



Volume 15 No. 01, Juni 2019

ISSN 0215-9481

Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi UPI Y.A.I

# *Contiguity*

Psikologi Untuk Perubahan

---

Diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Psikologi  
UPI YAI

Volume 15 No. 01, Juni 2019

ISSN 0215-9481

Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi UPI Y.A.I

# *Contiguity*

## Psikologi Untuk Perubahan

---

Diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Psikologi UPI YAI

Susunan Redaksi :

Penanggung Jawab : I. Nyoman Surna

Koordinator : Zainun Mu'tadin

Tim Redaksi : Rr. Dini Diah Nurhadianti

Adi Kristiawan

Editor : Rilla Sovitriana

Layout & Grafis : Kuncono Teguh Yunanto

Distribusi : Mugiatno Sumbodo

Humas : Erdina Indrawati

Mitra Bestari : Anoesyirwan Moeins

Sularso Budilaksono

Jurnal CONTIGUITY, diterbitkan tiga kali dalam setahun. Naskah untuk dimuat harus diketik sesuai dengan petunjuk penulisan yang ada pada jurnal ini dan dikirim dalam bentuk elektronik melalui email : [jurnalcontiguity@upi-yai.ac.id](mailto:jurnalcontiguity@upi-yai.ac.id)

---

# Petunjuk Penulisan Naskah

---

## **Informasi Umum**

Naskah berupa esai, karangan asli (laporan penelitian), kajian kepustakaan, resensi buku, atau artikel lepas atau tulisan lain yang berkaitan dengan Ilmu Psikolog. Naskah ditulis dalam bahasa Indonesia yang baik dengan Pedoman Umum EYD dan atau Bahasa Inggris

## **Format Naskah**

Naskah diketik pada kertas kuarto, batas atas-samping kiri 3 cm, bawah-samping kanan 2,5, spasi ganda, font Times New Roman ukuran 12pt, tidak bolak-balik. Rujukan naskah mengacu pada *Publication Manual of The American Psychological Association*.

Untuk karangan asli (Penelitian) terdiri dari: *Judul* (berikut nama lengkap penulis, gelar, dan alamat instansi), *Abstrak* (Bahasa Indonesia untuk tulisan berbahasa Inggris dan Bahasa Inggris untuk tulisan berbahasa Indonesia maksimal 200 kata), utuh, ringkas namun memuat permasalahan hingga hingga hasil penelitian dan dilengkapi kata kunci), *Pendahuluan* (berisi latar belakang masalah, tujuan, dan manfaat penelitian), *Metode* (memuat desain penelitian, populasi, teknik pengumpulan data dan analisis data), *Hasil dan Pembahasan* (disajikan secara lengkap mulai hasil utama dan hasil tambahan dan pembahasan sesuai dengan penyajian hasil), *Kesimpulan dan Saran* yang logis dan aplikatif, demi pengembangan teori atau penelitian lanjutan, *Daftar Pustaka* yang sesuai dengan kutipan dalam tulisan dan *Lampiran* (bila ada, misalnya sampel item)

## **Pengiriman Naskah**

Naskah dikirim rangkap dua dilengkapi CD dengan program MsWord dialamatkan kepada: Redaksi Jurnal **CONTIGUITY** d.a. Ruang Kepala Prodi Gedung Fakultas Psikologi UPI YAI Lt.2, Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat 10340 selambat-lambatnya satu bulan sebelum penerbitan (terbit setiap Maret, Juni, dan September) atau bisa dikirim melalui e-mail: [jurnalcontiguity@upi-yai.ac.id](mailto:jurnalcontiguity@upi-yai.ac.id). Pada naskah disertakan halaman biodata penulis atau peneliti dengan menyebutkan nama, pendidikan terakhir, pekerjaan, alamat surat, nomor faksimili, nomor telepon yang dapat dihubungi dan email pribadi.

## **Ketentuan Lain**

Naskah yang diterima redaksi setelah ditinjau bisa diterima tanpa perubahan, atau diterima dengan perbaikan atau ditolak. Naskah yang telah diperbaiki segera dikirim kembali dan diterima redaksi kembali paling lama dua minggu sebelum penerbitan.

Sebelum dimuat, redaksi berhak memperbaiki susunan naskah atau bahasa tulisan tanpa mengubah isi dan jika diperlukan penulis bersedia menunjukkan data-data lengkap penelitiannya.

Karya yang dikirim merupakan karya asli penulis. Naskah yang sudah dimuat dalam jurnal ini tidak diperkenankan untuk dikirim kepada jurnal lain. Segala urusan yang berkaitan dengan hak kepemilikan intelektual atas bahan-bahan penulisan atau penelitiannya menjadi tanggung jawab penulis.

# Daftar Isi

Volume 15 No. 01, Juni 2019

ISSN 0215-9481

Jurnal Psikologi UPI YAI

## Contiguity

Psikologi Untuk Perubahan

---

Sampul.....	i
Susunan Redaksi.....	ii
Petunjuk Penulisan Naskah.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Dukungan Sosial, Harga Diri dan Iklim Sekolah Pada <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Kelas XI Di Jakarta Sri Sintawati.....	1
Pengaruh Gaya Hidup terhadap Perilaku Komsumtif pembelian Kosmetik Merk Wardah Inayah Wibawati.....	10
Gambaran Makna Hidup pada Mantan Wanita Tuna Susila Dwiana Maya Asmaradewi.....	22
Kepuasan kerja sebagai mediator pengaruh Job Security terhadap Wellbeing Muchliyanto.....	29
Gambaran co-Depedency pada orang tua anak pecandu Napza Tatiyani.....	36
Hubungan dukungan sosial keluarga dengan pengelolaan diri pada Istri bekerja Eva. J. Simanjuntak .....	45

---

## Dukungan Sosial, Harga Diri dan Iklim Sekolah Pada *Psychological Well-Being* Siswa Kelas XI Di Jakarta.

Sri Sintawati

[sri.sinta.darmawan@gmail.com](mailto:sri.sinta.darmawan@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial, harga diri dan iklim sekolah terhadap *psychological well-being* siswa kelas XI di SMAN "X" di Jakarta Pusat. Sampel 100 siswa kelas XI di SMAN "X" yang merupakan salah satu sekolah unggulan di Jakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random. Sedangkan untuk analisis instrumen menggunakan Cronbach's Alpha diperoleh reliabilitas masing-masing variabel adalah: *psychological well-being* 0,701, dukungan sosial 0,843, iklim sekolah 0,807 dengan menggunakan skala Likert (rentang 1-5) dan variabel harga diri (0,678) menggunakan skala *Semantic Differential* (rentang 1-7). Penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh positif dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa dengan nilai korelasi sebesar 0,494 signifikansinya 0,000 (23,6%) dan iklim sekolah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* siswa dengan nilai korelasi sebesar 0,042 dengan signifikansi 0,017 (4,3%). Harga diri dalam penelitian ini tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* yaitu korelasi sebesar 0,141 dan nilai signifikannya sebesar 0,165.

**Kata kunci :** *Psychological well-being, dukungan sosial, harga diri dan iklim sekolah*

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of social support, self-esteem and school climate on the psychological well-being of class XI students at SMAN "X" in Central Jakarta. The sample is 100 students of class XI which is one of the leading schools in Jakarta. Sampling using cluster random technique. Meanwhile, for the analysis of the instrument using Cronbach's Alpha, the reliability of each variable was obtained: psychological well-being 0.701, social support 0.843, school climate 0.807 using a Likert scale (range 1-5) and self-esteem (0.678) using a Semantic Differential scale (range 1-7). This study shows that the positive influence of social support on the psychological well-being of students with a correlation value of 0.494, a significance of 0.000 (23.6%) and school climate has a significant effect on the psychological well-being of students with a correlation value of 0.042 with a significance of 0.017 (4,3%). Self-esteem in this study did not have a significant effect on psychological well-being, namely the correlation of 0.141 and the significant value of 0.165.

**Keywords:** Psychological well-being, social support, self-esteem and school climate

### PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu tempat bagi individu untuk memperoleh pendidikan. Melalui pendidikan di sekolah individu dapat belajar berbagai pengetahuan, keterampilan dan norma-norma yang berlaku di dalam masyarakat. Selain sebagai tempat untuk memperoleh pendidikan, sekolah juga merupakan tempat bagi kelompok individu untuk saling berinteraksi.

Di Indonesia definisi sistem pendidikan nasional seperti yang tercantum dalam Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Suprijanto, 2009). Tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak

mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan demokratis serta bertanggung jawab (Rustantiningsih, 2008). Agar tujuan pendidikan nasional dapat diwujudkan maka sekolah tidak hanya memperhatikan aspek-aspek yang berkaitan dengan materi akademik saja namun juga perlu melihat aspek-aspek lain yang ada di sekolah seperti peranan guru, staf administrasi sekolah, peranan teman sebaya, kurikulum, perasaan aman dan nyaman berada di sekolah, suasana kelas yang menyenangkan dan lingkungan fisik sekolah yang mendukung.

Apabila aspek-aspek tersebut tidak memberikan rasa aman dan nyaman maka dapat menimbulkan beberapa masalah bagi siswa seperti perilaku membolos pada jam pelajaran sedang berlangsung, tawuran antar pelajar, prestasi akademik yang rendah, *bullying*. Bila hal ini terjadi maka akan mempengaruhi tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Sebagian siswa merasa jenuh dengan kondisi di sekolah, hal ini disebabkan oleh kondisi sekolah yang menurut mereka bukanlah tempat yang menyenangkan, pekerjaan rumah dan tugas-tugas yang bertumpuk, sikap guru yang menurut mereka terlalu keras dalam mendidik siswa, materi pelajaran dan bidang studi yang banyak, tuntutan sekolah yang terlalu tinggi dan lingkungan fisik sekolah yang kurang memadai, menyebabkan siswa tidak nyaman belajar di sekolah.

Sebagai contoh seperti yang diberitakan di *Republika online* pada bulan Januari 2009 “pemandangan anak-anak yang membolos dari sekolah pada jam pelajaran tampaknya tak asing lagi”. Fenomena ini terlihat di sebuah warung internet (warnet) pada pukul 10.00 di kawasan timur Jakarta yang penuh dengan siswa dari beberapa sekolah. Salah seorang siswa mengaku bahwa ia merasa *bete* dan merasa tidak nyaman di sekolah. Bahkan mereka tidak takut dimarahi orang tua karena orang tua mereka tidak akan tahu (*Republika Newsroom*, 2009).

Berkaitan dengan hal di atas Ketua Komisi Nasional Perlindungan Anak, Seto Mulyadi mengatakan kebiasaan anak menghabiskan waktu luang atau membolos saat jam sekolah salah satunya disebabkan karena pelajaran atau kegiatan di sekolah tidak menarik. Lebih lanjut Kak Seto berpendapat, para akademisi seharusnya lebih memperhatikan kegiatan yang menarik di sekolah sehingga perhatian anak akan fokus pada kegiatan positif di sekolah. Dia menunjuk, sekolah negeri dan perangkatnya yang masih kurang maksimal dalam mengajar kreatif, (*Republika Newsroom*, 2009).

Selain perilaku membolos ternyata ketidaknyamanan di sekolah juga dianggap sebagai salah satu penyebab timbulnya tawuran seperti yang diulas dalam *Liputan 6.com*. Komisi Nasional Perlindungan Anak mencatat sejak tahun 2011 korban akibat tawuran pelajar mencapai 339 kasus, dengan korban tewas mencapai 82 korban. Jumlah itu meningkat tajam dari tahun 2010 sebanyak 128 kasus. Ketua Satgas Perlindungan Anak Komisi Nasional Perlindungan Anak, M. Ihsan mengatakan dari analisisnya bahwa tawuran dapat dipicu oleh ketidakmampuan orang dewasa memahami dunia anak, energi yang tidak tersalurkan dengan baik dan fasilitas yang terbatas, tekanan sistem pendidikan yang membuat anak stress, pengaruh kelompok atau pergaulan, pendapat dan suara anak yang tidak didengarkan, kurangnya penghargaan terhadap anak dan pemanfaatan waktu luang (*Liputan 6.com*, 2012).

Sekolah perlu menciptakan kondisi agar siswa merasa nyaman, aman, bahagia dan berharga saat berada di sekolah, karena sebagian besar waktu yang dimiliki oleh siswa dihabiskan di sekolah terutama pada siswa di sekolah menengah. Siswa menghabiskan waktu bertahun-tahun di sekolah dimana mereka belajar beberapa hal penting yang akan berpengaruh bagi perkembangan identitas, keyakinan, kompetensi diri, gambaran hidup, hubungan-hubungan sosial, batasan mengenai

hal yang benar dan salah, serta pemahaman mengenai bagaimana sistem sosial di luar lingkup keluarga berfungsi (Santrock, 2003).

Menurut Lipsitz (dalam Santrock, 2003) tahun pertama bagi siswa baru di sekolah menengah, sekolah yang efektif seharusnya memberi tekanan pada pentingnya menciptakan suatu lingkungan yang positif bagi perkembangan sosial dan emosional remaja. Tujuan ini ditetapkan tidak hanya karena lingkungan yang positif berperan dalam keberhasilan akademis namun juga karena perkembangan sosial dan emosional secara intrinsik dilai sangat penting bagi remaja dalam masa sekolahnya (Santrock, 2003). Ketika sekolah dapat menciptakan lingkungan yang berdampak positif pada siswanya, maka siswa akan memiliki pemahaman positif yang dapat menjauhi mereka dari perilaku-perilaku negatif, mereka merasa menjadi bagian dari lingkungan sekolah dimana mereka merasakan kebahagiaan dan kenyamanan. Kondisi lingkungan sekolah seperti ini akan mempengaruhi *Psychological well-being* siswa di sekolah.

*Psychological well-being* (selanjutnya disebut **PWB**) menurut Ryff merupakan salah satu ukuran kualitas hidup individu dan masyarakat, dan merupakan sebuah konsep yang berusaha memaparkan tentang *positive Psychological function*. PWB dapat diartikan sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dimana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan berkompentensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup dan merasa mampu untuk melewati tahapan perkembangan dalam kehidupannya (Ryff, 1989). Pentingnya PWB dalam kaitannya dengan siswa di sekolah yaitu, siswa yang memiliki PWB yang rendah memiliki resiko yang besar dalam mengembangkan masalah-masalah psikologi seperti perilaku yang tidak adaptif, kurangnya

kemampuan dalam mengatur pekerjaan dan tugas sekolah, serta bermasalah dalam menjalin hubungan yang baik dengan teman, guru bahkan orang tua mereka, hal ini secara tidak langsung akan mempengaruhi prestasi siswa di sekolah. Menurut Samdal, lingkungan sekolah yang positif yaitu sekolah yang mampu menciptakan hubungan dan suasana belajar yang baik dapat meningkatkan *well-being* siswa sehingga berpengaruh pada meningkatnya prestasi siswa di sekolah (Konu & Rimpela, 2002).

*Well being* yang positif bagi siswa di sekolah di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah ketika siswa merasa dihargai, mendapatkan dukungan dari lingkungan keluarga maupun sekolah, dan iklim sekolah yang nyaman. Menurut Coopersmith (dalam Burn, 2005) harga diri merupakan suatu bentuk evaluasi pribadi terhadap perasaan berharga yang diekspresikan dalam sikap-sikap yang dipegang oleh individu tersebut. Rosenberg mendefinisikan harga diri sebagai suatu sikap positif atau sikap negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri sendiri (Burns, 2005). Steinberg (2002) menyatakan bahwa salah satu konsekuensi dari harga diri adalah menimbulkan *well-being* seseorang. Pendapat ini sejalan dengan Branden (1994) yang mengungkapkan bahwa ada korelasi positif antara harga diri dan sifat lain dalam diri manusia yang berkaitan dengan pencapaian prestasi dan kebahagiaan. Harga diri yang tinggi berhubungan dengan rasionalitas, kreativitas, kemandirian, kemampuan dalam mengatasi perubahan, perbuatan baik dan kerja sama dengan orang lain, sementara harga diri yang rendah berkaitan dengan irasionalitas, pikiran yang kaku, takut menghadapi hal baru, serta perilaku yang terlalu mengontrol atau sebaliknya memiliki perilaku yang terlalu patuh. Dari penjelasan tersebut, terlihat bahwa hubungan harga diri terhadap kelangsungan hidup, penyesuaian diri, sehingga dapat dikatakan bahwa harga diri mendukung serta meningkatkan

kehidupan seseorang (Branden, 1994). Harga diri yang tinggi juga berhubungan dengan sikap yang baik terhadap sekolah, bila seorang siswa merasa dihargai keberadaannya di sekolah sebagai bagian dari sekolah maka siswa akan merasa lebih nyaman dan bahagia berada di lingkungan sekolah.

Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi *well-being* siswa adalah dukungan sosial yang diperoleh dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Menurut Sarafino (2008), individu dengan dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai dan memiliki arti serta merupakan bagian dari suatu jaringan sosial seperti keluarga atau organisasi masyarakat. Gotlieb (1986) menambahkan, dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Dukungan sosial adalah ekspresi perasaan yang positif yang membuat si penerima dukungan merasa yakin bahwa ia memperoleh bantuan dan pertolongan, sehingga mempengaruhi *well-being* orang tersebut. Hubungan pribadi yang berkualitas memberikan stabilitas, kepercayaan dan penerimaan diri siswa, serta memberikan suasana yang positif dalam pembelajaran. Dukungan interpersonal yang positif dari teman sebaya, pengaruh keluarga, dan proses pembelajaran yang baik dapat meminimalisir faktor-faktor penyebab kegagalan prestasi siswa seperti keyakinan negatif tentang kompetensi dalam mata pelajaran tertentu serta kecemasan yang tinggi dalam menghadapi tes (Santrock, 2008).

Iklim sekolah dan iklim belajar juga berpengaruh pada PWB siswa. Lingkungan sekolah merupakan salah satu lingkungan utama selain keluarga ketika seorang anak berada pada usia remaja, mereka menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Ketika sekolah bisa menjadi salah satu lingkungan yang memberikan suasana yang menyenangkan bagi siswa maka akan

menumbuhkan kecintaan mereka terhadap sekolah, sehingga mendorong siswa untuk mengembangkan perilaku-perilaku yang positif. Hubungan dan suasana belajar yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa di sekolah (Samdal, dalam Konu & Rimpela, 2002). Dalam kajian ini, iklim sekolah menekankan pada tiga aspek afektif yang dianggap dapat mempengaruhi *well-being*, yaitu rasa komunitas, kehangatan, dan kesopanan, serta perasaan keselamatan dan keamanan (Schunk, et al. 2012).

Fenomena di atas memberikan gambaran mengenai kehidupan remaja sebagai seorang siswa di sekolah yang berhubungan dengan *psychological well-being* siswa di sekolah, PWB siswa diprediksikan dapat mempengaruhi prestasi mereka di sekolah, oleh karena itu dirasakan penting melakukan penelitian untuk melihat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi PWB seorang siswa. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang akan dilihat sebagai faktor yang mempengaruhi PWB siswa adalah faktor dukungan sosial, harga diri dan iklim sekolah. Berdasarkan diuraikan di atas, maka perlu dilihat pengaruh dukungan sosial, harga diri dan iklim sekolah terhadap *psychological well-being* siswa SMAN”X”

Dengan mengetahui pengaruh tersebut, maka pemerintah menciptakan iklim lingkungan sekolah dengan baik. Dengan demikian para pendidik dapat mendidik sesuai dengan pola tumbuh kembang peserta didik. Untuk mengetahui hal-hal tersebut, maka perlu dikaji beberapa teori yang dapat dijadikan landasan kajian.

#### ***Psychological well-being.***

*Psychological well-being* dalam ilmu sosiologi merupakan konsep *welfare* yang mencakup *level of living and quality of life*, (Konu & Rimpela, 2002). Menurut Allardt *well-being* adalah, keadaan yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasarnya, yang mencakup kebutuhan material maupun non material (dalam Konu & Rimpela, 2002).



Ryan dan Deci (2001), *well-being* merupakan suatu konstruk yang kompleks yang menyangkut pengalaman optimal, dan pemfungsian psikologis yang optimal. Bagaimana kita mendefinisikan *well-being* dapat mempengaruhi cara kita mempraktekkan kehidupan serta upaya yang diarahkan untuk mengubah manusia demi perubahan kehidupan yang lebih baik.

Dalam *well-being* terdapat dua pandangan mengenai *well-being* seorang individu, yaitu hedonik (*hedonism*) dan eudaimonik (*eudaimonism*). Hedonism adalah pendekatan PWB tentang pencapaian kenikmatan yang berfokus pada kebahagiaan berdasarkan pengalaman subjektif dan persepsi terhadap ketertarikan, kebahagiaan dan kepuasan hidup yang merupakan pengaruh yang seimbang dari kebaikan dan keburukan (positif dan negatif) dalam kehidupan (Ryff, Keyes & Shmotkin, 2002). Hal yang dianggap penting dalam menentukan perasaan *well-being* pada pendekatan ini adalah subjektivitas. Pendekatan eudaimonism berfokus pada pengembangan potensi diri dan pengalaman yang bermakna dalam hidup (Ryff, Keyes & Shmotkin, 2002). Keyes menambahkan bahwa *well-being* eudaimonik mengacu pada pemfungsian positif, yang terdiri atas evaluasi individu terhadap kondisi PWB diri mereka (Keyes, 2006). *Well-being* dalam hal ini merupakan pemenuhan dari potensi seorang individu melalui usaha untuk mencapai tujuan jangka panjang yang membutuhkan usaha, disiplin diri dan pengorbanan. Kedua pendekatan ini merupakan dasar dari pembagian pandangan dari *well-being* seseorang. Pendekatan hedonik mendasari pemikiran dan konsep dari subjektif *well-being*, sedangkan pendekatan eudaimonik mendasari pemikiran dan konsep dari PWB.

PWB merupakan penilaian seseorang terhadap keadaan diri yang merupakan hasil evaluasi dari pengalaman hidupnya. Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* adalah sebuah konsep yang berusaha untuk

menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang positif adalah orang yang mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, maupun menerima diri apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Individu yang memiliki PWB yang positif adalah yang memahami potensi diri yang mereka miliki sehingga dapat digunakan untuk menciptakan hubungan yang baik dengan lingkungannya, dan mampu mengontrol kondisi di luar dirinya agar sesuai dengan potensi yang dimilikinya serta memiliki penerimaan yang positif terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya.

Ryff dan Singer (dalam Ryan & Deci, 2001) berpendapat bahwa *well-being* dalam konteks perkembangan hidup seseorang bukan merupakan hal yang sederhana, tetapi merupakan perjuangan untuk menjadi sempurna seperti yang tercermin dari realisasi potensi diri yang sejati. Hal ini sesuai dengan pandangan *eudaimonic* bahwa tidak semua pencapaian keinginan individu akan menghasilkan *well-being*, meskipun itu dapat membuat seseorang bahagia. Kebahagiaan yang bermakna dan membuat seseorang dapat mencapai sebuah kebaikanlah yang membuat seseorang mencapai kondisi *well-being*.

PWB berhubungan dengan kepuasan pribadi, harapan, rasa syukur, suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki. PWB memimpin individu untuk menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilakukannya (Bartram dan Boniwell, 2007). Hurlock (1994) menyebutkan kebahagiaan adalah keadaan *well-being* (sejahtera) dan kepuasan hati yaitu kepuasan

yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi. Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 1994) menambahkan bahwa kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai tingkat kegembiraan. Kehadiran PWB dalam diri seseorang membuat ia mampu untuk menjalankan fungsi psikologisnya dengan lebih baik, termasuk dalam hal belajar dan pencapaian prestasi (Chow, 2007). Demikian juga bagi seorang siswa ketika seorang siswa memiliki PWB yang baik maka akan mempengaruhi dalam proses belajar dan dalam pencapaian prestasi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti mendefinisikan PWB yang digunakan merujuk pada pendapat Ryff yaitu kondisi psikologis siswa yang dapat mengembangkan kemampuan dan potensi diri serta memiliki penerimaan diri yang positif dalam mengembangkan hubungan dengan lingkungan sehingga mempengaruhi kebahagiaan lahir dan batin.

Sebagai Indikator *Psychological well-being* Menurut Ryff (1989) ada enam indikator dari PWB, yaitu :

a. Penerimaan diri (*self-acceptance*).

Penerimaan diri merupakan aspek utama dari kesehatan mental dan karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya yang menyebabkan orang bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalaninya. Menurut Ryff (1989), individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima potensi diri yang dimiliki baik positif maupun negatif, dan mempunyai pandangan yang positif terhadap masa lalunya adalah individu yang memiliki PWB yang positif. Sebaliknya seseorang yang memiliki penerimaan diri yang kurang baik akan memiliki penerimaan diri

yang kurang baik akan menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan masa lalu sehingga tidak ingin menjadi dirinya sendiri.

b. Pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*).

Pengembangan atau pertumbuhan diri menjelaskan mengenai kemampuan individu menyadari dan mengembangkan potensi dirinya, adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki perasaan ingin berkembang dan mempunyai kemampuan untuk melihat peningkatan dirinya dari waktu ke waktu.

c. Otonomi (*autonomy*).

Otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan mengatur tingkah laku memiliki kemampuan melawan tekanan sosial, berfikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal.

d. Keyakinan bahwa hidup mempunyai makna dan tujuan (*purpose in life*).

Keyakinan bahwa hidup mempunyai makna dan tujuan menunjukkan bahwa seorang individu yang memiliki PWB yang baik adalah individu yang memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan dalam hidupnya, memiliki rasa keterarahan dalam hidup, memiliki perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai arti dan mempunyai tujuan hidup yang ingin dicapai.

e. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*).

Hubungan yang positif dengan orang lain merupakan salah satu aspek yang penting dalam PWB, aspek ini menekankan pada kemampuan untuk mencintai orang lain, yang ditandai dengan adanya perasaan empati, hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya.

f. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*).

Individu yang memiliki PWB yang baik mempunyai kemampuan untuk menguasai dan memilih lingkungan, sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya, memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri secara efektif melalui aktifitas fisik maupun mental.

Sebagai indikator penelitian PWB siswa sekolah digunakan adalah, penerimaan diri (*self acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*) dan hubungan positif dengan orang lain (*positif relation with other*).

### Kesimpulan

Penelitian ini menguji pengaruh dukungan sosial, harga diri dan iklim sekolah terhadap *psychological well-being* pada siswa SMA Negeri X di Jakarta. Berdasarkan hasil analisis maka pada penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dukungan sosial berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap PWB siswa jika dikontrol oleh harga diri dan iklim sekolah. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi PWB siswa SMA Negeri X.
2. Sedangkan harga diri siswa secara signifikan tidak mempengaruhi PWB ketika dikontrol oleh dukungan sosial dan iklim sekolah. Dalam hal ini semakin tinggi harga diri siswa, tidak mempengaruhi PWB siswa di SMA Negeri X.
3. Iklim sekolah berpengaruh positif dan signifikan terhadap PWB siswa jika dikontrol oleh harga diri dan dukungan sosial. Ini menunjukkan jika iklim sekolahnya baik, maka semakin tinggi PWB siswa.

### Diskusi

Dalam penelitian ini *Psychological well-being* diartikan sebagai psikologi siswa

yang dapat mengembangkan kemampuan dan potensi diri serta memiliki penerimaan diri yang positif dalam mengembangkan hubungan dengan lingkungan sehingga mempengaruhi kebahagiaan lahir batin. Ramsey dan Clark menyatakan bahwa *well-being* siswa lebih penting dibandingkan dengan prestasi akademik, karena dapat mempengaruhi motivasi berprestasi artinya, ketika *Psychological well-being* siswa positif maka motivasi berprestasinya akan tinggi. (Konu & Rimpela, 2002).

Siswa yang mempunyai *psychological well-being* yang positif adalah siswa yang mempunyai penerimaan diri yang positif sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki, misalnya perasaan bangga terhadap prestasi belajar yang dicapainya, tetap menerima ketika prestasi belajarnya menurun (mendapat nilai merah) dan menerima segala kekurangan yang ada pada diri mereka (menjadi siswa yang tidak populer). Siswa dapat mengembangkan potensi diri yang dimiliki dengan cara mau mempelajari hal-hal baru (mengikuti kursus-kursus), tidak mudah menyerah bila gagal dan dapat menerima kritikan terhadap kekurangan mereka. Kemampuan siswa menjalin hubungan yang positif dengan lingkungannya baik dengan teman sekolah, guru, orang tua dan saudara akan memberikan dukungan yang positif bagi *well-being* siswa.

Hasil penelitian ini, membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial terhadap PWB. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula PWB siswa demikian pula sebaliknya. Pada penelitian ini data yang diperoleh dari hasil analisis perhitungan bahwa dukungan sosial mempengaruhi PWB sebesar 0,494 (23,6%) dengan signifikansi 0,000 ( $p > 0,05$ ). Ini berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan PWB siswa. Siswa yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga, teman dan guru dalam bentuk ucapan selamat ketika mereka berprestasi, ditemani orang tua ketika

mereka belajar, mendapat *reward* dari guru ketika mereka memperoleh nilai baik disekolah, ungkapan-ungkapan yang positif yang bertujuan mendorong siswa untuk berprestasi dan dukungan berupa fasilitas dalam bentuk materi seperti tersedianya buku-buku pelajaran dan fasilitas pelengkap lainnya dapat memberikan gambaran bahwa dukungan sosial sangat mempengaruhi PWB yang positif bagi seorang siswa.

Harga diri siswa merupakan hal yang penting dalam mempengaruhi PWB seorang siswa ketika harga diri mereka tinggi maka PWB seorang siswa juga akan makin positif. Keberartian dan keberhargaan berupa kehangatan dan penerimaan lingkungan terhadap kehadiran mereka seperti apa adanya akan menumbuhkan rasa berarti dan berniali sebagai seorang individu, selain itu kemampuan dan keberhasilan siswa dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya juga akan menumbuhkan harga diri yang positif bagi siswa sehingga akan mempengaruhi *well-being* mereka di sekolah. Ketika siswa merasa ditolak oleh lingkungannya karena kemampuan dan potensi yang dimilikinya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya maka dapat dipastikan bahwa *well-being* siswa tersebut menjadi rendah. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan harga diri dengan PWB siswa akan tetapi tidak signifikan artinya, harga diri mempunyai hubungan dengan PWB namun tidak memberikan kontribusi yang berarti. Indeks korelasi parsial antara harga diri dengan PWB siswa sebesar 0,141 dengan signifikan 0,165 ( $p < 0,05$ ). Dari data tersebut korelasi dianggap positif namun tidak signifikan karena nilainya di atas 0,05 atau 5%. Berdasarkan hasil penelitian di atas, harga diri siswa tidak memiliki kontribusi terhadap PWB karena siswa yang diterima di sekolah tersebut adalah siswa yang berprestasi (siswa unggulan). Dengan demikian dianggap bahwa mereka secara akademik telah memiliki kemampuan yang lebih tinggi dari siswa yang diterima di sekolah non-unggulan. Secara

tidak langsung kondisi akan mempengaruhi harga diri mereka. Artinya, siswa-siswa yang diterima di sekolah tersebut telah memiliki harga diri yang tinggi.

Sekolah dikatakan baik apabila memiliki iklim sekolah yang kondusif, yaitu sekolah yang dapat memberikan perasaan aman dan nyaman bagi setiap elemen-elemen yang ada di sekolah. Hasil penelitian ketiga menunjukkan bahwa ada pengaruh antara iklim sekolah dengan PWB siswa. Pada penelitian ini data yang diperoleh dari hasil korelasi parsial sebesar 0,042 dengan signifikansi 0,017 dan kontribusi yang diberikan iklim sekolah terhadap PWB sebesar 4,3%. Hal ini sejalan dengan pendapat Lipsitz (dalam Santrock, 2003) mengemukakan bahwa penting bagi sekolah untuk menciptakan lingkungan yang positif bagi perkembangan sosial dan emosional remaja. Dengan demikian hubungan dan suasana belajar yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa di sekolah dan secara tidak langsung akan mempengaruhi *well-being* siswa.

Dengan demikian hasil atau temuan dalam penelitian perlu kajian lebih mendalam tentang cara menumbuhkan kembangkan PWB yang positif bagi siswa sedang dalam proses perkembangan sebagai seorang remaja.

Hasil penelitian regresi dengan menggunakan metode stepwise menunjukkan adanya kontribusi yang positif sebesar 23,6% pada variabel dukungan sosial terhadap PWB dan 4,3 % merupakan kontribusi iklim sekolah terhadap PWB, sedangkan variabel harga diri walaupun memiliki hubungan, tetapi tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap PWB. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan yang positif pentingnya memberikan dukungan sosial yang menciptakan kondisi psikologis bagi siswa sehingga mereka dapat mengembangkan potensi yang mereka miliki dan penerimaan diri yang positif dalam hubungannya dengan lingkungan sosialnya.

Sekolah juga perlu mempertimbangkan untuk menciptakan iklim sekolah yang kondusif, sehingga siswa dapat memiliki PWB yang positif untuk meningkatkan motivasi belajar bahkan prestasi belajar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Jati Nantiasia. (2010). Penggunaan school well-being pada Sekolah Menengah Atas (SMA) Bertaraf Internasional Sebagai Barometer Evaluasi Sekolah. *Juurnal UI Untuk Bangsa Seri Sosial Humaniora*. I. 100-112
- Barker, G. (2007). Adolescent, Social Support and Help Seeking Behavior: *An International Literature, Review & Program Consultation With Recommendations For Action*. Geneva: WHO Publication
- Branden, N. (1994). *Six Pillars of self-esteem*. New York: Bantam Books.
- Brown, J.D. (1998). *The self*. Boston: McGraw Hill.
- Burns, R. B. (2005). *Konsep Diri : Teori, pengukuran, perkembangan, dan perilaku*. Jakarta: Penerbit Arcan
- Epstein, J.L. (1981), *Introduction and Overview. Dalam Quality of School Life*, Toronto:Health&Co.
- Cobb, S. (1976). Social support as a mediator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300–314.
- Gilman, R, & Huebner, S. (2003). *A Review of Life Satisfaction Research With Children and Adolescents School Psychology*. Quarterly, vol 18(2).
- Gottlieb, B. H. (1986). *Social Support strategies, Buidelines for Mental Health practice( Ist ed)*, Sage Publication..
- <http://www.republika.co> 2009 /  
Menyikapi anak B h.
- Republika Newsroom. (2009). Peran Sekolah Atasi Perilaku Membolos pada remaja.
- Konu, Al, & Rimpela, M. ( 2002). Well-being in school: A conceptual Model. *Health Promotion International*, 17 .
- Nurhidayah. (2011), *Motivasi memasuki MTSN 9 johar baru sebagai prediktor perolehan human capital skills melalui dukungan belajar*. Tesis. Jakarta: Universitas Persada Indonesia.
- Ormrod, J E. ( 2006). *Psikologi pendidikan* (edisi ke-6), Jakarta: Erlangga.
- Page, R. M.,& Tana, S. P. (2007). *Promoting health and emotional well-being in your classroom*. (4th, ed). New York: Jones&Barlet Publisher.
- Razak, A.Z.A. (2006). Ciri iklim sekolah berkesan: implikasinya terhadap motivasi pembelajaran. *Jurnal Pendidikan* 31.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57.
- Rustaningsih. (2008). Peran guru kelas dalam pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah dasar. <http://researchingines.com/rustanti40708.html>.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence, perkembangan remaja*, Jakarta: Erlangga.

- Santrock, J.W. (2008). *Educational psychology* (3rd ed). New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- Sarafino. E. P. ( 2008). *Health psychology Biopsychosocial Interaction*. New York: John Willey an Sons.
- Schunk, D.H., P.R Pintrich,. Meece, JL. (2012). *Motivasi dalam pendidikan Teori, peneltian dan aplikasi*, Jakarta, PT Indeks
- Smet, B. (1994), *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widya Sarana Indonesia.
- Steinberg, Laurence. (2002). *Adolescence* (5th ed). NewYork: McGraw-Hill, inc
- Sukadji, Soetralinah, (2000). *Psikologi pendidikan dan psikologi sekolah*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi.
- Suprijanto. (2009). *Pendidikan orang dewasa: dari teori hingga aplikasi*. Cetakkan. Ke-3. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Suryabrata, Sumadi. (2003), *Metode penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tarakanita, Irene. (2008). *Pengaruh akulturasi terhadap orientasi nilai individualisme, kolektifisme dengan moderator identitas etnik dan self esteem pada kelompok mahasiswa*, Desertasi, Jakarta: Universita Persada Indonesia.
- Widiyanto, Mikha A. (2013). *Statistika Terapan: Konsep & Aaplikasi SPSS/LISREL, dalam Penelitian Pendidikan, Psikologi & Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Elex Media Computindo