

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI SEKOLAH

Adhyatman Prabowo

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
adhyatman@umm.ac.id

Masalah kenakalan remaja di Indonesia semakin memprihatinkan dan menjelma menjadi masalah sosial yang kritis karena telah mengarah pada berbagai bentuk tindakan kriminalitas. Kesejahteraan psikologis pada remaja dapat menjadi pondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis dan penuh gejolak pada periode remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian yaitu 224 remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Malang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *cluster sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *psychological well-being* dari Caroll D.Ryff. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kesejahteraan psikologis remaja di Sekolah Menengah Kejuruan berada pada kategori sedang. Dimensi yang paling berpengaruh pada kesejahteraan psikologis remaja adalah *enviromental mastery*, dimana remaja merasa bahagia ketika mampu menguasai lingkungannya secara baik.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, remaja.

Juvenile delinquency problem in Indonesia was even more alarming and transformed into a critical social problem because it has led to various forms of criminal acts. Psychological wellbeing in adolescents can be a foundation for youth in the face of critical and turbulent period in the adolescent period. The purpose of this study was to describe the psychological well-being of adolescents in schools. This research method used descriptive quantitative method. Subjects were 224 teenagers in Vocational High School Malang. The sampling method used cluster sampling method. Data collection techniques in this study used psychological well-being scale by Caroll D.Ryff. The results showed that the psychological well-being of adolescents in schools shows most students have medium psychological well-being. The most influential dimension is the dimension of environmental mastery, where teenagers feel happy when able to control the environment as well.

Keywords: *psychological well-being, teenager.*

Masalah kenakalan remaja di Indonesia semakin memprihatinkan dan menjelma menjadi masalah sosial yang kritis karena telah mengarah pada berbagai bentuk tindakan kriminalitas. Berbagai hasil survei menjelaskan mengenai bentuk kenakalan remaja yang semakin meningkat, misalnya survei yang dilakukan BNN (Badan Narkotika Nasional) yang menemukan bahwa 50 – 60 % sebanyak 3,8 sampai 4,2 juta pengguna narkoba di Indonesia dilakukan oleh remaja (*detikhealth, Rabu, 6 Juni 2012*). Disisi lain, *sexual behaviour survey 2011* menemukan bahwa 64 % remaja di kota-kota besar di Indonesia telah melakukan hubungan seksual akibat perkembangan pornografi dan pornoaksi yang semakin mudah diakses. Akibatnya, perilaku aborsi yang dilakukan juga semakin meningkat seperti halnya ditunjukkan hasil survei BKKBN LDFE UI (2007) bahwa di Indonesia terjadi 2,4 juta kasus aborsi / tahun yang dilakukan oleh remaja. Selain itu, hasil survei yang dilakukan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2012 menunjukkan adanya sedikitnya 139 kasus tawuran yang dilakukan remaja SMP dan SMA (Liputan 6.com 27 Desember 2012).

Berbagai fakta tersebut dapat terjadi karena masa perkembangan remaja merupakan masa kritis dimana terjadi peralihan perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa mengenai fungsi mental, fisik, dan psikologis dirinya (Santrock, 2004). Oleh karena itu, mereka cenderung masih labil dalam bertindak, namun selalu ingin mencoba hal-hal baru dan mendapat pengakuan atas jati dirinya selayaknya orang dewasa sehingga ketika mereka tidak mampu memilah berbagai informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya dengan baik dan benar, mereka cenderung melakukan kenakalan dan tindakan kriminalitas remaja.

Salah satu lingkungan sosial yang berpengaruh bagi remaja adalah sekolah yang merupakan elemen penting dalam proses perkembangan individu karena berfungsi pemilihan karir di masa mendatang (Papalia, Olds, dan Feldman, 2009) dan merupakan sarana pembelajaran mengenai pengetahuan tentang peran sosial dan batasan norma (Holander dalam Nantiasa, 2011). Disisi lain, mengacu pada Organization for Economic Co-Operation and Development (OECD) yang dijadikan rujukan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Indonesia dalam mengevaluasi penyelenggaraan fungsi dan peran sekolah di Indonesia telah merekomendasikan adanya parameter kualitatif dalam evaluasi seperti di Inggris dan Wales, yaitu berupa aspek spiritual, moral, sosial budaya, dan kontribusi sekolah dalam pengembangan well being siswa (Faubert, 2009 dalam Nantiasa, 2011).

Lebih lanjut mengenai peran *well-being* bagi siswa di sekolah dapat diketahui bahwa intervensi *well-being* yang dilakukan di sekolah dapat meningkatkan regulasi diri dan penurunan tingkat kecemasan dan stress siswa (Ruini, Ottolini, Tomba, Belaise, Albieri, Visiani, dan Fava, 2009). Salah satu bentuk *well-being* yang relevan dengan tahap perkembangan remaja adalah *kesejahteraan psikologis*, seperti yang telah ditemukan oleh Akhtar (2009) bahwa *kesejahteraan psikologis* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja. Adapun konsep *Psychological Wellbeing (PWB)* atau kesejahteraan psikologis telah didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya (*self acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal

(*enviromental mastery*), menetapkan tujuan hidupnya (*purpose in life*), dan merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (*personal growth*). Kemampuan tersebut dapat diupayakan dengan cara memfokuskan pada realisasi diri (*self-realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan pengaktualisasian potensi dirinya (*self-actualization*) sehingga dapat berfungsi positif secara penuh dan meraih kebahagiaan (Ryff, 1989).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa menjadi hal penting untuk mengetahui kesejahteraan psikologis remaja di sekolah sehingga dapat dijadikan salah satu landasan utama dalam menentukan cara menanggulangi kenakalan dan tindakan kriminalitas remaja di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “kesejahteraan psikologis remaja di sekolah”. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran secara deskriptif tentang kesejahteraan psikologis remaja disekolah.

Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya (*self-acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*enviromental mastery*), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (*personal growth*) (Ryff,1989).

Disisi lain, kesejahteraan psikologis juga didefinisikan sebagai kesejahteraan psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (*self-realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self-actualization*) (Hauser, Springer, dan Pudrovska, 2005).

Lain halnya dengan Hurlock (dalam Snyder dan Lopez, 2002) yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian).

Dari beberapa rumusan-rumusan di atas, dapat disimpulkan *kesejahteraan psikologis (PWB)* adalah sebuah keadaan individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Dimensi Kesejahteraan psikologis.

Konsep kesejahteraan psikologis yang digambarkan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam aspek, yaitu: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Berikut ini penjelasan dari aspek kesejahteraan psikologis yang digambarkan oleh Ryff:

1. Penerimaan Diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri ditunjukkan pada individu yang dapat mengevaluasi secara positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa yang lalu. Individu dalam hal ini mampu untuk mempertahankan sikap-sikap positifnya dan sadar akan keterbatasan yang dimiliki. Dengan kata lain, seseorang yang mampu menerima dirinya adalah orang yang memiliki kapasitas untuk mengetahui dan menerima kekuatan serta kelemahan dirinya dan ini merupakan salah satu karakteristik dari berfungsi positif secara psikologis (*positive psychological functioning*).

Individu yang memiliki penerimaan diri menunjukkan karakteristik memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik yang bersifat baik maupun buruk dan merasa positif dengan kehidupan masa lalunya.

Sedangkan individu yang belum memiliki penerimaan diri ditunjukkan dengan karakteristik merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa terhadap apa yang telah terjadi di masa lalu, mengalami hambatan dalam kualitas kepribadian dan merasa berbeda dari apa yang ada pada dirinya.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*positive relation with others*)

Individu ini mampu untuk mengelola hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas dan adanya kepercayaan satu sama lain serta ia merasa puas. Selain itu, adanya hubungan positif dengan orang lain juga ditandai dengan memiliki kedekatan dan hubungan yang berarti dengan orang tepat (*significant others*).

Dalam kategori teori perkembangan orang dewasa juga menekankan ketercapaian dari hubungan yang akrab dengan orang lain (*intimacy*) serta adanya bimbingan dan arah dari orang lain (*generativity*). Oleh karena itu, pentingnya terdapat hubungan yang positif dengan orang lain ditekankan kembali dalam konsep kesejahteraan psikologis.

Terdapat beberapa karakter yang ditunjukkan oleh individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain: mempunyai kehangatan dan kepuasan, berhubungan berdasarkan kepercayaan, perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mempunyai kesejahteraan psikologis yang kuat, memiliki afek, dan kedekatan, memahami aspek saling memberi dan menerima dalam suatu hubungan.

Sedangkan karakter individu yang tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain ditunjukkan dengan ciri: memiliki sedikit hubungan yang akrab dan saling percaya dengan orang lain, merasa dirinya adalah individu yang sukar akrab, sulit terbuka, dan tidak peduli dengan orang lain, tidak berkeinginan untuk membuat suatu kesepakatan/kompromi untuk menjaga keterkaitan dengan orang lain.

3. Kemandirian (*autonomy*)

Kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, penuh keyakinan diri. Individu yang mampu melakukan aktualisasi diri dan berfungsi penuh memiliki keyakinan dan kemandirian, sehingga dapat mencapai prestasi dengan memuaskan.

Dalam sistem sosial, individu dengan otonomi mampu untuk mempertahankan dirinya, memiliki kualitas dari keberadaan diri (*self-determination*) dan memiliki kebebasan yang mana hal ini merupakan kemampuannya didalam tekanan sosial. Ia memiliki kekuatan untuk tetap mengikuti pendiriannya walaupun hal itu berlawanan dengan norma umum. Sebagai contoh, digambarkan oleh Ryff (1995) seseorang yang dapat berfungsi secara penuh (*fully functioning person*) adalah orang yang memiliki pandangan pribadi tentang evaluasi mengenai dirinya (*internal locus of evaluation*), tanpa harus terdapat persetujuan dari orang lain, tetapi ia memiliki penilaian standar dalam mengevaluasi dirinya.

Individu yang mencerminkan otonomi menunjukkan karakteristik mampu mandiri dan menunjukkan ketidakbergantungannya, mampu bertahan dalam tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu mengatur perilaku yang disesuaikan dari dalam dirinya dan mengevaluasi diri sendiri menggunakan standar pribadinya.

Sedangkan individu yang belum memiliki otonomi adalah seseorang yang tergantung pada harapan dan evaluasi orang lain, berpijak pada keputusan orang lain untuk membuat suatu keputusan yang penting serta menyesuaikan diri dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu.

4. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Adanya kapasitas untuk mengatur kehidupan dengan efektif dan lingkungan sekitar. Hal ini berarti memodifikasi lingkungannya agar dapat mengelola kebutuhan dan tuntutan-tuntutan dalam hidupnya. Dilihat dari karakteristik mental yang sehat, hal ini ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk memiliki atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Dalam teori perkembangan, penguasaan lingkungan ditekankan dengan adanya kemampuan seseorang untuk menguasai dan mengendalikan lingkungannya serta merubahnya secara kreatif melalui suatu aktivitas fisik maupun aktivitas mental. Hal ini mengkombinasikan sudut pandang yang menganggap bahwa partisipasi secara aktif dan penguasaan lingkungan merupakan aspek yang penting dalam kerangka kerja mengenai berfungsinya aspek psikologis secara positif.

Karakteristik individu yang mampu menunjukkan penguasaan lingkungan antara lain mampu untuk menguasai dan berkompeten mengatur lingkungannya, mampu memanfaatkan secara efektif kesempatan yang ada, mampu memilih dan menciptakan hubungan-hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya dan mampu mengendalikan aturan yang berasal dari aktivitas eksternal.

Sedangkan individu yang belum memiliki penguasaan pada lingkungan ditunjukkan dengan karakteristik merasa kesulitan dalam mengatur hidupnya

sehari-hari, merasa tidak mampu untuk merubah atau meningkatkan hal-hal disekitarnya, kurangnya perhatian akan kesempatan yang ada disekitarnya, dan kurangnya pengendalian akan dunia sekitarnya.

5. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Keberhasilan dalam menemukan makna dan tujuan diberbagai usaha dan kesempatan dapat diartikan sebagai individu yang memiliki tujuan di dalam hidupnya. Individu tersebut memiliki tujuan dan keyakinan bahwa hidupnya berarti. Dalam pengertian kematangan juga menekankan adanya pemahaman akan tujuan hidup, perasaan terarah, dan adanya suatu maksud dalam hidupnya. Dalam teori perkembangan masa hidup merujuk pada adanya berbagai perubahan dalam tujuan hidup, seperti menjadi seseorang yang lebih produktif dan kreatif ataupun tercapainya integritas emosional dimasa yang akan datang. Oleh sebab itu, seseorang yang telah bisa berfungsi secara positif akan memiliki tujuan, maksud, dan perasaan keberarahan, yang mana semua hal tersebut akan mengarah pada hidup yang bermakna.

Ciri-ciri dari individu yang memiliki tujuan dalam hidup, yaitu memiliki tujuan dan perasaan terarah dalam hidupnya, merasa bahwa terdapat makna di kehidupan sekarang dan kehidupan yang telah lalu, berpegang teguh pada keyakinan yang memberikan makna pada hidupnya dan memiliki tujuan (*aims*) dan sasaran akhir dalam hidup.

Adapun ciri dari individu yang tidak memiliki tujuan hidup, yaitu merasa kekurangan bermaknaan dalam hidup, memiliki sedikit tujuan, kurangnya perasaan keberarahan, tidak mampu melihat tujuan dari kehidupan dimasa lalu, tidak memiliki harapan atau keyakinan yang dapat memberikan makna bagi kehidupannya.

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Berfungsinya aspek psikologis yang optimal mensyaratkan tidak hanya seseorang tersebut mencapai suatu karakteristik yang telah dicapai sebelumnya, namun juga adanya keberlanjutan dan pengembangan akan potensi yang dimiliki, untuk tumbuh dan terus berkembang sebagai seseorang yang utuh. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan dirinya sendiri dan merealisasikan potensi yang dimilikinya adalah merupakan pusat dari sudut pandang klinis mengenai pertumbuhan pribadi. Sebagai contoh, keterbukaan untuk mau mengalami sesuatu (*openness to experience*), merupakan satu karakteristik kunci bagi seseorang yang bisa berfungsi secara penuh. Teori masa hidup (*life span*) juga menekankan adanya keterlanjutan dalam mengembangkan dan menghadapi berbagai tantangan dan tugas baru diberbagai periode kehidupan.

Karakteristik yang menggambarkan pertumbuhan pribadi antara lain memiliki perasaan akan perkembangan yang terus berlanjut, mampu melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka untuk suatu pengalaman baru, menyadari akan terealisasinya potensi-potensi yang dimilikinya, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi dan mampu memahami pengembangan dalam diri dan perilakunya sepanjang waktu.

Sedangkan karakter yang tidak mewakili adanya pertumbuhan pribadi antara lain adanya perasaan yang terhenti (*stagnation*), kurangnya keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang, merasa bosan dan tidak adanya ketertarikan dengan hidup dan merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan-kebiasaan yang baru.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *kesejahteraan psikologis*

Berdasarkan pada penelitian para ahli, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu; pertama, usia hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan dan otonomi meningkat seiring dengan meningkatnya usia. Pada saat yang sama, tujuan hidup dan perkembangan pribadi menunjukkan pengurangan yang dramatis seiring dengan usia. Selain itu Pengukuran penerimaan diri dan hubungan positif tidak ditunjukkan oleh perbedaan usia (Keyes & Waterman, 2003). Kedua adalah jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang, dimana wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Snyder, 2002). Ketiga adalah dukungan sosial, penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan kesejahteraan psikologis (Nezar, 2009).

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif adalah suatu metode yang meneliti sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa dimasa sekarang (Nazir, 2003). Sedangkan tujuan penelitian deskriptif adalah membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis dan aktual, mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diteliti

Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian ini adalah remaja Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah di Kota Malang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *cluster sampling*. Cluster sampling merupakan pengambilan sampel yang didasarkan pada area atau *cluster*. *Cluster* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelas-kelas yang ada di dalam sekolah.

Variabel dan Instrumen penelitian

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis yang dimaksud adalah kondisi individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal,

memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh Carroll D. Ryff (1989) yang telah diadaptasi dan dikembangkan oleh peneliti yang terdiri dari 42 item. Skala ini memiliki 6 dimensi yaitu *Autonomy* (Otonomi), *Enviromental mastery* (Penguasaan Lingkungan), *Personal Growth* (Pengembangan Pribadi), *Positive Relations with others* (hubungan positif dengan orang lain), *Purpose in Life* (Tujuan Hidup) dan *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri). Jenis skala menggunakan model likert dengan lima pilihan jawaban mulai sangat tidak setuju (1) sampai sangat setuju (6). Skoring dapat dilakukan dengan menjumlah total nilai tiap item. Semakin tinggi nilai maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis.

Kualitas instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dilakukan uji validitas dan reliabilitas adapun hasilnya adalah skala kesejahteraan psikologis berkisar antara 0,316 - 0,613. Sedangkan uji reliabilitas sebesar 0,756, maka dapat disimpulkan bahwa instrument yang dipakai dalam penelitian ini reliabel (Nazir, 2003).

Analisa Data Penelitian

Analisa data yang digunakan dalam penelitian deskriptif kuantitatif adalah menggunakan metode data prosentase, yaitu mendiskripsikan setiap aspek dengan teknik prosesntase dengan menggunakan analisa statistik deskriptif dengan menggunakan bantuan program statistik spss 21.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek penelitian

| Kategori | Frekuensi | Prosentase |
|-----------------------------------|------------------|-------------------|
| Jenis kelamin | | |
| Laki - laki | 145 | 64,7 % |
| Perempuan | 79 | 35,3 % |
| Usia | | |
| ≤ 14 | 0 | 0 % |
| 15 – 16 | 116 | 52 % |
| 17 -18 | 103 | 46 % |
| ≥ 19 | 5 | 2 % |
| Sekolah | | |
| SMK Muhammadiyah 2 Malang | 59 | 26,3 % |
| SMK Muhammadiyah 1 Malang | 22 | 9,8 % |
| SMK Muhammadiyah 1 Kepanjen | 59 | 26,3 % |
| SMK Muhammadiyah 3 | 18 | 8,0 % |
| SMK Muhammadiyah 7 Gondanglegi | 66 | 29,5 % |
| TOTAL | 224 | 100 % |

Berdasarkan tabel 1 diatas, deskripsi subjek penelitian berupa jenis kelamin, usia dan sekolah. Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar diikuti oleh subjek laki-laki (64,7%) sisanya diikuti oleh perempuan (35,3 %) dengan Usia yang paling mendominasi yaitu usia 15-16 tahun (52%), usia 17- 18 tahun (46%) dan Usia lebih dari 19 tahun (2%). Sedangkan subjek paling banyak berasal dari sekolah SMK Muhammadiyah 7 gondang legi (29,5%), SMK Muhammadiyah 2 malang dan SMK Muhammadiyah 1 Kepanjen (26,3%), SMK Muhammadiyah 1 Malang (9,8%) dan jumlah yang paling sedikit adalah SMK Muhammadiyah 3 (8%). Menurut data tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek di dominasi oleh laki-laki yang berusia 15-16 tahun dan sekolah yang paling mendominasi adalah SMK Muhammadiyah 7 Gondanglegi.

Tabel 2. Kesejahteraan psikologis siswa secara umum

| Kategori | Frekuensi | Prosentase |
|-----------------|------------------|-------------------|
| Tinggi | 29 | 13 % |
| Sedang | 171 | 76 % |
| Rendah | 24 | 11 % |
| TOTAL | 224 | 100 % |

Berdasarkan tabel 2 diatas, kesejahteraan psikologis siswa secara umum berada pada kategori sedang (76%), sisanya tinggi (13 %) dan rendah (11 %). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis siswa berada dalam kategori sedang (76%).

Tabel 3. Kesejahteran psikologis siswa berdasarkan dimensi

| Dimensi Kesejahteraan psikologis | Kategori | Frekuensi | Prosentase |
|---|-----------------|------------------|-------------------|
| <i>Autonomy</i> | Tinggi | 9 | 4 % |
| | Sedang | 212 | 95 % |
| | Rendah | 3 | 1 % |
| <i>Enviromental Mastery</i> | Tinggi | 11 | 5 % |
| | Sedang | 212 | 65 % |
| | Rendah | 1 | 0 % |
| <i>Personal Growth</i> | Tinggi | 2 | 1 % |
| | Sedang | 167 | 74 % |
| | Rendah | 55 | 25 % |
| <i>Positive Relations</i> | Tinggi | 14 | 6 % |
| | Sedang | 206 | 92 % |
| | Rendah | 4 | 2 % |
| <i>Purpose in Life</i> | Tinggi | 2 | 1 % |
| | Sedang | 219 | 98 % |
| | Rendah | 3 | 1 % |
| <i>Self-Acceptence</i> | Tinggi | 7 | 3 % |
| | Sedang | 206 | 92 % |
| | Rendah | 11 | 5 % |
| TOTAL | | 224 | 100 % |

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui pebandingan tingkat kesejahteraan psikologis siswa berdasarkan skor tertinggi pada masing-masing dimensi maka dapat disimpulkan bahwa dimensi yang memiliki prosentase terbesar pada kategori tinggi berada pada dimensi *Positive relation* sebanyak 14 siswa (6%), pada kategori sedang berada pada dimensi *Purpose in Life* sebanyak 219 Siswa (98%), dan pada kategori rendah berada pada dimensi *personal growth* 55 Siswa (25%).

Tabel 4. Kesejahteraan psikologis siswa berdasarkan sekolah

| Sekolah | Mean | Kategori | Frekuensi | Prosentase |
|------------------------------------|-------------|-----------------|------------------|-------------------|
| SMK Muhammadiyah 2 Malang | 146,3 | Tinggi | 44 | 67 % |
| | | Sedang | 14 | 21% |
| | | Rendah | 1 | 3% |
| SMK Muhammadiyah 1 Malang | 147,7 | Tinggi | 5 | 8% |
| | | Sedang | 11 | 17% |
| | | Rendah | 6 | 9% |
| SMK Muhammadiyah 1 Kepanjen | 146,5 | Tinggi | 4 | 6% |
| | | Sedang | 28 | 42% |
| | | Rendah | 27 | 41% |
| SMK Muhammadiyah 3 Malang | 144,3 | Tinggi | 4 | 6% |
| | | Sedang | 12 | 18% |
| | | Rendah | 2 | 3% |
| SMK Muhammadiyah 7 Gondang legi | 145,3 | Tinggi | 14 | 21% |
| | | Sedang | 43 | 65% |
| | | Rendah | 9 | 14% |
| TOTAL | | | 224 | 100% |

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui perbandingan tingkat kesejahteraan psikologis siswa berdasarkan skor tertinggi di setiap sekolah, maka dapat disimpulkan bahwa kategori tinggi berada di sekolah SMK Muhammadiyah 2 Malang (67%), pada kategori sedang berada di sekolah SMK Muhammadiyah 7 Gondanglegi sedangkan pada kategori rendah berada di sekolah SMK Muhammadiyah 1 Kepanjen. Selain itu, jika dilihat berdasarkan mean didapatkan hasil bahwa kategori tertinggi pada sekolah SMK Muhammadiyah 1 Malang sedangkan mean terendah disekolah SMK Muhammadiyah 3 Malang.

DISKUSI

Hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa 76% memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang. Sisanya, beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tinggi dan rendah. Pada kategori tinggi terdapat 13% sedangkan pada kategori rendah terdapat 11% siswa. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa secara umum kesejahteraan psikologis remaja Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah berada dalam kategori sedang. Hal ini berarti remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah cukup mampu menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial,

mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta cukup mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah merupakan Sekolah kejuruan yang didalamnya mempelajari tentang system manajemen pendidikan dan pelatihan kejuruan yang bermutu dengan berbasis pada sekolah dan bernuansa industri. Selain itu, pendidikan muhammadiyah berdasarkan nilai nilai islam yaitu iman, islam dan ihsan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Israfil (2012) bahwa pendidikan Muhammadiyah selain mendapatkan ilmu pelajaran siswa mendapatkan karakter keagamaan dengan cara dibiasakan untuk shalat berjama'ah, shalat dhuha, membaca Al-Qur'an dan berakhlakul karimah di sekolah.

Selain itu, muhammadiyah dalam menjalankan pendidikan selalu menanamkan nilai-nilai pendidikan Muhammadiyah. Adapun nilai-nilai pendidikan muhammadiyah tersebut adalah pertama, Nilai keislaman dimana dalam menjelaskan ilmu pengetahuan hendaknya dapat merujuk pada nilai nilai yang bersumber pada Al-Qur'an dan hadist. Pada pelaksanaannya siswa di biasakan untuk melakukan budaya tutur kata yang baik berperilaku dan berpakaian yang islami dan sopan, baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah. Nilai yang kedua yaitu nilai tajdid atau pembaharuan, hendaknya pendidik wajib memiliki jiwa sebagai pembaharu dan tidak merasa tabu terhadap hal hal yang baru. Ketiga, nilai multikultural pendidik dapat mengambil manfaat lebih besar untuk mengasah dan mengakui segala perbedaannya yang ada dalam segi budaya disetiap guru dan siswa disekolah. Keempat, nilai Musyarakah atau kerjasama pendidikan muhammadiyah membuka akses sebanyak banyaknya untuk membangun kerjasama baik lintas lembaga, masyarakat dll. Kelima, Nilai Anti kekerasan, pendidik hendaknya menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan membangun iklim perdamaian. Keenam, nilai kekeluargaan dimana pendidik hendaknya memosisikan peserta didik, sesama pendidik dan lingkungan sekolah seperti keluarga. Ketujuh, nilai keteladanan, hendaknya seorang pendidik senantiasa menjadi tauladan bagi peserta didiknya (Setiawan, dkk dalam Sabiilan, 2014).

Berbagai nilai nilai pendidikan Muhammadiyah tersebut telah menginternalisasi kepada pendidik maupun peseta didik sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah. Kondisi inilah yang dapat membentuk karakter siswa menjadi baik sehingga menyebabkan kesejahteraan psikologis remaja di sekolah berada dalam kategori sedang.

Kondisi ini diperkuat dengan banyaknya penelitian yang mengkaitkan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Amna, (2014) hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis hal ini berarti semakin tinggi religiusitas siswa semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis siswa.

Selain itu, Dalam penelitian yang dilakukan oleh Akhtar (2009) bahwa remaja yang memiliki *kesejahteraan psikologis* dapat membantu remaja untuk mampu menumbuhkan emosi positif yang ada dalam diri individu, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan dengan melakukan kegiatan yang positif, mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja.

Jika dilihat berdasarkan setiap dimensi kesejahteraan psikologis maka dapat didapatkan hasil bahwa dimensi yang memiliki prosentase yang terbesar pada kategori tinggi terdapat pada dimensi *Environmental Mastery* (5%) hal ini berarti remaja memiliki kompetensi dalam mengatur lingkungan, mengontrol situasi kompleks dan aktivitas eksternal, membuat kesempatan efektif di lingkungan, mampu memilih atau membuat konteks yang pas untuk kebutuhan dan nilai personal Ryff & Singer, (2006). Hal ini sesuai dengan salah satu nilai pendidikan Muhammadiyah yaitu nilai kekeluargaan dimana guru dan siswa dapat bergabung menjadi satu seperti ibarat satu keluarga atau ayah dan anak.

Dimensi yang memiliki prosentase yang terbesar pada kategori sedang terdapat pada dimensi *Purpose in Life* (98%) hal ini berarti remaja cukup memiliki tujuan dalam hidup, merasa bahwa ada arti pada kehidupan sekarang dan masa lampau, mempercayai tujuan hidup, mempunyai tujuan untuk hidup yang jelas.

Selanjutnya, Dimensi yang memiliki prosentase terbesar pada pada kategori rendah terdapat pada dimensi *Personal Growth* (25%) yang berarti merasa stagnan, kurang meningkatkan diri, bosan dan tidak tertarik dengan hidup, merasa tidak mampu untuk membangun sikap dan perilaku yang baru. Siswa pada dasarnya sudah diberi kesempatan untuk melakukan hal hal yang baru, namun pada kenyataannya tidak semua mampu menggunakan kesempatan ini sehingga hal ini menjadi tugas pendidikan muhammadiyah dalam mengembangkan kemampuan diri siswa secara optimal.

Penelitian ini juga membandingkan skor kesejahteraan psikologis berdasarkan masing masing sekolah. Sekolah yang memiliki skor mean yang terbesar yaitu SMK Muhammadiyah 1 Malang (147,7). Sedangkan skor mean yang terkecil yaitu SMK Muhammadiyah 3 Malang (144,3). Hal ini dapat disimpulkan dari kelima sekolah yang dijadikan tempat penelitian maka sekolah yang berhasil dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa adalah SMK Muhammadiyah 1 Malang. Sebaliknya sekolah yang kurang mampu mengembangkan kesejahteraan psikologis anak berada di SMK Muhammadiyah 3 Malang.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Penelitian ini dilakukan di 5 Sekolah Menengah kejuruan Muhammadiyah di Malang. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang. Sisanya, beberapa siswa yang lain termasuk dalam kategori tinggi dan rendah. Sedangkan dimensi yang paling berpengaruh adalah dimensi *Environmental Mastery* hal ini berarti remaja memiliki kompetensi dalam mengatur lingkungan, mengontrol situasi kompleks dan aktivitas eksternal, membuat kesempatan efektif di lingkungan, mampu memilih atau membuat konteks yang pas untuk kebutuhan dan nilai personal. Implikasi penelitian ini adalah dapat mengembangkan metode pembelajaran dengan membangun sistem kekeluargaan sehingga siswa merasa nyaman ketika mejalankan pendidikan di Sekolah Menengah kejuruan Muhammadiyah Malang.

REFERENSI

- Akhtar, M. (2009). *Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents. : a pilot intervension*. Disertation. United Kingdom : Msc applied positive psychology on University of East London.
- Amna, B.N. (2015). *Hubungan tingkat religiusitas dengan kesejahteraan psikologis siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang. (skripsi fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik ibrahim Malang)*.
- Beck, A. & Karberg, J. C. (2001). *Prison and jail inmates at midyear 2000*. Washington, DC: Bureau of Justice Statistics; Guerino, P., Harrison, P. M., & Sabol, W. (2011). *Prisoners in 2010*. Washington, DC: Bureau of Justice Statistics.
- BKKBN. (2007). *Laporan : Pencapaian Presentase KB Indonesia tahun 2007*. Jakarta : BKKBN Jakarta.
- Cooke, D.J., Baldwin, P.J & Howison J. (2008). *Menyingkap dunia gelap penjara*. Jakarta: Gramedia pustaka utama.
- Harwono, P.A. (2012). *Ada Jutaan Pemasok, Indonesia Sasaran Empuk Bandar Narkoba*. Diakses 24 September 2015 dari www.healthdetik.com.
- Hensley, C., Tewksbury, R., & Castle, T. (2003). *Characteristics of prison sexual assault target in male oklahoma*. *Journal Of Interpresonal Violence*, 18 (6), 595-606.
- Hauser, R.M., Springer, K. W., & Pudrovsk, T. (2005). *Temporal structures of psychological wellbeing*.
- Israfil, 2012. *Internalisasi Nilai nilai pendidikan agama islam melalui metode pembiasaan pada siswa SMP Muhmmadiyah 8 Surakarta tahun pelajaran 2011/2012* (Tesis Program studi pendidikan islam program pascasarjana universitas muhammadiyah surakarta).
- Kaleidoskop : 6 catatan kriminal (27 Desember 2012)*. Diakses dari www.newsliputan6.com pada 24 September 2015.
- Keyes, C.L.M. & Waterman, M.B. (2003). *Dimensions of well-being and mental health in adulthood*. Diakses dari <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2003-02621-033> pada 3 Agustus 2016.
- Natiasa, A.J. (2010). *Penggunaan School Well Being pada Sekolah Menengah Kejuruan(SMA) Bertaraf Internasional Sebagai Barometer Evaluasi Sekolah*. *Jurnal UI Untuk Bangsa Seri Sosial dan Humaniora*, 1.
- Nazir, M. (2003). *Metode penelitian* Jakarta: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Nezar, R. (2009) *Psychological well-being pada lansia di panti jompo. (Skripsi Fakultas psikologi universitas muhammadiyah malang)*.

- Papalia, Olds, & Feldman. (2009). *Human development*. New York, USA : Mc Graw-Hill.
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., ... & Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(4), 522-532.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal American Psychological Association*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. & keyes, C. (1995). The stuctur of wellbeing. *Journal of personality and social psychology*, 69 (4), 19-727.
- Ryff, C.D. & Singer. B.H. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13–39.
- Sabiilan. E. A (2014) *Internalisasi nilai nilai pendidikan muhammadiyah guna meningkatkan metode pembelajaran pendidikan agama islam (studi atas buku mengkokohkan spirit pendidikan muhammadiyah karya farid setiawan, dkk). (Skripsi jurusan pendidikan agama islam fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan universitas islam negeri sunan kalijaga yogyakarta).*
- Santrock, J.W. (2004). *Child Development 10th Edition*. New York, USA : Mc Graw – Hill.
- Shinha, S. (2010). Adjustment and mental health problem in prisoners. *Industrial Psychiatry Journal*, 19, 101-104.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of positive psychology*. NewYork: Oxford University press.
- Sumarauw, Y. (2009). Narapidana perempuan dalam penjara (*suatu kajian antropologi gender*).
- Watson, R, Stimpson, A., & Hostick, T (2003). Prison health care: a review of literature. *Journal of nursing*, 41, 119-128.