

Proceeding of International Conference on Islamic Education: Challenges in Technology and Literacy
 Faculty of Education and Teacher Training, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
 November 6-7, 2019
 P-ISSN: 2477-3638, E-ISSN: 2613-9804
 Volume: 4

Profil *Psychological Well-Being* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018/2019

Sugiyono¹, Muslikah², Eni Rindi Antika³, Ulung Giri Sutikno⁴

¹²³⁴Universitas Negeri Semarang

sugiyono@mail.unnes.ac.id¹, muslikah@mail.unnes.ac.id², rindi@mail.unnes.ac.id³, ulunggiri96@gmail.com⁴

Abstract. Psychological well-being of students is important in the process of continuing effective learning. High school students in the transition from children to adults, various changes that occur such as physical, physiological, cognitive, social and environmental affect their growth and development. Social security increases pressure on students which increases the quality of the psychological well-being of these students. The role of guidance and counseling in schools, improve the psychological well-being of students in schools, including in SMA Negeri 12 Semarang. The purpose of this study was to examine the condition of psychological well-being in SMA Negeri 12 Semarang. The research method uses descriptive quantitative, sampling techniques, simple random sampling totaling 120 students of class X SMA Negeri 12 Semarang. The results showed that 16.7% of students were dependent on the high category, 67.6% of students were dependent on the medium category. While 15.7% is still in the low category. While the t-test results obtained sig. $p = 0.316 > 0.05$ which means there is no significant difference in psychological well-being between male and female student. The conclusion of the study, the level of psychological well-being in class X students of SMA Negeri 12 Semarang is based on the moderate category with a percentage of 67.6% or the number of 68 students and there is no significant difference in the psychological well-being of male and female students.

Kata kunci. *Psychological Well-being*

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada tahap perkembangan remaja. Perubahan fisiologis, kognitif, sosial dan lingkungan dapat mempengaruhi bagaimana remaja tumbuh dan berkembang. Fase tersebut menjadikan siswa senang mencoba hal-hal baru tanpa melihat dampak yang ditimbulkan padanya (Jannah, 2016). Senada dengan hal itu, Prabowo (2016) menjelaskan bahwa remaja berada pada keadaan labil dalam bertindak, mereka ingin bertindak layaknya orang dewasa namun belum mampu mengkondisikan dirinya dengan baik sehingga cenderung melakukan tindakan kenakalan dan kriminal. Data hasil survey Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia pada tahun 2015 menunjukkan bahwa sebanyak 42% pelajar laki-laki dan 24% pelajar perempuan mengalami setidaknya satu kali diserang secara fisik, 23% pelajar pernah terlibat perkelahian dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Selain itu, kasus *bullying* di antara pelajar menunjukkan angka yang serius. Sebanyak 79,39% siswa SMA mengalami pelecehan atau dibuli dalam kurun waktu 30 hari terakhir. Sebesar 5,54% siswa telah membuat rencana akan bunuh diri dalam kurun waktu 12 bulan, 2,39% siswa Indonesia pernah satu kali melakukan percobaan bunuh diri (Puslitbang, 2015).

Misero dan Hawadi (2012) menjelaskan bahwa perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja dapat menimbulkan permasalahan saat mereka menyesuaikan diri dengan peran barunya. Kehidupan sosial yang penuh dengan pengaruh dari luar diri siswa dapat juga menambah daftar tekanan bagi siswa. Tekanan-tekanan ini nantinya akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, sehingga perlu untuk memahami dan menjaga agar *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis siswa tetap stabil bahkan tinggi. Selain itu, rendahnya tingkat *psychological well-being* pada remaja menyebabkan berbagai kenakalan remaja yang mengarah pada tindak kriminal (Batubara, 2017).

Psychological well-being memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan siswa. Siswa dengan *psychological well-being* tinggi akan mampu mencapai perkembangan optimalnya. *Psychological well-being* memiliki hubungan erat dengan aspek kehidupan siswa, bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka tingkat *psychological well-being* siswa semakin tinggi pula (Linawati & Desiningrum, 2017). Ketika kesejahteraan psikologis siswa tinggi, semakin tinggi pula kecerdasan emosi siswa dan dukungan sosial di sekitar (Indrawati, 2016). Selain itu, Chow (2007) membuktikan bahwa adanya *psychological well-being* pada remaja dapat mendukung fungsi psikologis siswa, terutama pada pencapaian prestasi di sekolah. Lebih lanjut hasil penelitian yang dilakukan di kota Malang membuktikan bahwa sikap memiliki harapan yang baik dapat meningkatkan *psychological well-being* remaja (Ilhamudin, Muslihati, 2017). Dengan demikian, dapat dilihat pentingnya *psychological well-being* ada pada diri masing-masing siswa karena berpengaruh terhadap sejumlah aspek kehidupan yang lain.

Psychological well-being terdiri dari enam dimensi. Ketika keenam dimensi tersebut terpenuhi, maka individu akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik. Ryff (1989) mengemukakan enam dimensi *psychological well-being* yang meliputi: *self-acceptance*, *positive relationship with other*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. *Self-Acceptance* atau penerimaan diri ditandai dengan sikap positif pada dirinya sendiri, mengenali, memahami, mengakui dan menerima diri termasuk kekuatan dan kelemahannya. *Positive relations with other* atau hubungan baik dengan orang lain ditandai dengan adanya hubungan hangat, memuaskan, saling percaya, memiliki empati, kasih sayang yang kuat serta dapat memahami dan menerima hubungan dengan manusia lain. *Autonomy* atau otonomi artinya individu dapat mengatur perilaku dari dalam dirinya, berupaya untuk tidak bergantung atau mandiri, dan melakukan evaluasi diri berdasarkan standar pribadinya. *Environmental mastery* atau memahami lingkungan yakni individu memiliki rasa pemahaman dan kompetensi dalam mengelola lingkungan, mampu mengontrol berbagai aktivitas eksternal yang kompleks, dan mampu memanfaatkan peluang di sekitar. *Purpose in life* atau tujuan hidup adalah individu dengan arah tujuan hidup yang jelas, merasa ada makna atas kehidupannya, dan berkeyakinan tinggi atas tujuan hidupnya. *Personal growth* atau pengembangan diri yakni individu memiliki perasaan untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan sadar akan potensi yang dimiliki.

Merujuk pada uraian masih maraknya kenakalan remaja, banyaknya aksi *bullying* atau perundungan, kasus percobaan bunuh diri yang semakin menjamur, maka perlu ditelusuri bagaimana tingkat *psychological well-being* siswa. Hal ini tidak lain karena peran *psychological well-being* sangat penting untuk mereduksi kemungkinan munculnya perilaku malasuai remaja. Oleh karena itu, guru BK sebagai pelaksana layanan bimbingan dan konseling yang salah satu tugasnya adalah memastikan kesejahteraan psikologis remaja perlu mengetahui gambaran tingkat *psychological well-being* siswa. Gambaran mengenai *psychological well-being* menjadi bahan informasi penting bagi guru BK untuk menjadi acuan dalam menyusun layanan yang akan diberikan guna meningkatkan *psychological well-being* siswa. Hal tersebut bermanfaat dalam menjaga kesejahteraan psikis siswa untuk menunjang proses pembelajaran yang efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* siswa sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat digunakan sebagai acuan dalam menetapkan intervensi layanan bimbingan konseling yang tepat sasaran.

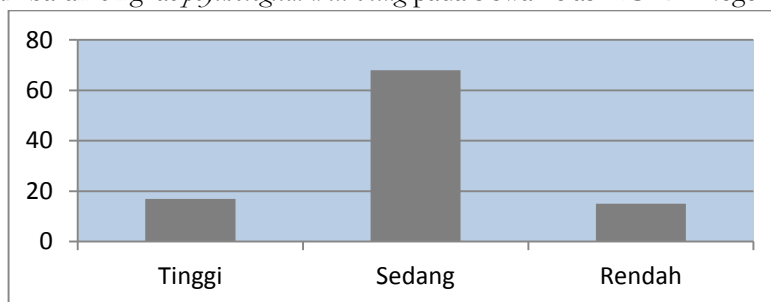
METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain kuantitatif deskriptif. Selain bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat *psychological well-being* siswa, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh jenis kelamin terhadap *psychological well-being* siswa. Penelitian dilakukan kepada 102 siswa kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018/2019. Instrumen yang digunakan dalam penelitian merupakan skala *psychological well-being* hasil adaptasi dari Skala Kesejahteraan Hidup Ryff (Riff's Well Being Scale). Peneliti melakukan *back translation* kemudian menyesuaikan item pernyataan dengan kondisi subjek terteliti. Instrumen terdiri 42 item pernyataan dengan rentang skor 1 sampai 6 (sangat tidak setuju sampai sangat setuju). Instrumen didistribusikan kepada 102 siswa sehingga diperoleh data yang kemudian dapat dianalisis. Untuk menjawab tujuan penelitian, analisis dilakukan dalam dua cara yaitu analisis kuantitatif deskriptif dan Uji-t. Analisis kuantitatif deskriptif yang diperoleh dari data persentase untuk mengetahui gambaran tingkat *psychological well-being* pada siswa. Gambaran tingkat *psychological well-being* siswa dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Sedangkan Uji-t digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan *psychological well-being* pada siswa laki-laki dan siswa perempuan.

HASIL & DISKUSI

Data dari hasil analisis pada skala *psychological well-being* yang diberikan kepada 102 siswa diketahui sejumlah 17 siswa atau sebesar 16.7% sampel penelitian sudah berada pada kategori tinggi dengan perolehan skor antara 201 – 219. Selanjutnya untuk siswa yang berada pada kategori sedang dengan perolehan skor antara 168 – 200 terdapat sejumlah 68 siswa atau sebesar 67.6%. Untuk siswa yang masih berada pada kategori rendah dengan perolehan skor <168 terdapat sejumlah 16 siswa atau sebesar 15.7%. Berikut tabel 1 mengenai deskripsi tingkat *psychological well-being* pada siswa.

Tabel 1. Gambaran tingkat *psychological well-being* pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Semarang



Merujuk pada tabel 1, secara umum dapat disimpulkan mengenai gambaran *psychological well-being* siswa mayoritas berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 67.6% dari keseluruhan jumlah sampel. Namun demikian, masih tampak ada sejumlah siswa memiliki tingkat *psychological well-being* rendah yaitu sebanyak 16 orang atau sebesar 15,7%. Maka, guru BK perlu mengambil tindakan dengan merancang strategi intervensi yang relevan untuk diberikan guna meningkatkan *psychological well-being* dari 16 siswa tersebut.

Selain menganalisis hasil persentase tingkat *psychological well-being*, peneliti juga melakukan Uji-t. Hasil analisis Uji-t dapat dilihat pada tabel 2 yang disajikan berikut.

Tabel 2. Perbedaan rata-rata *psychological well-being* pada siswa laki-laki dan perempuan

	Jenis Kelamin	N	Mean
Psychological Well-Being	Laki-Laki	42	181.90
	Perempuan	60	185.18

Berdasarkan pada hasil tabel 2, dapat diketahui perbedaan rerata skor *psychological well-being* pada siswa laki-laki dan perempuan. Pada siswa laki-laki sejumlah 42 memiliki rerata skor 181.90, sedangkan pada sejumlah 60 siswa perempuan memiliki rerata skor sejumlah 185.18. Artinya selisih rerata skor *psychological well-being* pada siswa laki-laki dan perempuan adalah sebesar 3,279. Lebih lanjut untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang berarti mengenai *psychological well-being* pada siswa laki-laki maupun perempuan dilakukan Uji-t menggunakan *independent samples test*. Adapun hasil Uji-t menggunakan *independent samples test* secara lebih lanjut dipaparkan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji t-tes

Psychological Well-Being	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	Sig.		Sig. (2-tailed test)	Mean Difference
Equal variances assumed	0.210		0.316	-3.279

Berdasarkan data yang dipaparkan pada tabel 3, diketahui nilai Sig (2)-tailed sebesar 0.316 > 0.05 yang berarti tidak ada perbedaan yang berarti antara *psychological well-being* siswa laki-laki dan perempuan. Variasi tingkat *psychological well-being* pada siswa menunjukkan hasil yang beragam. Terdapat siswa sudah yang termasuk dalam kategori tinggi, dan ada pula yang masih termasuk dalam kategori rendah. Mayoritas tingkat

psychological well-being siswa berada pada kategori sedang. Perbedaan tingkat *psychological well-being* tersebut tidak lepas dari berbagai faktor yang melatar belakangi. Adanya tingkat *psychological well-being* yang beragam, menurut Ryff dalam (Widiyawati & Utami) dapat dipengaruhi oleh latar belakang budaya, kelas sosial, tingkat ekonomi dan pendidikan, kepribadian, pernikahan, pola asuh keluarga, kesehatan dan fungsi fisik, serta faktor kepercayaan dan emosi serta jenis kelamin. Maka diperlukan analisis tambahan untuk mengetahui faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada siswa.

Uji-t yang telah dilakukan menunjukkan hasil Sig. (2-tailed) $P = 0.316 > 0.05$ yang artinya tidak ada perbedaan *psychological well-being* pada siswa laki-laki maupun perempuan. Artinya *psychological well-being* merupakan hal yang bersifat universal pada laki-laki maupun perempuan. Dilihat dari jenis kelamin, tidak ada perbedaan pada tingkat *psychological well-being* siswa. Hasil tersebut senada dengan penemuan (Widiyawati & Utami). Pengaruh faktor jenis kelamin tersebut dapat mengalami perbedaan jika diterapkan pada situasi dan kondisi yang berbeda seperti, situasi dalam rumah tangga.

Adanya tingkat *psychological well-being* siswa yang masih tergolong dalam kategori rendah, maka diperlukan treatment atau upaya intervensi untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Salah satu layanan yang diberikan adalah melalui layanan dalam format atau pendekatan kelompok. Penelitian relevan seperti penggunaan *hope therapy* pada *setting* kelompok untuk meningkatkan kesehatan psikologis dilakukan pada siswa SMA di kota Khorramabad, Iran. Penelitian ini menguji keefektifan *hope therapy* untuk meningkatkan komponen *self-esteem* dan kesehatan psikologis pada siswa yang mengalami depresi (Movahedi et al, 2015). Hasil penelitian tersebut mengemukakan bahwa layanan kelompok *hope therapy* mampu menaikkan harga diri dan kesehatan psikologis siswa. Dengan kata lain, *hope therapy* tepat digunakan untuk meningkatkan kesehatan psikologis yang berdampak pada perbaikan kualitas hidup.

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Marques, Lopez and Pais-Ribeiro (2011) kepada siswa di Portugis melalui intervensi kelompok menyatakan bahwa intervensi berbasis harapan mampu meningkatkan kekuatan psikologis yang mencakup prestasi akademik, kepuasan hidup dan harga diri. Hal tersebut mampu dipertahankan pada 18 bulan setelah tindak lanjut dilakukan. Artinya untuk meningkatkan *psychological well-being* pada siswa dapat dilakukan dengan memberikan layanan dalam format atau pendekatan kelompok dan berbasis pada peningkatan harapan atau *hope therapy*.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Semarang secara umum berada pada kategori sedang. Masih terdapat siswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah sehingga perlu diberikan intervensi. Selain itu, dilihat dari jenis kelamin menunjukkan tidak ada perbedaan yang berarti mengenai *psychological well-being* pada siswa laki-laki maupun perempuan. Guru BK perlu memberikan intervensi kepada siswa dengan tingkat *psychological well-being* rendah. Alternatif layanan intervensi yang diberikan untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa dapat dilakukan dengan pendekatan kelompok berbasis *hope therapy*.

REFERENSI

- Amawidyadi, S.A.G., dan Utami, M.S., (tt). Religiusitas dan Psychological well-being pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi*, vol.34 No.2 pp. 164-176. ISSN: 0215-8884.
- Batubara, A. (2017) 'Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Ditinjau Dari Big Five Personality Pada Siswa Sma Negeri 6 Binjai', *Jurnal Al-Irsyad*, VIII(1), pp. 31–41.
- Carol D. Ryff (1989) 'Happiness is Everthing, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being', *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp. 1069–1081.
- Chow, H. P. H. (2007) 'Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City', *Social Psychology of Education*, 10(4), pp. 483–493. doi: 10.1007/s11218-007-9026-y.
- Ilhamudin, Muslihati, H. (2017) 'Hubungan Religiusitas , Optimism , Social Support , Dan Psychological Well-Being', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian dan Pengembangan*, 2(3), pp. 350–355.

- Indrawati, T. (2016) 'Peranan kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa smp terbuka', *Edukasi Islamika*, 2(1), pp. 2–3.
- Jannah, M. (2016) 'Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam Adolescence ' S Task and Development in Islam', *Jurnal Psikoislamedia*, 1(April), pp. 243–256.
- Linawati & Desiningrum (2017) 'Hubungan Antara Religiusitas dengan Psychological Well-Being Pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang', *Jurnal Empati*, 7(Nomor 3), pp. 105–109.
- Marques, S. C., Lopez, S. J. and Pais-Ribeiro, J. L. (2011) "“Building Hope for the Future”: A Program to Foster Strengths in Middle-School Students", *Journal of Happiness Studies*, 12(1), pp. 139–152. doi: 10.1007/s10902-009-9180-3.
- Misero, P. S. and Hawadi, L. F. (2012) 'Adjustment Problems dan Psychological Well-Being pada Siswa Akseleran (Studi Korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru)', *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), pp. 68–80.
- Movahedi et all (2015) 'The Effectiveness of Hope Therapy base on Groups to Increase the Components of Self-Esteem and Psychological Health in Depressed People.
- Prabowo, A. (2016) 'Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah', *JipT*, 4(2), pp. 246–260. Available at: <https://republika.co.id/berita/pendidikan/eduaction/15/03/04/nkoeff-psikolog-44-persen-remaja-stres-hadapi-ujian>.
- Puslitbang (2015) Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMA dan SMA di Indonesia, Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI. Available at: http://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/GSHS_2015_Indonesia_Report_Bahasa.pdf?ua=1.