,91	5,262
Kesehatan mental	78	33	62	46,58	6,171



Gambar 1. Distribusi Kategori Konflik Peran Gender Tiap Aspek



Gambar 2. Distribusi Kesehatan Mental dan Dimensinya

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi dan Korelasi

Uji	Nilai	Interpretasi
Normalitas konflik peran gender	Shapiro-Wilk sig. = 0,540	Normal
Normalitas kesehatan mental	Shapiro-Wilk sig. = 0,375	Normal
Linearitas	Sig. = 0,534	Linear
Korelasi Pearson	$r = -0,624$; $p = 0,000$; $N = 78$	Negatif, signifikan, kuat

Distribusi konflik peran gender pada **gambar 1** menunjukkan bahwa 35 siswa (44,9%) berada pada kategori rendah, 13 siswa (16,7%) pada kategori sedang, dan 30 siswa (38,5%) pada kategori tinggi. Dengan demikian, konflik peran gender pada siswa SMK Negeri 3 dan SMK Negeri 2 Kota Kupang dominan berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami tekanan atau pertentangan yang berat terkait peran gender. Namun, proporsi siswa pada kategori tinggi tetap perlu diperhatikan karena menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami tekanan sosial yang berkaitan dengan gender.

Pada tingkat dimensi, aspek kekuasaan dan kesuksesan dominan pada kategori rendah, yaitu 34 siswa (43,6%). Emosionalitas yang dibatasi juga dominan rendah, yaitu 27 siswa (34,6%). Perilaku yang membatasi dan penuh kasih sayang menunjukkan dominasi rendah yang lebih jelas, yaitu 38 siswa (48,7%). Sebaliknya, aspek hubungan keluarga dan pekerjaan dominan pada kategori tinggi, yaitu 31 siswa (39,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa siswa relatif fleksibel dalam aspek pencapaian, ekspresi emosi, dan perilaku kasih sayang, tetapi sebagian siswa masih mengalami ketegangan antara harapan keluarga, pilihan pendidikan, dan orientasi karier.

Pada **gambar 2**, kita melihat bahwa kesehatan mental siswa secara umum dominan pada kategori tinggi. Sebanyak 36 siswa (46,2%) berada pada kategori tinggi, 11 siswa (14,1%) pada kategori sedang, dan 31 siswa (39,7%) pada kategori rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki kesehatan mental yang relatif baik. Namun, proporsi kategori rendah juga cukup besar, sehingga dukungan kesehatan mental tetap relevan meskipun pola dominan terlihat positif.

Kemampuan mengelola stres berada pada kategori tinggi pada 31 siswa (39,7%), sedang pada 18 siswa (23,1%), dan rendah pada 29 siswa (37,2%). Hal ini menunjukkan bahwa proporsi terbesar siswa memiliki kapasitas yang cukup baik dalam menghadapi tekanan sekolah, sosial, dan keluarga. Dimensi kecemasan juga berada pada kategori tinggi pada 35 siswa (44,9%), sedang pada 16 siswa (20,5%), dan rendah pada 27 siswa (34,6%). Karena kecemasan merupakan indikator negatif, hasil ini perlu ditafsirkan secara hati-hati. Tingginya kecemasan menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kekhawatiran terhadap penilaian sosial, presentasi di kelas, interaksi dengan teman baru, atau kerja kelompok.

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi 0,540 untuk konflik peran gender dan 0,375 untuk kesehatan mental. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Uji linearitas menghasilkan nilai signifikansi 0,534, juga lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antara konflik peran gender dan kesehatan mental dapat dinyatakan linear. Uji korelasi Pearson Product Moment menghasilkan $r = -0,624$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) dan $N = 78$. Koefisien negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah, yaitu semakin rendah konflik peran gender, semakin tinggi kesehatan mental siswa.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Nilai korelasi -0,624 berada pada kategori hubungan kuat berdasarkan interpretasi yang digunakan dalam penelitian ini. Gignac dan Szodorai (2016) menunjukkan bahwa korelasi dalam penelitian

perbedaan individual sering kali berukuran kecil sampai sedang, sehingga koefisien mendekati 0,60 dapat dipandang bermakna secara praktis. Funder dan Ozer (2019) juga menekankan bahwa ukuran efek dalam psikologi perlu ditafsirkan berdasarkan implikasi nyata dan konsekuensi kumulatifnya.

Rendahnya konflik peran gender dapat dipahami melalui dua kemungkinan utama. **Pertama**, sebagian siswa mungkin telah memiliki penerimaan diri yang baik terhadap pilihan jurusan mereka. Dalam konteks ini, siswa tidak sepenuhnya menafsirkan komentar atau stereotip sebagai ancaman terhadap identitas. **Kedua**, lingkungan sekolah dan keluarga mungkin menyediakan dukungan yang cukup sehingga tekanan gender dapat dikelola secara adaptif. Lent et al. (1994) menjelaskan bahwa dukungan kontekstual dan hambatan sosial dapat memengaruhi efikasi diri serta persistensi dalam pilihan karier. Ketika siswa memperoleh dukungan, pilihan jurusan yang tidak sesuai stereotip tidak selalu menjadi sumber konflik berat.

Meski demikian, aspek hubungan keluarga dan pekerjaan yang dominan tinggi menunjukkan bahwa keluarga tetap menjadi arena penting dalam konflik peran gender. Temuan ini memperlihatkan bahwa tekanan tidak selalu datang dari teman sebaya atau stereotip umum, tetapi juga dari relasi antara pilihan pendidikan, harapan keluarga, dan bayangan masa depan kerja. Eccles (1994) menunjukkan bahwa harapan keluarga dan nilai subjektif berperan besar dalam pilihan pendidikan. Oleh karena itu, ketika keluarga memiliki ekspektasi tertentu terhadap jurusan atau karier yang dianggap pantas bagi anak laki-laki atau perempuan, siswa dapat mengalami ketegangan antara minat personal dan tuntutan keluarga.

Temuan rendahnya emosionalitas yang dibatasi dan perilaku yang membatasi juga penting. Dalam banyak teori gender, pembatasan emosi dan kasih sayang merupakan salah satu tanda kuat dari norma gender kaku. Wong et al. (2017) menunjukkan bahwa konformitas terhadap norma maskulin berkaitan dengan hasil kesehatan mental yang lebih buruk dan rendahnya pencarian bantuan. O'Neil (2008) juga menempatkan pembatasan emosi dan relasi sebagai bagian penting dari konflik peran gender. Dalam penelitian ini, dominannya kategori rendah pada dua aspek tersebut menunjukkan bahwa banyak siswa relatif mampu mengekspresikan emosi dan kepedulian tanpa merasa terlalu dibatasi oleh norma gender.

Hubungan negatif antara konflik peran gender dan kesehatan mental memperkuat argumentasi bahwa gender bukan sekadar latar belakang sosial, melainkan bagian dari pengalaman psikologis siswa. Nilai $r = -0,624$ menunjukkan bahwa ketika konflik peran gender menurun, kesehatan mental cenderung meningkat. Temuan ini sejalan dengan Pleck (1995), yang menjelaskan bahwa ketegangan peran gender dapat menimbulkan distress ketika individu merasa gagal memenuhi atau menegosiasikan ekspektasi sosial. Temuan ini juga sejalan dengan Ridgeway dan Correll (2004), yang menyatakan bahwa kepercayaan gender membentuk ekspektasi mengenai kelayakan dan kompetensi. Jika siswa terus-menerus dinilai tidak pantas berada pada jurusan tertentu, tekanan tersebut dapat mengganggu penyesuaian psikologis.

Meskipun demikian, korelasi ini tidak boleh ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat langsung. Cohen (1988) dan Schober et al. (2018) menekankan bahwa korelasi kuat tetap memerlukan kehati-hatian karena variabel lain dapat memengaruhi hubungan tersebut. Dalam konteks penelitian ini, faktor seperti dukungan keluarga, iklim kelas, relasi teman sebaya, layanan bimbingan konseling, kepercayaan diri, dan daya lenting psikologis mungkin berperan dalam menjelaskan mengapa konflik peran gender relatif rendah dan kesehatan mental relatif tinggi. Solmi et al. (2022) menunjukkan bahwa banyak persoalan kesehatan mental muncul sebelum dewasa, sehingga pencegahan berbasis sekolah tetap penting meskipun hasil kelompok tampak cukup baik.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya layanan bimbingan dan konseling yang

bersifat preventif, bukan hanya kuratif. Guru BK perlu membantu siswa memahami bahwa pilihan jurusan tidak seharusnya dibatasi oleh stereotip gender. Leaper dan Brown (2014) menunjukkan bahwa pengalaman seksisme dapat memengaruhi kepercayaan diri dan penyesuaian emosional remaja. Oleh karena itu, sekolah perlu membangun iklim yang memungkinkan siswa laki-laki maupun perempuan merasa sah untuk memilih jurusan sesuai minat dan kemampuan. Program konseling dapat diarahkan pada penguatan penerimaan diri, literasi gender, manajemen stres, serta dukungan bagi siswa yang menjadi minoritas gender dalam jurusan tertentu.

Dalam konteks sosial Nusa Tenggara Timur, nilai kekeluargaan dan gotong royong dapat menjadi modal sosial untuk mendukung siswa. Akan tetapi, nilai kekeluargaan yang sama juga dapat menjadi sumber tekanan apabila keluarga memaksakan pilihan tertentu berdasarkan gender. Sejalan dengan Kågesten et al. (2016) dan Patton et al. (2016), pendekatan yang lebih efektif perlu melibatkan keluarga, guru, teman sebaya, dan sistem sekolah. Kesetaraan gender dalam pendidikan kejuruan bukan berarti menghapus perbedaan minat, tetapi memastikan bahwa perbedaan tersebut tidak berubah menjadi hierarki, stigma, atau pembatasan potensi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konflik peran gender pada siswa SMK Negeri 3 dan SMK Negeri 2 Kota Kupang dominan berada pada kategori rendah, sedangkan kesehatan mental dominan berada pada kategori tinggi. Siswa secara umum menunjukkan penyesuaian yang relatif fleksibel terhadap ekspektasi gender dalam jurusan kejuruan, terutama pada aspek kekuasaan dan kesuksesan, emosionalitas yang dibatasi, serta perilaku yang membatasi dan penuh kasih sayang. Namun, aspek hubungan keluarga dan pekerjaan masih menjadi dimensi yang menonjol karena sebagian siswa mengalami ketegangan antara harapan keluarga, pilihan pendidikan, dan orientasi karier masa depan.

Hasil korelasi Pearson menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara konflik peran gender dan kesehatan mental ($r = -0,624$; $p < 0,001$). Artinya, semakin rendah konflik peran gender yang dialami siswa, semakin baik kondisi kesehatan mentalnya. Temuan ini memberikan refleksi teoritis bahwa pemilihan jurusan SMK merupakan ruang psikososial tempat stereotip gender, dukungan keluarga, dan kesejahteraan remaja saling berinteraksi. Secara praktis, guru bimbingan dan konseling perlu mengembangkan layanan preventif yang memperkuat penerimaan diri, mengurangi stereotip gender, mendukung siswa minoritas gender pada jurusan tertentu, dan meningkatkan kemampuan mengelola stres.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. **Pertama**, desain korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal. **Kedua**, sampel hanya berjumlah 78 siswa dari dua sekolah, sehingga generalisasi ke seluruh siswa SMK perlu dilakukan secara hati-hati. **Ketiga**, instrumen kesehatan mental menggabungkan indikator positif dan negatif, yaitu kemampuan mengelola stres dan kecemasan, sehingga interpretasi skor total memerlukan kehati-hatian. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain campuran, memperluas jumlah sekolah, serta menguji intervensi bimbingan berbasis literasi gender dan kesehatan mental.

DAFTAR REFERENSI

- Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 18(3), 91–93. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>
- Blum, R. W., Mmari, K., & Moreau, C. (2017). It begins at 10: How gender expectations shape early adolescence around the world. *Journal of Adolescent Health*, 61(4 Suppl.), S3–S4. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.07.009>

-
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quíñonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health*, 6, 149. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Cheryan, S., Master, A., & Meltzoff, A. N. (2015). Cultural stereotypes as gatekeepers: Increasing girls' interest in computer science and engineering by diversifying stereotypes. *Frontiers in Psychology*, 6, 49. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00049>
- Cheryan, S., Ziegler, S. A., Montoya, A. K., & Jiang, L. (2017). Why are some STEM fields more gender balanced than others? *Psychological Bulletin*, 143(1), 1–35. <https://doi.org/10.1037/bul0000052>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & Society*, 19(6), 829–859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Eccles, J. S. (1994). Understanding women's educational and occupational choices: Applying the Eccles et al. model of achievement-related choices. *Psychology of Women Quarterly*, 18(4), 585–609. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1994.tb01049.x>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Funder, D. C., & Ozer, D. J. (2019). Evaluating effect size in psychological research: Sense and nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(2), 156–168. <https://doi.org/10.1177/2515245919847202>
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74–78. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>
- John, N. A., Stoebe, K., Ritter, S., Edmeades, J., & Balvin, N. (2017). Gender socialization during adolescence in low- and middle-income countries: Conceptualization, influences and outcomes. *Global Public Health*, 12(12), 1507–1541. <https://doi.org/10.1080/17441692.2017.1395542>
- Kågesten, A., Gibbs, S., Blum, R. W., Moreau, C., Chandra-Mouli, V., Herbert, A., & Amin, A. (2016). Understanding factors that shape gender attitudes in early adolescence globally: A mixed-methods systematic review. *PLOS ONE*, 11(6), e0157805. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157805>
- Leaper, C., & Brown, C. S. (2014). Sexism in schools. *Advances in Child Development and Behavior*, 47, 189–223. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2014.04.001>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Master, A., Cheryan, S., & Meltzoff, A. N. (2021). Gender stereotypes about interests start early and cause gender disparities in computer science and engineering. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(48), e2100030118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2100030118>
- McLaughlin, K. A., & King, K. (2015). Developmental trajectories of anxiety and depression in early adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(2), 311–323.
-

- <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9898-1>
- Norman, G. (2010). Likert scales, levels of measurement and the “laws” of statistics. *Advances in Health Sciences Education*, 15(5), 625–632. <https://doi.org/10.1007/s10459-010-9222-y>
- O’Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men’s gender role conflict using the Gender Role Conflict Scale: New research paradigms and clinical implications. *The Counseling Psychologist*, 36(3), 358–445. <https://doi.org/10.1177/0011000008317057>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., et al. (2016). Our future: A Lancet Commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Pleck, J. H. (1995). The gender role strain paradigm: An update. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 11–32). Basic Books.
- Priess, H. A., Lindberg, S. M., & Hyde, J. S. (2009). Adolescent gender-role identity and mental health: Gender intensification revisited. *Child Development*, 80(5), 1531–1544. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01349.x>
- Ridgeway, C. L., & Correll, S. J. (2004). Unpacking the gender system: A theoretical perspective on gender beliefs and social relations. *Gender & Society*, 18(4), 510–531. <https://doi.org/10.1177/0891243204265269>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., et al. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27, 281–295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- Su, R., Rounds, J., & Armstrong, P. I. (2009). Men and things, women and people: A meta-analysis of sex differences in interests. *Psychological Bulletin*, 135(6), 859–884. <https://doi.org/10.1037/a0017364>
- Sullivan, G. M., & Artino, A. R., Jr. (2013). Analyzing and interpreting data from Likert-type scales. *Journal of Graduate Medical Education*, 5(4), 541–542. <https://doi.org/10.4300/JGME-5-4-18>
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach’s alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48, 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach’s alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & Society*, 1(2), 125–151. <https://doi.org/10.1177/0891243287001002002>
- Wong, Y. J., Ho, M. H. R., Wang, S. Y., & Miller, I. S. K. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/cou0000176>
- Yeager, D. S. (2017). Social and emotional learning programs for adolescents. *The Future of Children*, 27(1), 73–94. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0004>