



Profil Psychological Well Being Siswa MTs di Kabupaten Malang

Ninik Trimariya^{1,2*}, Blasius Boli Lasan¹, Hur Hidayah¹

¹Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

²Research Center, MTsN 1 Malang, Jl. Bandung No.7, Malang, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: niniktrimariya@gmail.com

Paper received: 12-3-2022; revised: 20-4-2022; accepted: 8-5-2022

Abstract: MTs students as teenagers are faced with experiences and challenges as they grow. This study aims to measure the psychological well being of 153 respondents through a survey research design. The instrument used is a psychological well being scale and analyzed through descriptive statistics and graphs. The results showed that the psychological well being condition was in the medium category and tended to be high. Adolescents who have high psychological well being have self-acceptance, Positive relations with others, Autonomy, Environmental Mastery, Environmental Mastery and personal growth. Increasing psychological well being is needed by teenagers. In overcoming challenges in his life, problem solving abilities and optimizing his potential.

Keywords: Psychological well being; Siswa MTs

Abstrak: Siswa MTs sebagai remaja dihadapkan pada pengalaman dan tantangan ketika mereka tumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kondisi *psychological well being* dari 153 responden melalui desain penelitian survei. Instrumen yang digunakan adalah skala *psychological well being* dan dianalisis melalui statistik deskriptif dan grafik. Hasil penelitian menunjukkan kondisi *psychological well being* berada pada kategori sedang dan cenderung tinggi. Remaja yang memiliki *psychological well being* yang tinggi memiliki penerimaan pada diri sendiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup dan pertumbuhan pribadi. Peningkatan *psychological well being* diperlukan remaja. dalam mengatasi tantangan dalam hidupnya, kemampuan *problem solving* dan optimalisasi potensi yang dimilikinya.

Kata kunci: Psychological well being; Siswa MTs

1. Pendahuluan

Siswa MTs sebagai remaja dihadapkan pada pengalaman dan tantangan ketika mereka tumbuh. Perilaku dan perkembangan individu terjadi dalam konteks interaksi hierarkis berdasarkan pengaruh sosial mikro dan makro (Bronfenbrenner dalam Lucas & Soares, 2013). Pada masa remaja mengalami proses kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1992) masa mencari identitas diri (Erickson dalam Alwisol, 2019), masa badai dan stress (Hall dalam John W. Santrock, 2016), masa transisi secara biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi (Laurence Steinberg, 2017).

Psychological Well Being pada remaja dikenalkan dalam Psikologi Positif yang mengacu pada keseimbangan psikologis individu. Brim dalam (Amichai-Hamburger, 2009) menyatakan bahwa *psychological well being* merupakan kesehatan mental, kesejahteraan subjektif, atau kebahagiaan yang dirasakan sendiri. Rogers dalam (Ingrid E Wells, 2010) memperkenalkan *fully functioning person* yaitu pribadi yang utuh merujuk pada orang yang dapat hidup sepenuhnya dengan semua perasaan dan reaksi mereka sendiri, merangkum kualitas hidup seseorang, kebahagiaan, kepuasan dengan kehidupan dan pengalaman kesehatan mental dan fisik yang

baik (Soe Roffey, 2012), perspektif positif yang konsisten dengan perkembangan anak-anak dan kesejahteraan secara keseluruhan (Nastasi & Borja, 2015)

Psychological well being pada remaja dipengaruhi oleh faktor individu dan faktor budaya (Bronfenbrenner dalam Nastasi & Borja, 2015). *Psychological well being* dipengaruhi oleh citra diri yang buruk, masalah emosional, depresi, gangguan kecemasan (Greenspan & Dearthoff, Negriff & Susman dalam Laurence Steinberg, 2017), konflik antar teman, dengan orang tua (C. Tucker, McHale & Crouter dalam Laurence Steinberg, 2017), perceraian dan penyesuaian dengan pola asuh (Amato & Sobolewski, Jeong & Chun dalam Laurence Steinberg, 2017) dan kualitas hubungan dengan saudara kandung (Bascoe, Davies, & Cummings, McHale, Updegraff, & Whiteman, Solmeyer, McHale, & Crouter dalam Laurence Steinberg, 2017)

Remaja yang memiliki *psychological well being* yaitu remaja yang memiliki penerimaan pada diri sendiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup dan pertumbuhan pribadi (Carol Ryff dalam Ingrid E Wells, 2010). Searah dengan tujuan pendidikan nasional menurut UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 3 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis, serta bertanggung jawab.

Permasalahan yang timbul karena rendahnya *psychological well being* pada remaja adalah menunjukkan perilaku, rendah diri, kurang bisa menerima diri sendiri, dan kurang bisa menguasai lingkungan (Ramadhani et al., 2016) penuh stress dan tidak stabil (Eva et al., 2020). Menurut Rees, Bradshaw, Goswami, & Keung, dalam Nastasi & Borja, 2015) remaja memerlukan kehidupan yang seimbang menggabungkan kemampuan belajar dan "bergaul" dengan teman-teman, menunjukkan sentralitas kompetensi akademik dan interpersonal, dan nilai khusus persahabatan, untuk *psychological well being*.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dalam rancangan survei, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara kuantitatif karakteristik pada variabel yang ditentukan (Creswell, 2018). Hasil penelitian ini adalah mengungkap secara spesifik kondisi *psychological well being* siswa MTs. Subyek penelitian 153 siswa MTs yang mewakili keseluruhan populasi siswa MTs di Kabupaten Malang. Pemilihan sampel menggunakan random sampling dari populasi. Identifikasi sampel memiliki variasi usia dan kelas; yaitu, kelas 7 sebanyak 24 siswa, kelas 8 sebanyak 65 siswa dan kelas 9 sebanyak 64 siswa.

Instrumen yang digunakan adalah skala *psychological well being* yang telah dikembangkan oleh peneliti berdasarkan dimensi *psychological well being* yang dirumuskan oleh (Carol Ryff dalam Ingrid E Wells, 2010). Dimensi yang diukur dalam skala *psychological well being* adalah (1)penerimaan diri, (2)hubungan positif dengan orang lain, (3)kemandirian, (4)kontrol diri dan penguasaan lingkungan, (5) memiliki tujuan dalam hidup, dan (6) pertumbuhan pribadi. Skala *psychological well being* diberi rentangan skor 1-5, untuk setiap item, dan dibedakan antara item *vavorable* dan *unvavorable*. Skala *psychological well being* telah di uji coba empiris untuk mengukur reliabilitas dan validitas instrumen sehingga instrumen layak digunakan (Whiston, 2017). Skala *psychological well being* dihitung secara 95statistic *Alpha Cronbach Alpha Cronbach* menggunakan *SPSS Versi 22 for windows*.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui rata-rata dan prosentase. Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk masing-masing dimensi *psychological well being*. Hasil dikelompokkan menjadi 3 kategori: (1)Tinggi pada kisaran 100-75%; (2) Sedang pada kisaran 75-50%; dan (3) Rendah pada kisaran 50-0% yang digunakan untuk menggeneralisasi kondisi *psychological well being* siswa MTs di Kab Malang.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil analisis skala *psychological well being* untuk semua responden memberikan data primer tentang kondisi *psychological well being* siswa MTs di Kab Malang yang disajikan untuk setiap dimensi. Kategorisasi dimensi *psychological well being* ditunjukkan pada Tabel.1 dibawah ini

Tabel.1 Skor dimensi *psychological well being*

Dimensi	Persentase	Interpretasi
Penerimaan diri	68,523 %	SEDANG
Hubungan positif dengan orang lain	75,142 %	TINGGI
Auonomy/kemandirian;	70,196 %	SEDANG
Penguasaan lingkungan	69,359 %	SEDANG
Memiliki Tujuan dalam Kehidupan	86,510%	TINGGI
Pertumbuhan pribadi	70,414 %	SEDANG

Berdasar data pada Tabel.1 diperoleh hasil kondisi *psychological well being* siswa MTs di Kab Malang cenderung sedang dan tinggi dengan beberapa dimensi yang menunjukkan pencapaian yang sedang yaitu :“Penerimaan diri”,*“autonomy/Kemandirian”* dan “Kontrol Diri dan Penguasaan lingkungan” dan “Pertumbuhan Pribadi”. Dimensi yang menunjukkan pencapaian tinggi adalah: “Hubungan positif dengan orang lain”, dan “Memiliki Tujuan dalam Hidup”.

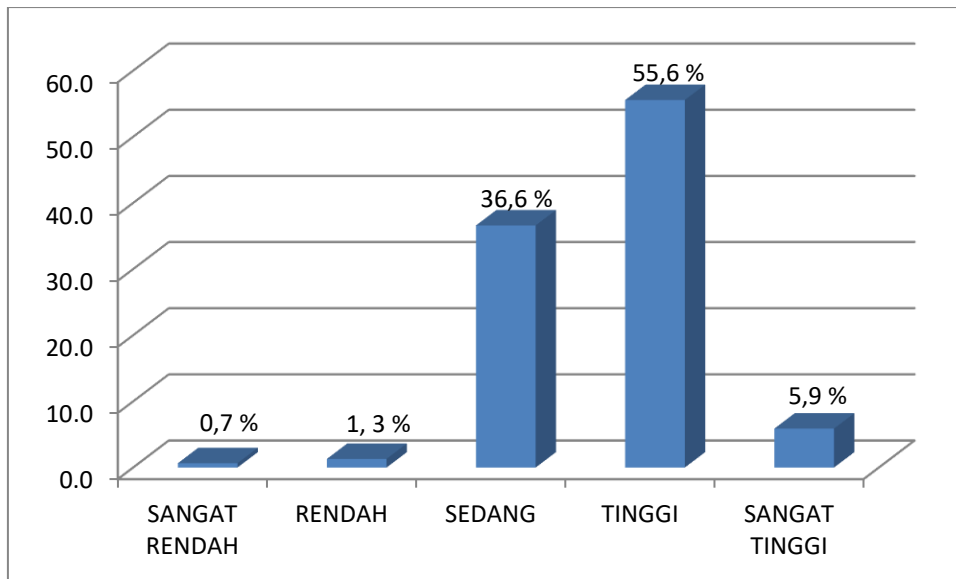
Untuk melihat mean/rata-rata dari sebaran data dari responden maka dilakukan pengolahan data dengan cara deskriptif statistik dan rata-rata bisa dilihat pada Tabel 2.

Tabel.2 Analisis deskriptif statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penerimaan_diri	153	5	25	17,13	3,629
Hub_positif	153	10	30	22,54	4,078
Autonomy	153	11	25	17,55	2,767
Penguasaan_ling	153	9	25	17,34	3,271
Tuj_hidup	153	9	29	21,63	4,258
Pertumbuhan_Prib	153	12	30	21,12	4,092
Valid N (listwise)	153				

Dari Tabel.2 diperoleh data dari 153 responden yang secara detail bisa di lihat standart deviasi lebih besar dari Mean hal ini menunjukkan data yang homogen dalam arti bahwa masing-masing responden memiliki sebaran permasalahan yang serupa dalam satu dimensi *psychological well being*.

Berdasarkan sebaran data dari 153 responden diperoleh prosentase kondisi *psychological well being* siswa MTs di Kab Malang diperoleh hasil pada Gambar 1.



Gambar 1. Prosentase kondisi *psychological well being*

Berdasarkan data pada Gambar.1 menunjukkan kondisi *psychological well being* siswa MTs di Kab Malang sedang dan cenderung tinggi dengan sebaran data : kategori sangat rendah 0,7%, kategori rendah 1,3%, kategori sedang 36,6%, kategori tinggi 55,6% dan kategori sangat tinggi 5,9%. Data ini menunjukkan indikasi kondisi *psychological well being* siswa MTs di Kab Malang cenderung sedang dan tinggi.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan data yang dipaparkan menunjukkan bahwa kondisi *psychological well being* siswa MTs di Kabupaten Malang berada pada kategori sedang dan cenderung tinggi. Kondisi ini menunjukkan siswa memiliki kecenderungan kondisi *psychological well being* yang kurang ideal karena belum secara maksimal mencapai kondisi tinggi dan sangat tinggi. Perlu adanya tindak lanjut untuk mengurangi penurunan kondisi *psychological well being* siswa.

Psychological well being terkait dengan dengan persepsi subjektif yang dimiliki seseorang atas pencapaiannya sendiri dan sejauh mana ia puas dengan tindakannya di masa lalu, sekarang, dan masa depan (Ingrid E Wells, 2010) , memiliki pendapat positif dan pemikiran konstruktif yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri (Ingrid E Wells, 2010). Remaja dengan *psychological well being* yang tinggi cenderung memiliki hubungan yang lebih memuaskan dengan orang lain, memberikan kontribusi yang lebih besar kepada komunitas mereka, dan memiliki lebih sedikit masalah kesehatan. Lebih jelasnya *psychological well being* merangkum kualitas hidup seseorang, kebahagiaan, kepuasan dengan kehidupan dan pengalaman kesehatan mental dan fisik yang baik (Soe Roffey, 2012). Di seluruh studi (Keyes et al., 2002), penekanan *psychological well being* telah mempengaruhi proses psikososial seperti proses sosial, penilaian tercermin pada strategi koping, dan sentralitas psikologis.

Tinjauan komprehensif dan sistematis oleh Noble dkk dalam (Soe Roffey, 2012), dari literatur penelitian tentang *psychological well being* dilakukan untuk mengidentifikasi fitur

umum dalam *psychological well being*. Komponen yang paling umum diidentifikasi meliputi: pengaruh positif (komponen emosional), ketahanan (komponen coping), kepuasan yang dirasakan dengan hubungan dan dimensi lain dari kehidupan seseorang (komponen kognitif) dan fungsi yang efektif atau memaksimalkan potensi seseorang (komponen kinerja). Remaja yang memiliki *psychological well being* yang tinggi (yaitu kepuasan dengan kualitas pengalaman hidup mereka) cenderung belajar lebih efektif dan bekerja lebih produktif dan memiliki tingkat ketidakhadiran yang lebih rendah di sekolah dan di tempat kerja; mereka juga cenderung memiliki hubungan yang lebih memuaskan dan sukses dengan yang lain, memberikan kontribusi yang lebih besar kepada komunitas mereka dan memiliki lebih sedikit masalah kesehatan (Diener, et al., 2009 ; Huppert 2009 dalam Soe Roffey, 2012).

Psychological well being dapat sangat bervariasi dalam kaitannya dengan usia, jenis kelamin dan budaya. Ketika kita mempelajari perubahan elemen kesejahteraan, beberapa faktor berubah secara signifikan seiring bertambahnya usia, sementara yang lain tetap stabil (Villar, Triado, Resano et al dalam Ingrid E Wells, 2010). Patricia Sánchez Lizardi and Júlio César Carregari dalam Bonnie Kaul Nastasi Amanda P. Borja Editors(2016) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* ada dua yaitu: faktor individual dan sosial budaya. *Psychological well being* pada siswa MTs/SMP secara langsung berhubungan dengan hubungan dengan guru dan iklim sekolah, sedangkan kesejahteraan subjektif siswa sekolah menengah terkait dengan hubungan dengan teman sekelas, teman, dan iklim psikologis kelas. Interaksi faktor-faktor di berbagai tingkatan ini menegaskan perlunya evaluasi dan pendekatan yang lebih sintesis untuk studi kesejahteraan (Lampropoulou dalam Nastasi & Borja, 2015).

4. Simpulan

Hasil penelitian menggambarkan kondisi *psychological well being* siswa MTs Kab Malang berada pada level sedang cenderung tinggi berdasarkan hasil analisis data menunjukkan kondisi *psychological well being* siswa MTs di Kab Malang sedang dan cenderung tinggi dengan sebaran data : kategori sangat rendah 0,7%, kategori rendah 1,3%, kategori sedang 36,6%, kategori tinggi 55,6% dan kategori sangat tinggi 5,9% . Remaja yang memiliki kondisi *psychological well being* tinggi akan memiliki: penerimaan diri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki *autonomy*/kemandirian, memiliki penguasaan lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup, dan pertumbuhan pribadi yang baik. Berdasarkan kategori pada enam dimensi *psychological well being* , diketahui bahwa dimensi : Penerimaan diri 68,523%, dimensi Hubungan positif dengan orang lain 75,142%, dimensi *Auonomy*/kemandirian; 70,196%, dimensi Penguasaan lingkungan 69,359%, dimensi Memiliki Tujuan dalam Kehidupan 86,510% dan dimensi Pertumbuhan pribadi 70,414%. Dari keenam dimensi *psychological well being* ada tiga dimensi yang perlu ditingkatkan yaitu penerimaan diri, *autonomy*/kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Proses evaluasi dan tindak lanjut menjadi rekomendasi bagi konselor, orang tua, dan guru agar bisa memberikan pengalaman dan pembelajaran dalam meningkatkan kondisi *psychological well being* remaja. Pola asuh, pola komunikasi dan lingkungan yang mendukung pengembangan potensi diri remaja dapat direkomendasikan sebagai alternatif untuk peningkatan *psychological well being* siswa MTs Kab. Malang.

Daftar Rujukan

Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian* . UMM Press.

Amichai-Hamburger, Y. (2009). *Technology and psychological well-being*. *Technology and Psychological Well-being*, 1–287. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511635373>

- Creswell, J. W. & J. D. C. (2018). *Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (Fifth Edition)*. Sage Publication.
- Eva, N., Shanti, P., & Nur Hidayah. Hasan. (2020). *Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderatoro*. Jurnal Kajian Bimbingan. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Nur+Eva1*%2C+Pravissi+Shanti1%2C+Nur+Hidayah2%2C+Moh.+Bisri1+&btnG=
- Hurlock, E. (1992). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ingrid E Wells. (2010). *Psychological Well-Being* (Ingrid E. Wells (ed.)). Nova Science Publishers.
- John W. Santrock. (2016). *Adolescence (Sixteenth)*. McGraw-Hill Education.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.1007>
- Laurence Steinberg. (2017). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Lucas, C. V., & Soares, L. (2013). *Bibliotherapy: A tool to promote children's psychological well-being*. *Journal of Poetry Therapy*, 26(3), 137–147. <https://doi.org/10.1080/08893675.2013.823310>
- Nastasi, B. K., & Borja, A. P. (2015). *Introduction to the promoting psychological well-being globally project*. In *International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents: Bridging the Gaps Between Theory, Research, and Practice* (hal. 1–12). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2833-0_1
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & S., A. S. (2016). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)*. INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16>
- Soe Roffey. (2012). *Positive Relationship Positive Relationship* (Soe Roffey (ed.)). Springer.
- Whiston, S. C. (2017). *Principles and Applications of Assessment in Counseling, Fifth Edition*. Cengage Learning.