

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SISWA DI SEKOLAH

SKRIPSI

untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh,
Zikry Latupasjana Ersya
14006043/2014

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

ABSTRAK

Judul : *Psychological Well-Being* Siswa di Sekolah
Nama : Zikry Latupasjana Ersya
Pembimbing : 1. Dr. Syahniar, M.Pd., Kons
2. Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Kons

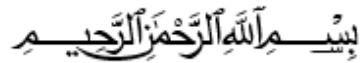
Terpenuhinya kebutuhan psikologis maupun fisik dapat membuat individu menjadi sejahtera. Dilihat dari tugas-tugas perkembangannya siswa diharapkan mencapai tugas perkembangan dengan baik. Siswa yang mencapai tugas-tugas perkembangannya akan mampu menerima diri sendiri, memiliki otonomi sendiri dan mampu merumuskan tujuan hidupnya. Namun fenomena yang ditemukan adanya individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik dapat merasa kecewa terhadap lingkungan, mengalami kesukaran karena sejumlah kualitas pribadi tidak terpenuhi, individu yang sulit percaya dengan orang lain, merasa kesulitan untuk bersikap hangat.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *Psychological Well-being* siswa di SMA N 7 Padang. Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian adalah semua siswa kelas sepuluh dan sebelas yang berjumlah 240 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berskala model *likers*.

Hasil penelitian mengungkapkan *psychological well-being* dengan rincian masing-masing sub variable sebagai berikut: (1) Penerimaan diri siswa pada umumnya berada pada kategori cukup baik; (2) hubungan positif dengan orang lain di sekolah pada umumnya berada pada kategori cukup baik; (3) otonomi siswa pada umumnya berada pada kategori cukup baik; (4) penguasaan lingkungan siswa pada umumnya berada pada kategori cukup baik; (5) keyakinan memiliki tujuan hidup siswa pada umumnya berada pada kategori cukup baik; dan perkembangan pribadi siswa pada umumnya berada pada kategori baik. Dari hasil temuan tersebut secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* siswa di sekolah berada pada kategori cukup baik. Idealnya *psychological well-being* siswa seharusnya berada pada kategori sangat baik. Dengan temuan penelitian tersebut, guru BK dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling seperti, layanan informasi, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok, khususnya berkaitan dengan meningkatkan *psychological well-being* siswa di sekolah.

Kata kunci: *Psychological, psychological well-being, personal growth*.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Psychological Well-Being Siswa di Sekolah*”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian pada siswa SMA Negeri 7 Padang.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing peneliti, baik tenaga, ide-ide maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons. Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
2. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons selaku pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan berupa ilmu, gagasan, saran dan motivasi.
3. Bapak Ifdil, S.HI, S.Pd., M.Pd., Kons sebagai pembimbing II yang telah membimbing, memotivasi dan senantiasa membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu Dosen penguji yang memberikan ilmu yang bermanfaat dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen-dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada peneliti selama masa perkuliahan.
6. Ibu Kepala sekolah, majelis guru, pegawai dan siswa-siswi SMA Negeri 7 yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian untuk skripsi ini.

7. Bapak Ramadi selaku karyawan tata usaha Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu pendidikan yang telah mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian ini khususnya dalam urusan administrasi.
8. Kedua Orangtua, Bapak Erlamsyah dan Ibu Irdahayati beserta seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan dan pihak lain yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti menyadari bahwa penulisan proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, dengan segala kekurang baikan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan untuk peneliti di masa yang akan datang. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Indentifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Asumsi Penelitian.....	7
F. Tujuan Penelitian.....	7
G. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
A. <i>Psychological Well-Being</i>	9
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	9
2. Dimensi-dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	10
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	15
B. Peranan Konselor Sekolah dalam Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i> Siswa di Sekolah	16
C. Kerangka Konseptual	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Definisi Operasional.....	20
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Uji Coba Instrumen	29
G. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Hasil Penelitian	32

B. Pembahasan Hasil Penelitian	37
C. Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling	43
D. Keterbatasan Penelitian	47
BAB V PENUTUP.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
KEPUSTAKAAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	21
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	23
Tabel 3. Alternatif Pilihan Jawaban	25
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	26
Tabel 5. Pengelompokkan Deskripsi Kriteria Hasil Penelitian.....	31
Tabel 6. Penerimaan Diri Siswa.....	32
Tabel 7. Hubungan Positif dengan Orang Lain.....	33
Tabel 8. Otonomi n = 240	34
Tabel 9. Penguasaan Lingkungan n = 240	35
Tabel 10. Keyakinan Memiliki Tujuan Hidup	35
Tabel 11. Perkembangan Pribadi	36
Tabel 12. <i>Psychological Well-Being</i> Secara Keseluruhan n = 240.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
Lampiran 1. Kisi-kisi instrumen penelitian.....	53
Lampiran 2. Instrumen <i>Psychological Well-Being</i>	58
Lampiran 3. Hasil uji coba instrumen.....	65
Lampiran 4. Rekapitulasi <i>Judge</i> hasil penelitian.....	66
Lampiran 5. Tabulasi Data Pengolahan Keseluruhan.....	74
Lampiran 6. Tabulasi Data Pengolahan Subvariabel.....	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia memiliki tujuan hidup. Salah satu tujuan hidup manusia yaitu mencapai kesejahteraan, untuk memenuhi kesejahteraan itu setiap individu berusaha memenuhi kebutuhannya. Terpenuhinya kebutuhan psikologis maupun fisik dapat membuat individu menjadi sejahtera. Dilihat dari tugas-tugas perkembangannya siswa diharapkan mencapai tugas perkembangan dengan baik. Siswa yang mencapai tugas-tugas perkembangannya akan mampu menerima diri sendiri, memiliki otonomi sendiri dan mampu merumuskan tujuan hidupnya. Menurut Sumanto (2014), Jika tugas-tugas perkembangannya tercapai maka kesejahteraan diri siswa menjadi meningkat dan sebaliknya individu yang tidak tercapai tugas-tugas perkembangannya akan tidak bahagia dan sejahtera.

Kesejahteraan merupakan dambaan setiap manusia dalam hidupnya, kesejahteraan dapat dikatakan sebagai suatu kondisi ketika seluruh kebutuhan terpenuhi. Terpenuhinya kebutuhan yang paling mendasar seperti makan, minum, pakaian hingga kebutuhan untuk diakui dalam kehidupan bermasyarakat adalah salah satu hal yang mendasar yang mampu membuat manusia merasakan kesejahteraan, salah satunya kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis mengacu pada

menjalani kehidupan yang berarti dimana seseorang menyadari dirinya sendiri kapasitas (Fledderus, Bohlmeijer, Smit, & Westerhof, 2010).

Menurut Brandburn (dalam Ryff & keyes, 1995), kesejahteraan psikologis yaitu individu mampu menerima diri apa adanya, tidak terdapat gejala-gejala depresi, dan selalu memiliki tujuan hidup yang dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif yang berupa aktualisasi diri, penguasaan lingkungan.

Cukup baik menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis yaitu sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri. Individu juga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Ryff, 1989).

Dari definisi di atas dapat disimpulkan *Psychological Well-Being* merupakan persepsi individu terhadap pengalaman hidup dirinya. *Well-being* ini kemudian menjadi landasan hidup dan standarnya dalam menikmati hidup. Apabila *well being* seseorang kurang baik, ia menilai dirinya buruk. Pengalaman hidupnya buruk, caranya menilai hidup buruk, motivasinya untuk mengubah hidup pun buruk (Bradburn, 1969).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*), yaitu:

1. Usia, bertambahnya usia sejalan dengan peningkatan dimensi-dimensi dalam kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*).
2. Gender, perbedaan gender juga mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang, hasil penelitian Ryff menggambarkan wanita memiliki skor yang lebih baik dari laki-laki pada dimensi pertumbuhan pribadi.
3. Status Sosial Ekonomi, data yang diperoleh dari Wisconsin Longitudinal Study memperlihatkan bahwa pendidikan dan status pekerjaan meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama pada dimensi penerimaan diri dan tujuan hidup.
4. Budaya, budaya barat memiliki nilai yang baik dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, cukup baikkan budaya timur memiliki nilai yang baik pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. (Sarafino, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai psikologis remaja di sekolah pada kategori cukup baik (Prabowo, 2016). Pada skala kepuasan hidup remaja subjek penelitian memiliki kepuasan hidup dalam kategori cukup baik (Rohmah, 2013). Selanjutnya penelitian kesejahteraan psikologis siswa pada kategori cukup baik (Amna, 2015). Dan dari penelitian di SMK 1 tengaran dihasilkan kesejahteraan psikologis pada kategori kurang baik (Ningsih, 2012).

Disisi lain individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik dapat merasa kecewa terhadap lingkungan, mengalami

kesukaran karena sejumlah kualitas pribadi tidak terpenuhi, individu yang sulit percaya dengan orang lain, merasa kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka dan memperhatikan orang lain dan merasa terasingi dan frustrasi serta tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Psychological well-being penting untuk dilakukan karena nilai positif dari kesehatan mental yang ada di dalamnya membuat seseorang dapat mengidentifikasi apa yang hilang dalam hidupnya. Kebahagiaan yang dialami setiap individu itu bersifat subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur kebahagiaan yang berbeda-beda setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga mendatangkan kebahagiaan yang diinginkannya sendiri (Ryff, 1995).

Selanjutnya Ryff menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar sangat penting untuk kesejahteraan dan pertumbuhan individu (Weiss, Westerhof, & Bohlmeijer, 2016). Studi longitudinal menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang baik merupakan faktor pelindung terhadap penyakit jiwa dan psikopatologi dan itu juga terkait dengan penanda biologis kesehatan fisik, mengurangi risiko berbagai penyakit seperti penyakit Alzheimer, dan durasi hidup yang lebih lama (Weiss et al., 2016).

Berdasarkan pengamatan di SMA N 7 Padang pada tanggal 20 Mei 2017 ada beberapa siswa yang mengalami masalah kesejahteraan psikologis, antara lain merasa kecewa terhadap lingkungan, merasa sulit bersikap hangat terhadap teman sebaya, merasa terasingi dan frustrasi

dalam menjalin hubungan interpersonal dan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Kemudian dari wawancara empat orang siswa di SMA N 7 Padang di Taman sekolah pada tanggal 20 juni 2017 ditemukan juga siswa yang merasa kecewa terhadap lingkungan dan sulit bersikap hangat terhadap teman sebaya. Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut peneliti tertarik meneliti tentang “*Psychological Well-Being Siswa di Sekolah*”.

B. Identifikasi Masalah

Menurut Brandburn (dalam Ryff & Keyes, 1995), kesejahteraan psikologis yaitu individu mampu menerima diri apa adanya, tidak terdapat gejala-gejala depresi, dan selalu memiliki tujuan hidup yang dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif yang berupa aktualisasi diri, penguasaan lingkungan. Dari fenomena pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Ada siswa yang kecewa terhadap kehidupan yang dijalani.
2. Ada siswa yang mengalami kesukaran karena sejumlah kualitas pribadi.
3. Ada siswa yang kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka, dan memperhatikan orang lain.
4. Ada siswa yang merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan interpersonal
5. Ada siswa yang tidak bersedia menyesuaikan diri mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah penelitian yaitu: “Bagaimana *Psychological well-being* siswa di sekolah pada aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan aspek pertumbuhan pribadi.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan luasan cakupan identifikasi rumusan masalah, peneliti mempersempit cakupan penelitian tersebut melalui rumusan masalah menjadi “*Psychological Well-Being* siswa di sekolah” mencakup:

1. Bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis siswa pada aspek penerimaan diri (*Self Acceptance*).
2. Bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis siswa pada aspek hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*).
3. Bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis siswa pada aspek otonomi (*Autonomy*).
4. Bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis siswa pada aspek penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*).
5. Bagaimana kondisi kesejahteraan Psikologis siswa pada aspek tujuan hidup (*purpose in life*).
6. Bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis siswa pada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

E. Asumsi Penelitian

Asumsi adalah sesuatu hal yang tidak dapat dibantah dan sudah pasti kebenarannya. Asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Kondisi *Psychological Well-Being* individu berbeda-beda
2. *Psychological Well-Being* individu dapat ditingkatkan

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan:

1. Kesejahteraan psikologis siswa pada aspek penerimaan diri (*Self Acceptance*).
2. Kesejahteraan psikologis siswa pada aspek hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*).
3. Kesejahteraan psikologis siswa pada aspek otonomi (*Autonomy*).
4. Kesejahteraan psikologis siswa pada aspek penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*).
5. Kesejahteraan Psikologis siswa pada aspek tujuan hidup (*purpose in life*).
6. Kesejahteraan psikologis siswa pada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

G. Manfaat Penelitian

1. Bagi Guru BK

Sebagai bahan masukan bagi guru BK dalam mengembangkan *Psychological Well-Being* siswa di sekolah terutama siswa yang kurang mampu menerima dirinya, belum mampu menguasai

lingkungan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Serta menjadikan siswa yang memiliki otonomi dalam dirinya.

2. Bagi Orangtua

Penelitian ini berguna sebagai bahan evaluasi dan masukan bagi orangtua untuk memberikan dukungan sosial secara optimal kepada siswa sehingga *Psychological Well-Being* siswa baik di sekolah.

3. Bagi siswa

Dapat memahami kepribadiannya, dapat bersyukur terhadap kehidupannya dan dapat memaknai hidupnya secara positif.

4. Bagi peneliti

Dalam usaha meningkatkan keterampilan, menambah wawasan, dan pengetahuan serta dapat memberikan wawasan baru dalam pengembangan penelitian bagi peneliti selanjutnya.