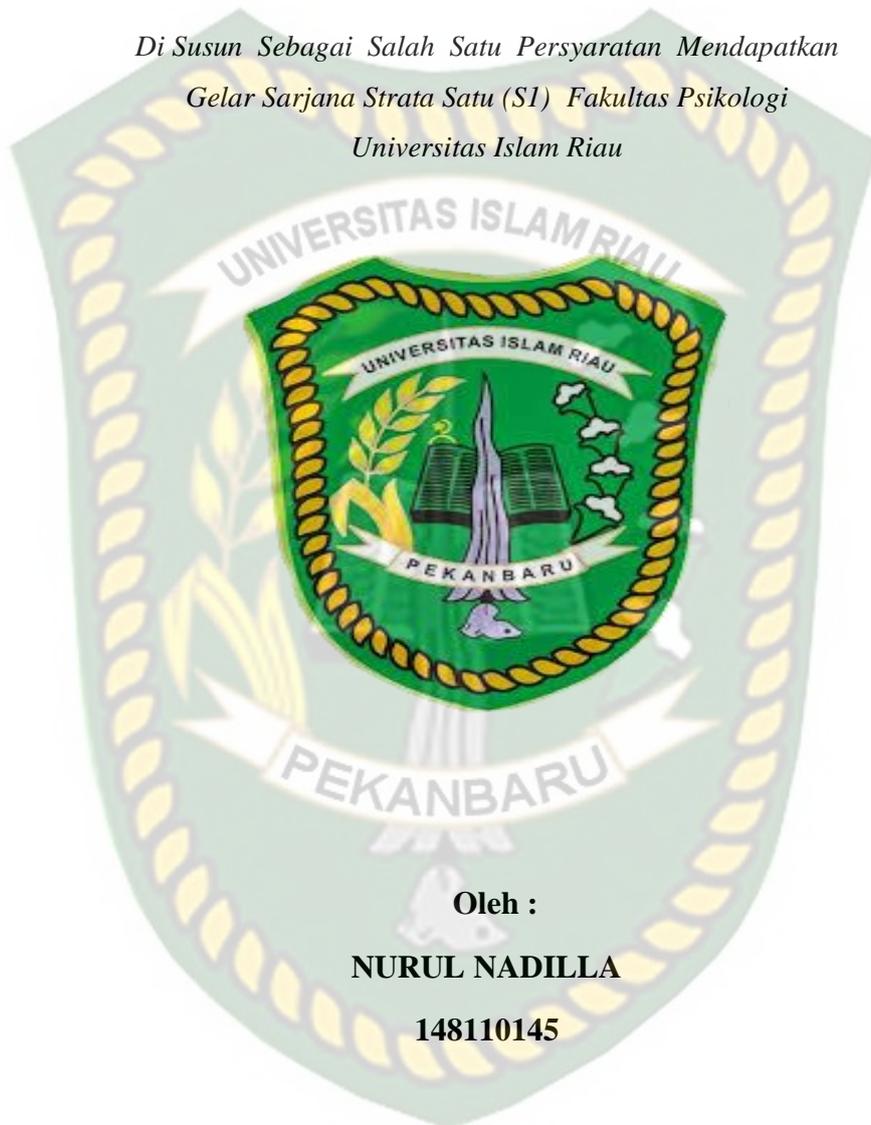


**PERBEDAAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMP
DAN SANTRI PONDOK PESANTREN DI KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

*Di Susun Sebagai Salah Satu Persyaratan Mendapatkan
Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi
Universitas Islam Riau*



Oleh :

NURUL NADILLA

148110145

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2019

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Nurul Nadilla dengan disaksikan oleh seluruh dewan penguji skripsi, menyatakan sepenuhnya bahwa skripsi ini adalah murni hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat satupun karya atau pendapat yang pernah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam skripsi ini dan telah disebutkan seluruhnya secara sistematis pada daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaannya dicabut.

Pekanbaru, 16 Maret 2019

Yang menyatakan



NURUL NADILLA

148110145

Assalamualaikum, wr.wb...

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren di Kota Pekanbaru”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, SH., MCL, selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Universitas Islam Riau.
3. Ibu Tengku Nila Fadhliha, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi, Psikolog selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., MA, selaku Ketua Program Studi Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Ibu Syarifah Faradinna, S.Psi, MA selaku Dosen pembimbing I yang dengan sabarnya telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, memberikan saran-saran guna menyempurnakan skripsi ini. Terimakasih buat semua bantuan, saran, waktu, yang berharga dan ilmu yang telah ibu berikan kepada saya. Semua arahan yang ibu berikan selama penyelesaian skripsi ini sangat bermanfaat bagi saya.
8. Ibu Leni Armayati, M.Si. selaku Pembimbing II yang selalu berusaha meluangkan waktu di tengah kesibukan ibu untuk membimbing saya, memberikan masukan masukan yang bermanfaat serta dengan penuh kesabaran mengarahkan agar skripsi ini dapat terselesaikan. Terimakasih bu, atas saran, bimbingan, serta ilmu yang berharga yang telah ibu berikan.

9. Bapak Fikri, S.Psi., Msi selaku dewan penguji terimakasih banyak atas ilmu nya serta saran dan masukan yang telah bapak berikan guna dalam perbaikan skripsi ini.
10. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan serta ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Seluruh Staff dan Karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus segala dokumen persyaratan akademik kegiatan perkuliahan.
12. Untuk kedua orang tuaku dan waliku Ibu Yoko Samantha dan Bapak Ishak Damanik serta Ibu drg. Rosmawati Sahar dan Bapak dr. Sona, Sp. T.H.T . Terimakasih sebesar besarnya selalu mendukung dan mendoakan yang terbaik, yang senantiasa memberikan dukungan moral dan materil.
13. Untuk abang dan kakak Asoka Noor Akbar Damanik,Amd., Indah Sakinah Fitriani Damanik ST, Dedek Fitra Harahap ST, Irfa Aulaini Damanik S.Pd, Windi Lestari Harahap Amd.Keb dan Aztika Muhariza Tanjung S.Pd. Terimakasih atas dukungan yang tak terhingga yang abang dan kakak berikan kepada penulis serta selalu menyemangatin dan mendesak penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Terimakasih kepada keluarga besar atas doa dukungan nya dan memberikan motivasi selama penulis menjadi anak rantau dalam menumpuh perkuliahan di Pekanbaru ini.
15. Terimakasih untuk teman seperjuangan dalam menyelesaikan skripsi ini Nike Ramadini, Retno Adha Saidina, Tria Nanda Oktasari, Suci Anugrah, Nadia Khairani S.Psi, Nurgaya Fitriani S.Psi, Cici Dwi Fitri S.Psi, Nurhasanah S.Psi dan Kiki Tifani S.Psi. Terimakasih untuk teman teman yang telah mengisi hari hari penulis selama menempuh perkuliahan disini, terimakasih sudah menjadi teman senang maupun susah, terimakasih sudah mau di repotkan dengan semua urusan penulis apapun itu dan yang selalu sabar ngadapin penulis yang masih ke kanak kanakan. Terimakasih juga untuk kakak senior kak Uci Andriani S.Psi, kak Kiki Harisandi S.Psi dan kak Dwi Utami Mandala Putri S.Psi telah memberikan arahan, masukan nya, motivasi kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih banyak buat kalian yang sampai detik ini selalu ada buat penulis dan untuk teman seperjuangan yang lagi mengerjakan skripsi semoga cepat selesai serta segera menyusul menjadi sarjana.
16. Terimakasih untuk teman teman angkatan 2014 semua nya yang tidak bisa di sebutkan satu persatu. Terimakasih untuk kebersamaan empat tahun selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang menghadirkan rasa kekeluargaan yang tak terlupakan.

17. Terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses skripsi ini yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.

Penulis banyak menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk menjadi bahan koreksi agar karya ini menjadi lebih baik dan menambah wawasan.

Wassalamualaikum, wr.wb

Pekanbaru, 12 Maret 2019

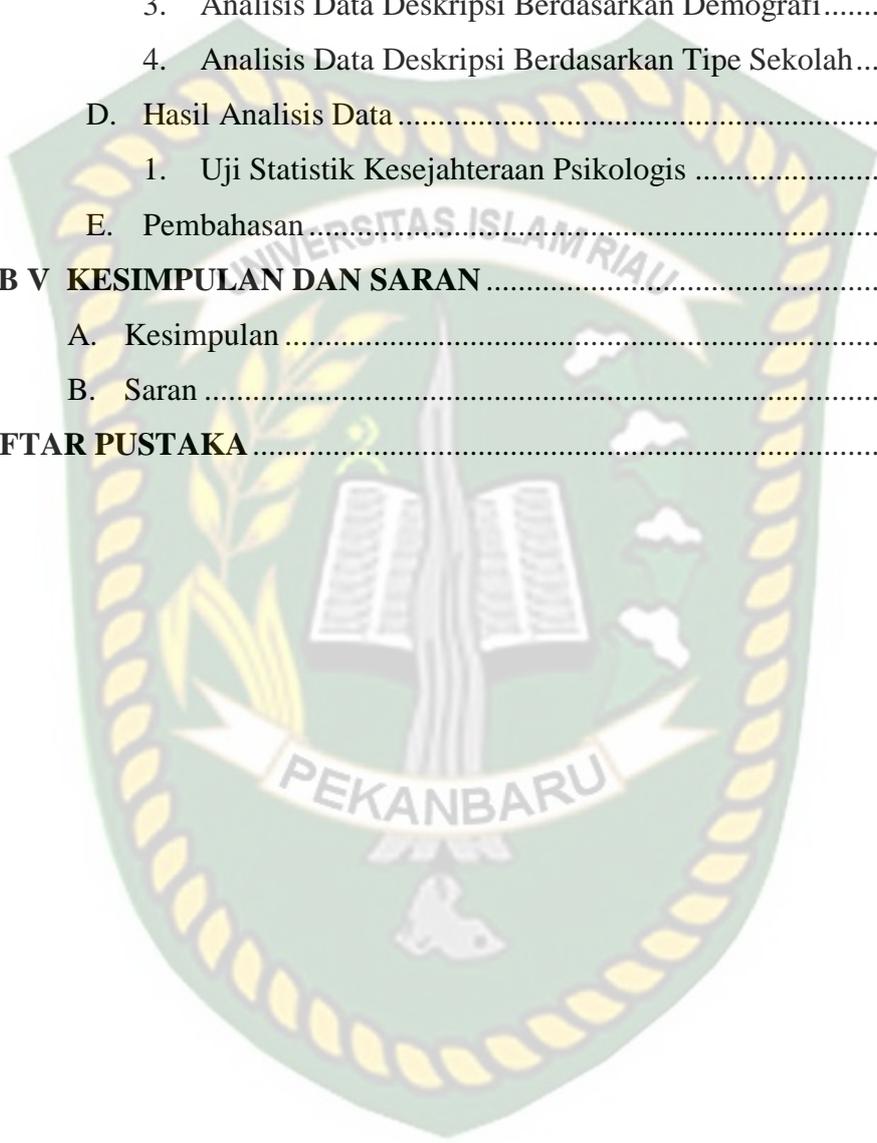
NURUL NADILLA

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERNYATAAN SKRIPSI	ii
PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR DIAGRAM	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK BAHASA	xiv
BAB I PENDAHULUAN	

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kesejahteraan Psikologis.....	9
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	9
2. Emosional Positif	10
3. Dimensi Kesejahteraan Psikologis	11
4. Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis	13
B. Jenis Sekolah SMP Negeri dan Pondok Pesantren.....	17
1. Jenis Sekolah SMP Negeri	17
2. Jenis Sekolah Pondok Pesantren	18
C. Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren di Kota Pekanbaru	20
D. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	
A. Identifikasi Variabel	23
B. Definisi Operasional Variabel	23
C. Subjek Penelitian	24
D. Metode Pengumpulan Data	25
1. Skala Kesejahteraan Psikologis.....	26
2. Prosedur Penelitian.....	27
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	28
F. Metode Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Persiapan Penelitian.....	30
B. Pelaksanaan Penelitian	30

C. Deskripsi Subjek Penelitian.....	31
1. Analisis Data Kesejahteraan Psikologis	32
2. Analisis Data Kesejahteraan Psikologis Permasing Masing Dimensi	34
3. Analisis Data Deskripsi Berdasarkan Demografi.....	36
4. Analisis Data Deskripsi Berdasarkan Tipe Sekolah.....	38
D. Hasil Analisis Data	39
1. Uji Statistik Kesejahteraan Psikologis	40
E. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	48



DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1. <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum <i>Try Out</i>	26
3.2. <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah <i>Try Out</i>	27
4.1 Persebaran Subjek Berdasarkan Kelompok dan Jenis Kelamin.....	31
4.2 Persebaran Subjek Berdasarkan Usia.....	31
4.3 Deskripsi Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis	33
4.4 Deskripsi Kategorisasi Permasing Dimensi.....	34
4.5 Deskripsi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Usia.....	36
4.6 Deskripsi Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan JK.....	37
4.7 Deskripsi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Tipe Sekolah.....	38
4.8 Hasil Uji Asumsi Normalitas	39
4.9 <i>Independent Sample T test</i> Kesejahteraan Psikologis	40
5.0 <i>Independent Sample T test</i> Dimensi Kesejahteraan Psikologis	40

DAFTAR DIAGRAM

4.1	Diagram Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	33
4.2	Diagram Kategorisasi Permasing Dimensi	35
4.3	Diagram Skor Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Usia.....	37
4.4	Diagram Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan JK	38
4.5	Diagram Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Tipe Sekolah	39



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Skala Penelitian

LAMPIRAN 2 : Uji Reabilitas Skala *Try Out*

LAMPIRAN 3 : Uji Normalitas Sebaran

LAMPIRAN 4 : Analisis Deskriptif

LAMPIRAN 5 : Uji Hipotesis



**PERBEDAAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMP DAN SANTRI PONDOK
PESANTREN DI KOTA PEKANBARU**

NURUL NADILLA

148110145

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Kesejahteraan Psikologis pada remaja dapat menjadi pondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis pada priode remaja dan dapat dijadikan salah satu landasan utama dalam menanggulangi kenakalan remaja, serta membangun sistem kekeluargaan sehingga siswa dan santri nyaman menjalankan pendidikan di sekolah. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis pada siswa SMP dan santri pondok pesantren di Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan menggunakan skala *Midlife* untuk mengukur kesejahteraan psikologis oleh Ryff (1989) yang di sebarakan kepada 200 responden. Analisis data yang di gunakan adalah *independent sample t-test*. Berdasarkan analisis data dengan menggunakan teknik analisis uji beda, diperoleh nilai $t=2,948$. Hal ini, menunjukkan terdapat perbedaan antara kesejahteraan psikologis siswa SMP dan santri pondok pesantren di kota Pekanbaru. Responden kesejahteraan psikologis siswa SMP dengan nilai 45,59 dan santri pondok pesantren 43,38. Tingginya kesejahteraan psikologis yang dimiliki siswa SMP dapat dilihat dari pola asuh orang tua yang mengajarkan kebebasan bertanggung jawab dalam mengambil keputusan serta kemampuan siswa yang memiliki rasa percaya diri, memiliki motivasi dan mengembangkan minat bakat yang dimiliki

Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologis, Siswa, Santri

**THE DIFFERENCE BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF JUNIOR HIGH SCHOOL
AND ISLAMIC BOARDING SCHOOL STUDENTS IN PEKANBARU**

NURUL NADILLA

148110145

Faculty of Psychology

Islamic University of Riau

ABSTRACT

Psychological well-being in adolescents can be the foundation for them in facing critical periods in the adolescent time and can be used as one of the main foundations in preventing juvenile delinquency, as well as to construct a family system so the students and Islamic students are comfortable in running school education. The purpose of this study is to find out the difference between psychological well-being of junior high school and islamic boarding school students in Pekanbaru. The data collection technique used is midlife scale that measures psychological well-being by Ryff (1989) which is distributed to 200 respondent. Meanwhile, the data analysis method used is the independent sample t-test. Based on the data analysis by using different test analysis techniques, obtained the value of statistical analysis results $t = 2,948$. This shows that there is a difference between the psychological well-being of junior high school students and islamic boarding schools students in Pekanbaru. The majority of responses to the psychological well-being of junior high school students are in the moderate category, which is 45,59 percent and Islamic boarding school students are also in the moderate category which is 43,38 percent. The high psychological well-being of students can be measured by the ability of students to develop their talents and interests. This study shows that students and Islamic students have different psychological well-being.

Keywords: Psychological Well- Being, Students, Islamic Students

اختلاف الرفاهية النفسية لدى طلاب المدارس المتوسطة الحكومية وطلاب المعاهد الإسلامية
بمدينة بيجانبارو

نورول نادلا

148110145

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الريوية

ملخص

يمكن أن تكون الرفاهية النفسية لدى المراهقين أساساً للمراهقين في مواجهة الفترات الحرجة في مرحلة المراهقة، ويمكن استخدامها كواحد من الأساس الرئيسي في معالجة السلوك الإجرامي لدى المراهقين، وكذلك لبناء نظام عائلي بحيث يكون الطلاب مرتاحين في تعلمهم بالمدرسة. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الاختلافات في الرفاهية النفسية لطلاب المدارس المتوسطة الحكومية وطلاب المعاهد الإسلامية بمدينة بيجانبارو. استخدمت طريقة جمع البيانات مقياس أبحاث الرفاهية النفسية الذي يتم توزيعه على 200 عينة. أما تقنية أخذ العينات المستخدمة فهي. وطريقة تحليل البيانات المستخدمة هي *independent sample t-test*. بناءً على تحليل البيانات باستخدام تقنية تحليل اختبار الاختلاف، تم الحصول على قيمة $t = 2,948$ هذا يدل على وجود فرق كبير بين الرفاهية النفسية لطلاب المدارس المتوسطة الحكومية والمعاهد الإسلامية. ولذلك، يتم قبول الفرضية المقترحة. وفيما يتعلق بأبعاد قبول الذات، وإظهار العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحكم الذاتي، والإحاطة بالبيئة فهناك اختلافات كبيرة في حين أن أبعاد أهداف الحياة وأبعاد النمو الشخصي لم تظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المدارس المتوسطة الحك

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، الطلاب، طلاب المعاهد الإسلامية

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Pendidikan memiliki sangatlah penting dalam kelangsungan dan kesejahteraan hidup individu bahkan dalam kesejahteraan suatu bangsa. Tujuan pendidikan nasional ini dirumuskan dalam (UU SISDIKNAS) yaitu untuk mengembangkan serta mengarahkan potensi siswa 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 (Auladuna, 2015). Tujuan pendidika adalah usaha terencana untuk mewujudkan suasana belajar serta proses belajar agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dan minat bakat untuk menghadapi setiap perubahan yang terjadi akibat perkembangan ilmu dan teknologi.

Secara formal pendidikan di sekolah wajib dilakukan selama sembilan tahun sesuai program pemerintah tahun 1994 (Peraturan pemerintah, no. 47 tahun 2008). Setiap individu mempunyai hak untuk menentukan tipe sekolah tinggi seperti sekolah menengah pertama negeri atau pondok pesantren. Sekolah nasional di naungi oleh Kemendikbud sedangkan pondok pesantren di naungi oleh Kementrian Agama (Kemenag). Namun, kedua jenis pendidikan menengah pertama ini pada dasarnya sama untuk mengembangkan potensi diri dan bakat siswa dalam suatu proses pendidikan yang sesuai dengan tujuan pendidikan. Adapun tujuannya adalah agar siswa secara aktif mengembangkan

minat dan bakat serta potensi dalam dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU SISDIKNAS pasal 1 no. 20 tahun 2003).

Di sekolah lingkungan sosial yang sangat berpengaruh bagi remaja. Sekolah dapat menciptakan kondisi dimana siswa merasa nyaman, bahagia dan berharga saat berada di sekolah. Keadaan ini perlu menciptakan kondisi kesejahteraan psikologis agar siswa dapat meningkatkan regulasi diri, menurunkan tingkat kecemasan serta stress pada siswa (Ruini, Ottolini, dkk 2009). Regulasi diri yang buruk dapat berpengaruh negatif pada siswa, Regulasi yang buruk mempunyai dampak antara lain mendapatkan hasil studi yang buruk, agresif, kontrol diri yang buruk, serta gagal meraih tujuan (Zimmerman, 2000).

Kegiatan belajar mengajar tidak hanya di dukung berdasarkan potensi yang dimiliki siswa dan fasilitas yang disediakan di sekolah. Namun, perlu adanya kesejahteraan psikologis yang baik. Kehidupan remaja akan berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja, remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan merasa sejahtera dan bahagia. Remaja yang mampu mempersepsikan diri secara positif akan lebih mampu untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Sehingga, remaja tersebut mampu untuk memandang masa depan dan tidak terlibat dalam permasalahan seperti kenakalan remaja (Linawati dan Desiningrum, 2017).

Kesejahteraan psikologis yang baik dapat di tunjukkan dari penerimaan diri yang baik. Remaja yang mampu menerima dirinya adalah remaja

yang memiliki kekuatan serta kelemahan dirinya (Prabowo,2016). Penerimaan diri siswa SMP dengan kemampuan menerima keadaan dirinya untuk berinteraksi dengan gender yang berbeda di lingkungan sekolah, serta mampu mempertahankan sikap-sikap positif terhadap dirinya dan sadar akan keterbatasan yang di miliki. Sementara itu, Pada santri penerimaan diri yang baik ialah mampu berinteraksi dengan gender yang sama, penerimaan diri yang baik bagi remaja ialah memiliki sikap positif terhadap dirinya serta dapat menerima sifat baik maupun buruk dalam dirinya.

Selain menerima keadaan diri yang baik pada remaja. Remaja yang memiliki hubungan positif dengan orang lain akan mempunyai kehangatan dan kepuasan serta hubungan berdasarkan kepercayaan dengan orang lain (Prabowo,2016). Siswa SMP menentukan cara berkomunikasi dengan lingkungan nya sehingga terjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya dan guru di sekolah. Namun, terdapat beberapa hambatan pada siswa seperti tidak aktif nya para siswa di dalam kelas. Sehingga, terjalin nya komunikasi yang tidak efektif. Sementara itu, Pada santri kedekatan dan komunikasi yang efektif antara guru dengan santri yaitu menciptakan hubungan yang positif dengan memegang peranan penting dalam kehidupan santri. Oleh sebab itu, pentingnya menjalin hubungan positif dengan cara berkomunikasi efektif dapat melandasi sikap empati, keterbukaan, saling mendengarkan serta tersampainya pesan dengan baik akan membuat remaja menunjukkan hubungan positif yang baik kepada lingkungan dan mendorong kesejahteraan psikologis pada remaja (Miasari,2012).

Hal yang penting di perhatikan oleh orang tua dan guru pada remaja adalah lingkungan, lingkungan sosial memegang peran penting dalam pembentukan kemandirian remaja. Remaja yang mandiri dapat melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, penuh keyakinan diri serta mampu melakukan aktualisasi diri sehingga mampu mencapai prestasi yang memuaskan (Prabowo,2016). Berdasarkan penelitian terdahulu yang di lakukan oleh Santosa dan Maherni (2013) melaporkan bahwa "Perbedaan Kemandirian Berdasarkan Tipe Pola Asuh Orang Tua pada Siswa SMP Negeri di Denpasar" menunjukkan bahwa kemandirian Siswa SMP yang tinggal di rumah dapat di bentuk dengan pola asuh orang tua yang *authoritative*, Pola asuh ini lebih membawa penghargaan individualitas pada remaja dan memberikan batasan batasan pada remaja, sehingga mereka belum tentu mampu untuk mandiri (Papilia, Olds & Feldman, 2009). Sementara itu, santri yang mandiri mereka mampu bertanggung jawab untuk lebih mematuhi aturan-aturan yang ada di pondok pesantren, dengan adanya peraturan peraturan tersebut tentu saja dapat menumbuhkan sikap disiplin pada santri. Santri yang tinggal di pondok pesantren akan menanamkan kedisiplinan serta melatih mereka untuk tidak bergantung dengan orang tua dan lebih berusaha untuk mengatasi kelemahan nya sendiri tanpa bantuan orang tua selama mereka tinggal di pondok pesantren (Sari dan Deliana, 2017)

Remaja membutuhkan kemampuan untuk menciptakan, memilih dan mengelola lingkungan sekolah agar sesuai dengan kondisi psikologis. Remaja yang sehat secara mental akan mengambil setiap kesempatan yang positif dari

lingkungannya (Fitri, Luawo dan Noor 2017). Dalam hal ini, Remaja di tuntut untuk dapat menggunakan setiap kesempatan yang ada di lingkungan mereka secara efektif. Pada siswa SMP penguasaan lingkungan di tunjukan dalam mengontrol lingkungan seperti nyaman berada di lingkungan sekolah, lingkungan juga sangat mendukung keadaan psikologisnya. Penelitian Ilhamnudin, Muslihati dan Handarini (2017) telah melakukan pengamatan di lapangan yang menyebutkan bahwa siswa SMP yang merasa nyaman di lingkungan sekolah, di prediksi oleh para peneliti bahwa kesejahteraan psikologis di sekolah tersebut yang menjadi penyebab siswa merasa nyaman dan terpenuhinya segala kebutuhan mereka selama di sekolah. Sementara itu, santri yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik adalah santri yang mampu memanajemen suatu lingkungan yang kompleks, memilih dan menciptakan komunitas yang sesuai dengan keadaan pribadi (Ramadhan, 2012).

Kebahagiaan dan kesejahteraan merupakan salah satu tujuan hidup bagi setiap individu. Remaja yang memiliki tujuan dalam hidup akan memiliki tujuan yang ingin dicapai agar mempunyai makna dari kehidupan saat ini (Fitri, Luawo dan Noor 2017). Proses pencapaian tujuan hidup pada siswa SMP di tunjukan dari motivasi belajar yang berperan aktif dalam menentukan hasil pendidikan yang memuaskan. Sementara itu, Hal ini berbeda dengan santri, santri harus berusaha bertahan di pondok pesantren karena jauh dari orang tua. Oleh karena itu, diperlukan kondisi mental yang baik sehingga tercapainya tujuan hidup untuk bersifat mengarahkan, menyadarkan, meningkatkan dan menjaga kondisi mental (Amaliyah,2014).

Siswa SMP dan santri mereka memiliki pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan dan mengembangkan potensi yang dimiliki untuk tumbuh dan terus berkembang. Remaja yang memiliki perasaan akan perkembangan yang terus berlanjut, mampu melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang merupakan karakteristik pertumbuhan pribadi pada remaja (Prabowo, 2016). Pertumbuhan pribadi siswa SMP mereka meningkatkan kemampuan diri dengan potensi yang dimiliki dan mengembangkannya. Sementara itu, santri memiliki pertumbuhan pribadi terbuka untuk pengalaman baru dan memiliki sikap memperbaiki diri serta merasakan perubahan selama tinggal di pondok pesantren (Ramadhan, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah peneliti jelaskan dapat disimpulkan bahwa siswa dan santri memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui kesejahteraan psikologis yang baik bagi siswa di sekolah sehingga dapat dijadikan salah satu landasan untuk membantu remaja merasakan kepuasan hidup, menumbuhkan emosi positif, mengurangi perilaku negatif dan merasakan kebahagiaan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti **“Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren di Kota Pekanbaru”**

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah di atas, maka di tetapkan rumusan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren di Kota Pekanbaru?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren di Kota Pekanbaru.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis yaitu :

a. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat yang di harapkan dalam penelitian ini adalah untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi ilmu psikologi, khusus nya dalam bidang psikologi positif. Di harapkan dari hasil penelitian juga dapat manfaat untuk keperluan peneliti selanjutnya bagi siapa saja yang tertarik melakukan penelitian dibidang psikologi positif.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan dari penelitian ini dapat menunjukkan perbedaan kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja. Dimana remaja bisa melakukan penyesuaian psikologis menurut dimensi kesejahteraan yang telah di paparkan. Remaja diharapkan dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri, terbuka dalam menjalin hubungan dengan orang lain, belajar untuk menentukan tindakannya sendiri, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, berkeyakinan bahwa hidup memiliki makna dan tujuan serta mengembangkan potensi yang dimiliki.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Istilah Kesejahteraan Psikologis atau *psychological well-being* di populerkan oleh Carol D.Ryff (1989). Menurut Ryff (1989) Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik tidak hanya sekedar terbebas dari indikator kesehatan mental negatif. Ryff merumuskan konsep kesejahteraan psikologis sebagai integrasi dari berbagai teori perkembangan manusia. Ryff (1989) mendefinisikan sebuah kondisi individu mampu membentuk hubungan yang positif terhadap diri sendiri dengan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri, menerima dirinya sendiri dan orang lain, memiliki kemandirian, dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, mampu mengontrol lingkungan serta mampu merealisasikan potensi diri.

Ryff (1989) menyatakan kesejahteraan psikologis ialah suatu konsep yang berkaitan dengan yang di rasakan, sehingga aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang di rasakan oleh individu. Kesejahteraan psikologis keinginan untuk menggali potensi diri secara keseluruhan dan mempunyai kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat di tandai dengan di peroleh nya kebahagiaan, kepuasan hidup kemudian menjadi landasan hidup dalam menikmati hidup (Ryff & Keyes 1995).

2.1.1 Emosional Positif

Emosi positif dapat menimbulkan dampak dan reaksi pada orang yang merasakannya. Emosi positif memiliki dampak yang signifikan dalam membantu seorang individu meraih kesuksesan atau kesejahteraan *well-being* dalam kehidupan. Emosi positif dalam diri individu tentu tidak muncul begitu saja. Ketika individu menginterpretasikan sebuah peristiwa sebagai sesuatu yang positif maka reaksi yang terjadi adalah emosi positif. Sementara itu, Individu yang menginterpretasikan sebuah peristiwa sebagai sesuatu yang buruk maka akan timbul emosi negatif (Khoiriyah dan Khaerani, 2015).

Berdasarkan penelitian empiris tentang kesejahteraan psikologis (Ilgan, Cengiz, Ata dan Akram, 2015). Kesejahteraan individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan awalnya. Individu yang membentuk hubungan interaksi yang baik dengan orang lain akan mempunyai kesejahteraan psikologis yang kuat serta memunculkan sikap dan perilaku positif yang meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan uraian di atas, di jelaskan bahwa kesejahteraan psikologis ialah kemampuan individu untuk memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu menerima dirinya apa adanya, mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya dan memiliki tujuan hidup.

2.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1995) menjabarkan dimensi dari kesejahteraan psikologis. Terdapat enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu : dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi otonomi, dimensi penguasaan lingkungan, dimensi tujuan hidup dan dimensi pengembangan pribadi.

1). Penerimaan diri

Penerimaan diri adalah kemampuan individu menerima dirinya secara keseluruhan dari masa kini maupun masa lalunya. Individu dikatakan mampu menerima dirinya apabila ia menerima secara positif terhadap masa lalunya dan menilai dirinya baik dan buruk. Sementara itu, individu yang dikatakan tidak mampu menerima dirinya apabila ia merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa atas apa yang terjadi dengan dirinya, menjadi orang yang berbeda dari siapa dirinya.

2). Hubungan positif dengan orang lain

Hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan individu untuk mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain. Individu tersebut dicirikan dengan sikap yang hangat, memiliki hubungan yang memuaskan dan penuh kepercayaan, memiliki rasa empati yang tinggi, menunjukkan kasih sayang dengan orang di sekitarnya, peduli dengan kesejahteraan orang lain, serta memahami konsep memberi dan menerima dalam sesama manusia. Sementara itu, Individu yang memiliki hubungan positif yang

rendah dengan orang lain ialah yang mempunyai hubungan yang kepercayaan yang sedikit dan kurangnya kepedulian terhadap orang lain.

3). Otonomi

Individu yang memiliki otonomi di tandai dengan kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dapat menahan tekanan sosial, untuk dapat berfikir dan bertindak dalam caranya sendiri serta kemampuan individu untuk bebas namun tetap mengatur hidup dan tingkah lakunya. Sementara itu, individu yang rendah terhadap kemandirian sangat khawatir dengan harapan dan penilaian dari orang lain, bergantung pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan yang penting.

4). Penguasaan lingkungan

Penguasaan lingkungan di gambarkan dengan kemampuan individu yang mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya, menciptakan dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. individu seperti ini mampu menghadapi kejadian di luar dirinya dan mengatur agar sesuai dengan keadaan dirinya sendiri. Sementara itu, individu yang rendah penguasaan lingkungan nya mengalami kesulitan dalam mengatur kehidupan sehari-hari.

5). Tujuan hidup

Tujuan hidup memiliki pengertian bahwa seseorang memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memiliki makna akan pengalaman hidup di masa lalu dan masa kini. Individu yang memiliki tujuan hidup akan lebih terarah hidupnya serta memiliki arah

dan tujuan yang jelas dalam menjalani kehidupan. Sementara itu, Individu yang tidak memiliki tujuan hidup ialah individu yang kurang memiliki arah dan tujuan hidup serta tidak memiliki keyakinan yang mampu memberi tujuan hidup.

6). Pertumbuhan pribadi

Pertumbuhan pribadi merupakan individu yang memandang dirinya bertumbuh dan berkembang, terbuka untuk suatu pengalaman baru, menyadari akan terealisasinya potensi-potensi yang dimiliki. Sementara itu, Individu yang tidak bertumbuh secara pribadi merasa bosan dan kurangnya keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang.

2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain sebagai berikut :

1). Usia

Ryff dan Keyes (1995) menyatakan perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dimensi kesejahteraan psikologis. Penelitian Ryff dan Keyes (1995) bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Sementara itu, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan seiring bertambahnya usia. Dari

penelitian tersebut menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam dimensi penerimaan diri selama usia dewasa muda dan dewasa akhir.

2). Jenis kelamin

Penelitian Ryff & Keyes (1995) menemukan bahwa di bandingkan laki-laki, perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi. Hal ini, di karenakan kemampuan yang dimiliki perempuan dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding laki-laki. Dalam keluarga telah menanamkan pada diri anak laki-laki sebagai sosok yang agresif, kuat, kasar dan mandiri. Sementara itu, perempuan di gambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, tidak berdaya, serta sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa. Sebagai sosok yang di gambarkan tergantung dan sensitif terhadap perasaan sesama nya, sepanjang hidupnya wanita terbiasa untuk membina keadaan harmoni dengan orang orang di sekitarnya. Inilah yang menyebabkan kenapa wanita memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam dimensi hubungan positif karna ia dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain (Papilia, Olds & Feldman, 2009). Selain itu, wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan bercerita kepada orang lain, dan wanita lebih senang menjadi relasi sosial dibidang laki-laki (Ryff & Keyes, 1995).

3). Status Sosial Ekonomi

Penelitian Ryff (Synder & Lopez, 2002) menyatakan status sosial ekonomi yang meliputi tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan keberhasilan pekerjaan dapat memberikan pengaruh tersendiri pada kesejahteraan psikologis, dimana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan pekerjaan yang lebih baik akan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik pula dan begitu sebaliknya. Ryff (1989) juga menjelaskan bahwa status ekonomi berhubungan dengan dimensi dari penerimaan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi.

4). Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang juga dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial, berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi dan dengan siapa kontak sosial di lakukan (Pinquart & Sorenson, 2000).

5). Religiusitas

Ellison (1991) menyatakan terdapat hubungan antara ketaatan beragama (*religiosity*) dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini, mengungkapkan bahwa individu dengan religiusitas yang kuat menunjukan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami traumatik. Penelitian lain di lakukan oleh (Walls & Zarit, 1991) menyatakan bahwa individu yang merasa dapat dukungan dari tempat

pribadatan mereka cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi (Papalia, 2009).

6). Kepribadian

Schumutte dan Ryff (1997) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) pada individu dengan dimensi dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil ini menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori yang memiliki pribadi *ekstraversion*, *conscientiousness* dan *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan keberarahan hidup. Individu yang termasuk dalam kategori *opennes to experince* mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi. Individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *extraversion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuriticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi ekonomi (Ryan & Deci, 2001).

Berdasarkan uraian yang di paparkan di atas, disimpulkan bahwa faktor kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas dan kepribadian merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

2.4 Perbedaan Jenis Sekolah SMP Negeri dan Pondok Pesantren

2.4.1 Jenis Sekolah SMP Negeri

Sekolah menengah pertama di naungi oleh Kemendikbud. Pendidikan wajib dilakukan selama sembilan tahun sesuai program pemerintah tahun 1994 (Peraturan pemerintah, no. 47 tahun 2008) dan berdasarkan Kurikulum pendidikan nasional 2013. Menurut Djamarah (2011) siswa adalah subjek utama dalam pendidikan yang tugas utamanya adalah belajar. Proses belajar tidak selalu berinteraksi dengan guru dalam proses kegiatan edukasi tetapi siswa juga dapat belajar mandiri tanpa harus menerima pelajaran dari guru di sekolah.

Karakteristik siswa menurut Djamarah (2011) adalah keseluruhan kelakuan dan kemampuan yang ada pada siswa sebagai hasil dari pembawaan dari lingkungan sosialnya sehingga menentukan aktivitas dalam meraih cita-citanya.

Tiga karakteristik siswa yaitu :

1. Keadaan yang berkenaan dengan kemampuan awal siswa dengan kemampuan intelektual, kemampuan berpikir serta berkaitan dengan aspek psikomotor dan lain-lain.
2. Latar belakang dan status sosial (*sosio cultural*).
3. Perbedaan-perbedaan kepribadian seperti sikap, perasaan, minat dan lain-lain.

Berdasarkan uraian di atas bahwa siswa adalah komponen dalam sistem pendidikan. Sehingga, menjadi individu yang berkualitas serta memperoleh hasil belajar yang optimal sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

2.4.2 Jenis Sekolah Pondok Pesantren

Sekolah pondok pesantren di naungi oleh Kementerian Agama (Kemenag) dan berdasarkan Kurikulum pendidikan nasional 2013. Peserta didik di pondok pesantren diwajibkan untuk tinggal di asrama dengan sistem yang mengharuskan santri mengikuti kegiatan pembelajaran dan pembinaan pada program khusus keilmuan agama Islam yang telah diatur 24 jam.

Kata santri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu: Orang yang beribadat dengan sungguh-sungguh (orang yg saleh), Orang yg mendalami agama Islam, Orang yang mendalami pengajian dalam agama Islam dengan berguru ketempat yang jauh seperti pesantren. Santri ialah sebutan peserta didik yang sedang menuntut dan mendalami ilmu keagamaan serta tinggal di dalam pondok pesantren dalam rentang usia remaja (Hefni,2012).

Menurut Zulhimma (2013) Santri merupakan unsur pokok dari suatu pesantren, biasanya terdiri dari dua kelompok, yaitu:

1. Santri mukim, ialah santri yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap dalam pondok pesantren.
2. Santri kalong, ialah santri yang datang dari daerah-daerah sekitar pesantren dan biasanya mereka tidak menetap dalam pesantren. Mereka pulang ke rumah masing-masing setiap selesai mengikuti pelajaran di pesantren.

Menurut Nashori (2011) santri memiliki karakteristik psikologis yang sama sebagaimana halnya siswa. Penelitian yang dilakukan Fuad Nashori

menunjukkan bahwa santri dan siswa reguler secara statistik tidak berbeda bahwa santri dan siswa tidak berbeda dalam kemampuannya menerima kenyataan yang tidak menyenangkan.

Santri menunjukkan karakteristik psikologis yang lebih menonjol dibanding dengan non-santri. Hal ini sebagaimana dapat dilihat dari penelitian Mohamad Soleh yang menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup santri lebih tinggi dibanding siswa reguler. Santri menunjukkan kehidupan yang penuh gairah dan optimis, hidupnya terarah dan bertujuan, mampu beradaptasi, luwes dalam bergaul dengan tetap menjaga identitas diri. Bila dihadapkan pada permasalahan, orang yang memiliki kebermaknaan hidup dalam hal ini santri lebih tabah dan menyadari adanya hikmah di balik penderitaan.

Berdasarkan uraian di atas bahwa santri adalah komponen dalam sistem pendidikan. Sehingga, menjadi pribadi yang berilmu, mempunyai akhlak mulia serta berguna di dunia dan akhirat.

2.5 Perbedaan Kesejahteraan psikologis pada siswa SMP dan santri pondok pesantren di Kota Pekanbaru.

Di sekolah siswa di tuntut mengembangkan potensi diri mereka dalam meraih kesuksesan. Mengenyam pendidikan di bangku sekolah tidak hanya datang ke sekolah belajar dan pulang tetapi lebih pada proses belajar mencari dan mengembangkan potensi diri serta minat bakat yang dimiliki. Sementara itu, untuk memudahkan pencapaiannya siswa harus mampu menerapkan sikap disiplin, berdedikasi tinggi, memiliki motivasi serta memiliki hubungan baik dengan guru dan teman di lingkungan sekolah.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan di temukan bahwa siswa dan santri memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dalam meraih cita-citanya yang mendukung keadaan psikologis setiap siswa. Mereka mampu mengatasi kesulitan dalam pergaulan secara sosial, mengatasi kesulitan menghadapi tingkat kejenuhan dalam belajar serta menerapkan nilai-nilai moral di lingkungan sekolah. Namun, ada juga siswa maupun santri yang belum memenuhi kesejahteraan psikologis dengan baik seperti sulit menghindari perilaku negatif dan ketidaksiapan siswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan yang di berlakukan dalam instuisi pendidikan. Hal ini menandakan bahwa setiap siswa dan santri memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda.

Memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan mengantarkan siswa menyadari keberadaan dan kebermaknaan sehingga mengubah tantangan yang di hadapi menjadi kesempatan untuk menunjukkan aktualisasi diri. Salah satu

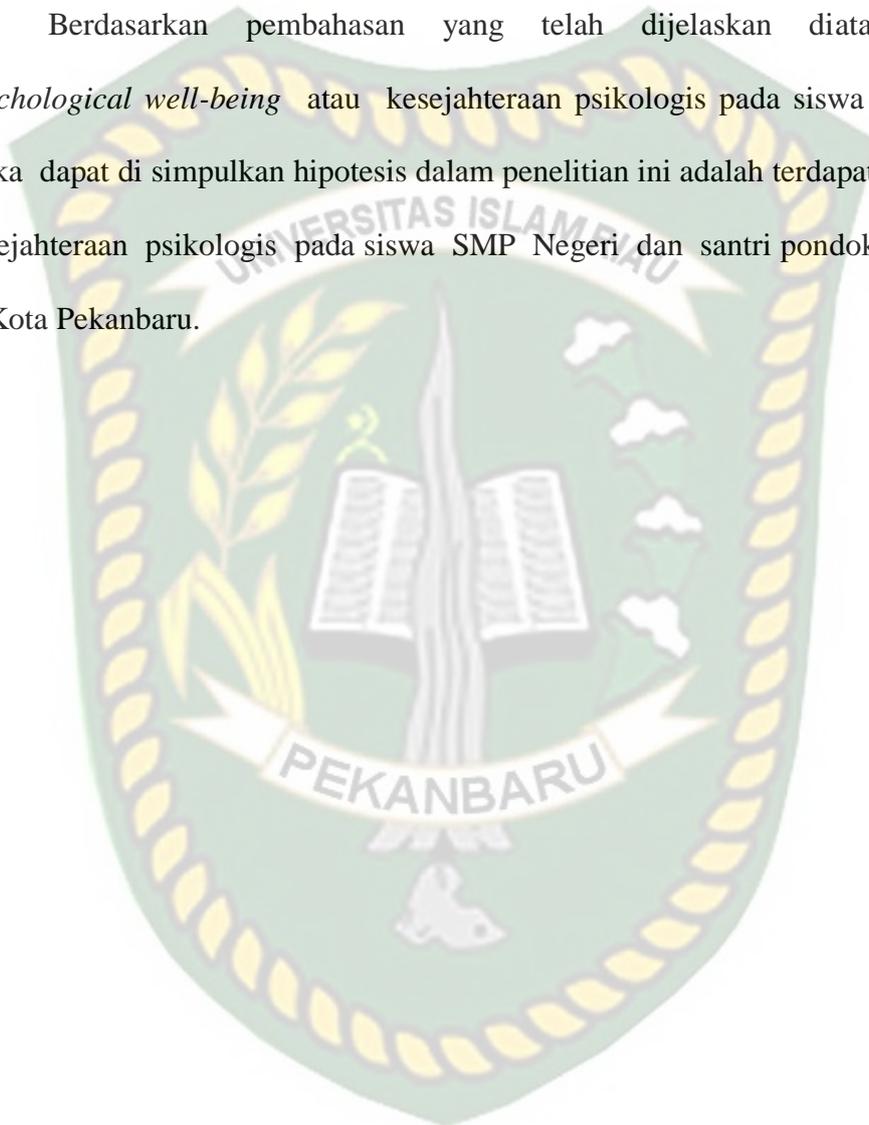
faktor yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah *social support*, salah satu ciri remaja adalah membutuhkan adanya pengakuan dan penghargaan baik dari teman nya, lingkungan sekolahnya, hingga di keluarga. Hal ini penting karena remaja dalam tahap perkembangannya, membutuhkan *social support* demi bertambahnya kepercayaan diri hingga tercapai kesejahteraan psikologis (Ilhamnudin, Muslihati dan Handarini 2012). Sejalan dengan penelitian Sari (2002) Remaja yang mendapatkan *support* dari lingkungan sosial atau sekolah akan membuat remaja merasa diterima keadaan dirinya oleh lingkungan sehingga tercapainya kesejahteraan psikologis yang baik.

Selain faktor *social support*, Religiusitas juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Remaja yang *religius* merasa lebih bahagia terhadap kehidupannya di bandingkan individu yang tidak *religius* (Ilhamnudin, Muslihati dan Handarini 2012). Berdasarkan hasil penelitian Mayasari (2014) juga menyebutkan bahwa *religiusitas* ternyata lebih berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang bersifat eudamonik. Dengan kata lain, kehidupan bermakna berhubungan dengan *religiusitas*. Hal ini dijelaskan bahwa *religius* merupakan hal yang berkaitan dengan segala persoalan hidup dengan Tuhan. Hal ini juga didukung dengan penelitian Ilhamnudin, Muslihati dan Handarini (2012) bahwa siswa di MAN Se-kota Malang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, kepatuhan terhadap agamanya, aktivitas-aktivitas keagamaan serta kepasraan terhadap Tuhannya akan berhubungan positif terhadap kesejahteraan psikologisnya. Begitu pula

sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah juga akan memiliki keterkaitan yang negatif dengan kesejahteraan psikologisnya.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan diatas tentang *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis pada siswa dan santri, maka dapat di simpulkan hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis pada siswa SMP Negeri dan santri pondok pesantren di Kota Pekanbaru.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Varibel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga di peroleh informasi tentang hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulanya (Sugiyono,2011).

Pada penelitian ini di gunakan satu variabel, yaitu kesejahteraan psikologis sebagai variabel (X). Sementara itu, siswa SMP dan santri Pondok Pesantren sebagai (Kelompok).

Variabel Bebas (X) : Kesejahteraan Psikologis

Kelompok : Siswa-siswi SMP

Santri Pondok Pesantren

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis kondisi dimana individu dapat memahami dirinya sendiri dalam situasi apapun yang membuat dirinya menjadi lebih baik, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. kesejahteraan psikologis suatu konsep mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta pengungkapan perasaan atas apa yang di rasakan individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Dimensi yang di gunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) adalah Penerimaan diri, Hubungan positif dengan orang lain, Kemandirian, Penguasaan lingkungan, Tujuan hidup dan Pertumbuhan pribadi.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 100 siswa SMP dan 100 santri pondok pesantren di Kota Pekanbaru.

3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut Azwar (2012) populasi ialah keseluruhan subjek penelitian atau kumpulan-kumpulan individu pada daerah tertentu yang dikenai generalisasi, kelompok subjek ini yang harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang membedakannya dengan kelompok yang lain. Populasi juga merupakan bagian dari komunitas. Beberapa populasi akan membentuk komunitas.

3.3.2 Sampel Penelitian

Menurut Azwar (2012) sampel adalah sebagian dari populasi yang harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi atau satu bagian dari populasi yang dipilih mewakili populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2014) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini pengambilan sampel bersifat tidak acak, dimana sampel dipilih sesuai dengan tujuan penelitian berdasarkan ciri-ciri.

Penelitian ini yang menjadi populasi memiliki ciri-ciri :

- a. Remaja berusia 13- 14 tahun.
- b. Berjenis kelamin laki laki dan perempuan.

c. Bersekolah SMP Negeri dan Pondok Pesantren di kota Pekanbaru.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif, metode ini dipilih karena peneliti bisa menjelaskan secara rinci mengenai perbedaan kesejahteraan psikologis pada siswa SMP dan santri pondok pesantren dengan menggunakan skala. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala, yaitu cara pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang di berikan kepada subjek yang berisi aitem-aitem (Azwar, 2012). Skala *Psychological Well-Being* dalam penelitian ini disusun dalam pernyataan yang mendukung atau *favorable* dan tidak mendukung *unfavorable* dengan 5 alternatif jawaban, alternatif ini di berikan untuk menghindari subjek pada kecenderungan tidak memberi jawaban.

Skala ini meminta partisipan untuk memilih jawaban alternatif *favorable* sesuai dan tepat pada skala Likert yakni Sangat Sering diberi nilai 5, Sering diberi nilai 4, Kadang-kadang diberi nilai 3, Jarang diberi nilai 2, dan Sangat jarang diberi nilai 1. Sedangkan, untuk pertanyaan *unfavorable* dalam alternatif jawaban sebagai berikut : Sangat Sering diberi nilai 1, Sering diberi nilai 2, Kadang-kadang diberi nilai 3, Jarang diberi nilai 4 dan Sangat jarang di beri nilai 5.

3.4.1 Skala *Psychological Well -Being*

Skala yang digunakan oleh peneliti adalah skala modifikasi oleh peneliti sebelumnya T. Nindya (2016) berdasarkan dari 6 dimensi *Psychological Well-Being* yang di buat oleh Carol Ryff pada tahun 1989. Dalam bentuk medium yang sudah banyak di terjemahkan keberbagai bahasa. Skala *Psychological Well-Being* yang di gunakan dalam penelitian ini adalah skala yang di susun berdasarkan teori Ryff (1989) dengan aspek-aspek sebagai berikut: 1). Penerimaan diri (*self acceptance*), 2). Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), 3). Otonomi (*autonomy*), 4). Penguasaan Lingkungan (*environmental mastery*), 5). Tujuan hidup (*purpose in life*), dan 6). Perkembangan pribadi (*personal growth*). Aspek-aspek skala *Psychological Well-Being* di jabarkan dalam bentuk aitem-aitem yang terdiri dari 54 pernyataan, sebagaimana terlihat pada dalam tabel berikut:

Tabel 3.1
Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis sebelum Try Out

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Penerimaan Diri	32,12,31,20,43,37	5,39,51,25	10
2.	Hubungan positif dengan orang lain	1,14,48,2,42	18,15,27,54,30	10
3.	Kemandirian	26,24,21,22,28	23,,17,8,39,38	10
4.	Tujuan Hidup	11,13	34,46,6,19,16,40	8
5.	Pengembangan pribadi	9,41,47,45,3,52	10,33,53,50,7	11
6.	Penguasaan lingkungan	4,29,44	49,35	5
Jumlah		27	27	54

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Persiapan Uji Coba

Sebelum penelitian di laksanakan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba terhadap alat ukur yang di gunakan. Proses ini menentukan kelayakan alat ukur dan keberhasilan penelitian psikologi yang menggunakan metode kuantitatif. Uji coba yang di maksud untuk mendapatkan alat ukur yaitu skala kesejahteraan psikologis.

3.5.2. Pelaksanaan Uji Coba

Uji coba di lakukan pada tanggal 10-14 Desember 2018 dengan 100 subjek siswa dan santri. Pelaksanaan uji coba di lakukan dengan mengunjungi siswa di masing-masing sekolah. Sebelum melaksanakan uji coba, peneliti memberikan penjelasan prosedur pengisian alat ukur uji coba. Selama pengisian alat ukur tersebut, peneliti menunggu subjek hingga selesai dan lembar alat ukur uji coba di kembalikan kepada peneliti sesuai dengan jumlah yang di sebarakan.

Tabel 3.2

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Penerimaan Diri	37	25	2
2.	Hubungan positif dengan orang lain	42	15,27	3
3.	Kemandirian	21,22,26,28	8,17,23,38	8
4.	Tujuan Hidup	11	34,46,16	4
5.	Pengembangan pribadi	9,47,45,52	33,53,50,7	8
6.	Penguasaan lingkungan	29	35	2
Jumlah		12	15	27

3.5.3. Hasil Uji Coba

Berdasarkan hasil uji coba pada skala kesejahteraan psikologis dari 54 aitem terdapat 27 aitem yang *valid* dimana 27 aitem yang gugur adalah nomor 1,2,3,4,5,6,10,12,13,14,18,19,20,24,30,31,32,36,39,40,41,43,44,48,49,51,54. Hasil indeks reabilitas 0,790.

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Peneliti menggunakan uji validitas isi, yaitu relevansi aitem dengan indikator berperilaku dan dengan tujuan ukur sebenarnya sudah dapat di evaluasi lewat nalar dan akal sehat (*common sense*) yang mampu menilai apakah isi skala memang mendukung konstruk teoritik yang di ukur (Azwar, 2012). Hasil nilai validitas untuk skala kesejahteraan psikologis yaitu 0,257.

3.6.2 Reliabilitas

Uji Reliabilitas sebagai alat untuk mengukur kuesioner yang merupakan indikator atau variabel. Suatu kuesioner dinyatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Azwar,2012). Penelitian ini menggunakan teknik uji reliabilitas yang dikembangkan oleh *Cronbach* yang disebut dengan teknik

Alpha Cronbach. Reliabilitas berada dalam rentang antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur semakin tinggi (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini hasil nilai reliabilitas untuk skala kesejahteraan psikologis yaitu 0,811.

3.7 Metode dan Analisa Data

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistic uji beda (*independent sample t test*) untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata yang bermakna antara dua kelompok bebas (Bungin,2011). Dalam penelitian ini uji tersebut di gunakan untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis pada siswa SMP dan santri pondok pesantren di kota Pekanbaru. Analisis ini di lakukan dengan menggunakan bantuan dari program *SPSS 18.00 for windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 PERSIAPAN PENELITIAN

Sebelum penelitian dilaksanakan, tahap pertama yang dilakukan adalah menentukan tempat dimana penelitian ini akan dilakukan. Kemudian, peneliti mengurus surat pengantar penelitian untuk kedua sekolah ke Tata Usaha Fakultas Psikologi. Setelah itu, peneliti mengantarkannya ke pesantren Al-Ihsan Boarding School dan untuk SMP peneliti mengurus surat ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau terlebih dahulu. Setelah itu, peneliti mengurus surat ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik serta ke Dinas Pendidikan kota Pekanbaru. Setelah mendapatkan surat dari Dinas Pendidikan peneliti segera mengantarkan surat ke SMP Negeri 13 Kota Pekanbaru.

4.2 PELAKSANAAN PENELITIAN

Penelitian dilakukan selama tiga hari yaitu pada tanggal 21 Januari 2019 di Pondok Pesantren Al Ihsan Boarding School serta tanggal 23 Januari dan 24 Januari 2019 di SMP Negeri 13 Kota Pekanbaru. Penelitian dilakukan pada saat jam pelajaran berlangsung dan peneliti meminta izin kepada guru kls yang sedang mengajar untuk meluangkan waktu sebentar agar siswa dan santri dapat mengisi skala. Peneliti membagikan skala kepada siswa dan santri yang sebelumnya telah diberikan pengarahan dan tata cara pengisian. Setiap subjek memperoleh satu buah skala penelitian. Peneliti menunggu subjek mengerjakannya hingga selesai dan lembar skala dikembalikan kepada peneliti sesuai dengan jumlah yang dibagikan.

4.3 Deskripsi Subjek Penelitian

Penghitungan data demografik subjek bertujuan untuk mengetahui persebaran data subjek berdasarkan jenis kelamin subjek pada kelompok SMP dan Pesantren serta persebaran subjek berdasarkan usia dan jenis kelamin subjek penelitian. Berdasarkan data demografik subjek diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1
Persebaran Subjek Berdasarkan Kelompok dan Jenis Kelamin

Kelompok	Jenis Kelamin	Jumlah	Total
SMP	Laki-laki	57 subjek	100 subjek
	Perempuan	43 subjek	
Pondok Pesantren	Laki-laki	46 subjek	100 Subjek
	Perempuan	54 subjek	
Total			200 subjek

Sumber : Data Primer Diolah, 2019

Berdasarkan hasil pada tabel 4.1, subjek dalam penelitian ini secara keseluruhan berjumlah 200 subjek yang terdiri dari 100 subjek pada kelompok SMP dan 100 subjek pada kelompok Pondok Pesantren. Pada kelompok SMP terdiri dari 57 subjek laki-laki dan 43 subjek berjenis kelamin perempuan. Kelompok pondok pesantren terdiri dari 46 subjek berjenis kelamin laki-laki dan 54 subjek berjenis kelamin perempuan. Secara keseluruhan subjek pada penelitian ini terdiri dari 103 subjek berjenis kelamin laki-laki dan 97 subjek berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4.2
Persebaran Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah
13 Tahun	121 subjek
14 Tahun	79 subjek
Total	200 subjek

Berdasarkan hasil pada tabel 4.2, sebagian besar subjek pada penelitian ini berada pada rentang usia 13 tahun dengan jumlah sebanyak 121 subjek. Selanjutnya sebanyak 79 subjek berada pada rentang usia 14 tahun.

4.4 Analisis Data Penelitian

Dalam penelitian ini analisis data penelitian pertama yang dilakukan yakni analisis data deskriptif terhadap Kesejahteraan Psikologis siswa SMP dan analisis data deskriptif terhadap Kesejahteraan Psikologis santri berdasarkan data demografi. Analisis selanjutnya yang akan dilakukan yakni uji statistik terhadap Kesejahteraan psikologis siswa.

4.4.1 Analisis Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

Untuk mengukur kesejahteraan psikologis pada siswa di kota Pekanbaru, penulis menggunakan kategori yang umum digunakan yaitu sebagai berikut :

1. Sangat tinggi : $X \geq M + 1,5 SD$
2. Tinggi : $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
3. Sedang : $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
4. Rendah : $M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
5. Sangat Rendah : $X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan : M = Mean empiric

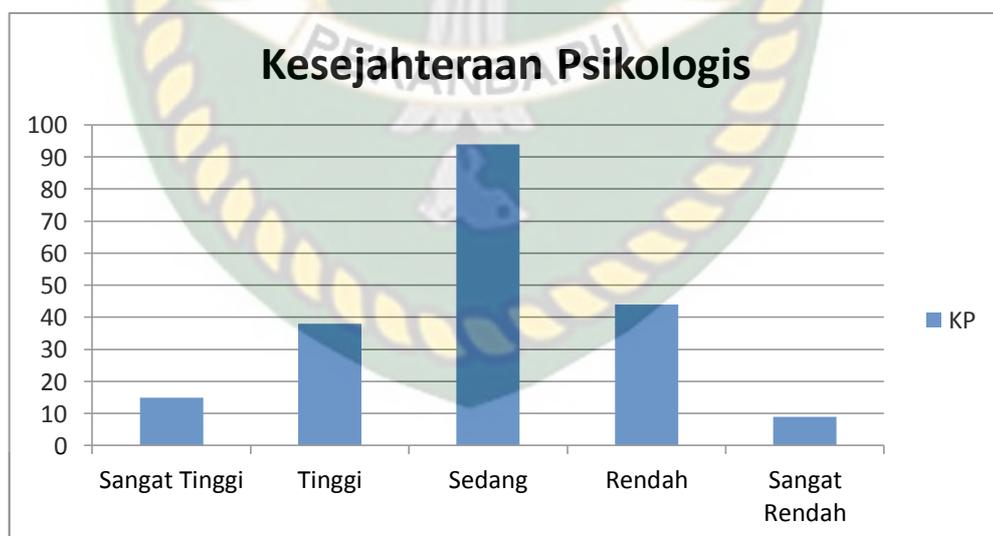
SD = Standar Deviasi

Analisis deskriptif data penelitian gambaran kesejahteraan psikologis pada siswa menunjukkan skor maksimum sebesar 60 dan skor minimum 28. Dari analisis diperoleh nilai rata-rata empirik sebesar 44,52 dengan nilai deviasi sebesar 5,520. Adapun hasil yang diperoleh akan digambarkan seperti yang disajikan pada tabel 4.3 :

Tabel 4.3
Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis

Nilai Maksimum	60	
Nilai Minimum	30	
Rata-rata	44,49	
Standar Deviasi	5,402	
Tingkat KS	Skor	Frekuensi
Sangat tinggi	>52,8	15 (7,5 %)
Tinggi	47,28 ≤ 52,8	38 (19%)
Sedang	41,76 ≤ 47,28	94 (47%)
Rendah	36,24 ≤ 41,76	44 (22%)
Sangat rendah	<36,24	9 (4,5%)
Jumlah		200 (100%)

Gambar 4.1
Diagram Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis



Berdasarkan analisis deskriptif data dengan menggunakan rumus diatas, maka untuk variabel kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini terbagi atas lima bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Dari tabel diatas, secara umum tingkat kesejahteraan psikologis responden berada pada tingkat sedang sebesar 47 persen, responden yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi sebesar 19 persen dan responden yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sangat tinggi 7,5 persen. Sementara itu, responden yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah sebesar 22 persen dan responden yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sangat rendah sebesar 4,5 persen.

4.4.2 Analisis Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis permasing masing dimensi

Tabel 4.4
Kategorisasi Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Tingkat KS	PD (%)	HP (%)	OT (%)	TH (%)	PP (%)	PL (%)
Sangat Tinggi	22 (11)	24 (12)	8 (4)	31 (15,5)	10 (5)	0 (0)
Tinggi	47(23,5)	70 (35)	57 (28,5)	0 (0)	43 (21,5)	64 (32)
Sedang	61(30,5)	81 (40,5)	62 (31)	95 (47,5)	96 (48)	74 (37)
Rendah	47(23,5)	10 (5)	63 (31,5)	70 (35)	31 (15,5)	49 (24,5)
Sangat Rendah	23(11,5)	15 (7,5)	10 (5)	4 (2)	20 (10)	13 (6,5)
Jumlah	200 (100)	200(100)	200(100)	200 (100)	200 (100)	200 (100)

Keterangan :

PD = Penerimaan Diri

HP = Hubungan positif dengan orang lain

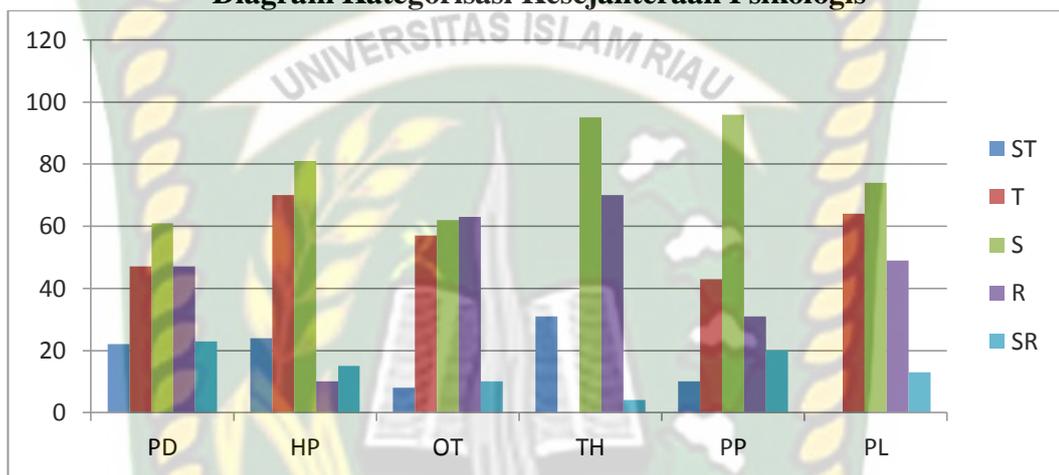
OTO = Otonomi

TH = Tujuan Hidup

PP = Pertumbuhan pribadi

PL = Penguasaan Lingkungan

Gambar 4.2
Diagram Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis



Berdasarkan tabel diatas, secara umum tingkat kesejahteraan psikologis responden pada dimensi penerimaan diri respon menunjukkan perolehan persentasi untuk kategori sedang 30,5 persen dan kategori tinggi 23,5 persen. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain respon menunjukkan perolehan persentasi untuk kategori sedang 40,5 persen dan kategori tinggi 35 persen. Sementara itu, pada dimensi otonomi (kemandirian) respon menunjukkan perolehan persentasi untuk kategori sedang 31 persen dan kategori tinggi 28,5 persen.

Pada dimensi tujuan hidup respon menunjukkan perolehan persentasi untuk kategori sedang 47,5 persen dan kategori tinggi 0 persen. Sementara itu, pada

dimensi pertumbuhan pribadi respon menunjukkan perolehan persentasi untuk kategori sedang 48 persen dan kategori tinggi 21,5 persen. Pada dimensi penguasaan lingkungan respon menunjukkan perolehan persentasi untuk kategori sedang 37 persen dan kategori tinggi 32 persen.

4.4.3 Analisis Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Demografi

Analisis pertama, kesejahteraan psikologis ditinjau berdasarkan usia 13 dan 14 tahun yang dapat di lihat pada tabel 4.5 di bawah ini :

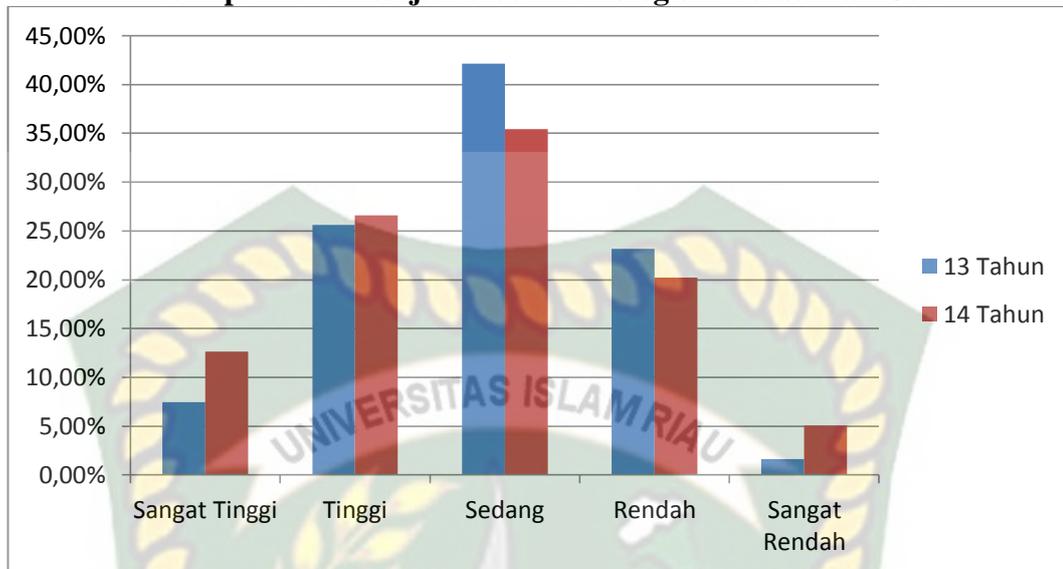
Tabel 4.5
Deskripsi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Usia

Tingkat KS	13 Tahun(%)	14 Tahun(%)
Sangat Tinggi	9 (7,44)	10 (12,66)
Tinggi	31 (25,62)	21 (26,58)
Sedang	51 (42,15)	28 (35,44)
Rendah	28 (23,15)	16 (20,25)
Sangat rendah	2 (1,66)	4 (5,06)
Jumlah	121	79

Berdasarkan data diatas mayoritas respon kesejahteraan psikologis berdasarkan usia 13 tahun banyak berada pada kategori sedang yaitu 42,15 persen. Sementara itu, respon yang menunjukkan kesejahteraan pada kategori rendah yaitu 23,15 persen.

Berdasarkan usia 14 tahun respon yang diperoleh sama seperti pada usia sebelumnya, yakni banyak berada pada kategori sedang dengan perolehan persentase 35,44 persen. Sementara itu, untuk kesejahteraan psikologis pada tingkat rendah 20,25 persen.

Gambar 4.3
Deskripsi Data Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Usia



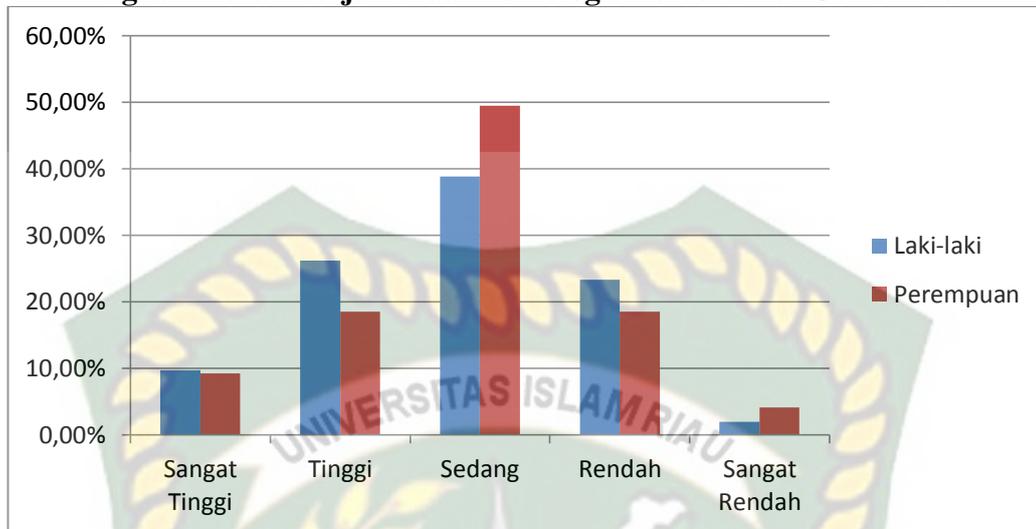
Analisis kedua, kesejahteraan psikologis ditinjau berdasarkan jenis kelamin dapat di lihat pada tabel 4.6 di bawah ini :

Tabel 4.6
Deskripsi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat KS	Laki-laki (%)	Perempuan(%)
Sangat Tinggi	10 (9,71)	9 (9,28)
Tinggi	27 (26,21)	18 (18,56)
Sedang	40 (38,83)	48 (49,48)
Rendah	24 (23,31)	18 (18,56)
Sangat rendah	2 (1,94)	4 (4,12)
Jumlah	103	97

Berdasarkan data diatas, mayoritas respon kesejahteraan psikologis laki-laki lebih banyak berada pada kategori sedang yaitu 38,83 persen dan pada kategori rendah 23,31 persen. Sementara itu, pada perempuan respon kesejahteraan psikologis lebih banyak berada pada kategori sedang yaitu 49,48 persen sedangkan pada kategori rendah yaitu sebesar 18,56 persen.

Gambar 4.4
Diagram Data Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin



4.4.4 Analisis Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Tipe Sekolah

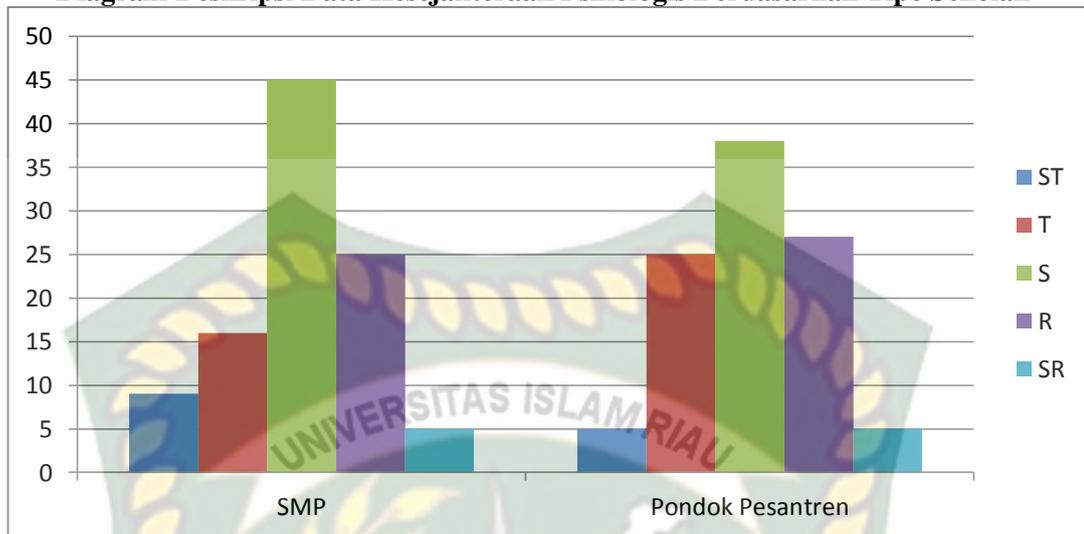
Analisis ketiga, kesejahteraan psikologis ditinjau berdasarkan tipe sekolah dapat di lihat pada tabel 4.7 di bawah ini :

Tabel 4.7
Deskripsi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Tipe Sekolah

Tingkat KS	SMP (%)	Pondok Pesantren (%)
Sangat Tinggi	9 (9)	5 (5)
Tinggi	16 (16)	25 (25)
Sedang	45 (45)	38 (38)
Rendah	25 (25)	27 (27)
Sangat rendah	5 (5)	5 (5)
Jumlah	100	100

Berdasarkan data diatas, mayoritas respon kesejahteraan psikologis SMP lebih banyak berada pada kategori sedang yaitu 45 persen dan kategori rendah sebesar 25 persen. Sementara itu, pada pondok pesantren respon kesejahteraan psikologis lebih banyak berada pada kategori sedang yaitu 38 persen dan pada kategori rendah yaitu sebesar 27 persen.

Gambar 4.5
Diagram Deskripsi Data Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Tipe Sekolah



4.5 Hasil Analisis Data

4.5.1 Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan pada variabel kesejahteraan psikologis yang dianalisis dengan bantuan *SPSS 21.0 for windows*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidak sebaran data adalah jika $p > 0,05$ maka sebaran normal, jika sebaliknya $p < 0,05$ maka sebaran tidak normal (Azwar, 2012).

Tabel 4.8

Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Skor K-SZ	P	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	1,019	0,251	Normal

Hasil uji normalitas sebaran data kesejahteraan psikologis diperoleh skor K-SZ = 1,019 sementara p sebesar 0,251 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan sebaran data penelitian menunjukkan distribusi data yang normal.

4.5.2 Uji Statistik Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan uji homogenitas pada tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,078 > 0,05$, artinya data variabel kesejahteraan psikologis mempunyai varian yang sama atau homogen atau tidak adanya perbedaan varian dalam kedua kelompok (SMP dan Pondok Pesantren) sehingga data dapat diasumsikan homogen.

Berdasarkan uji analisis nilai $t = 2,948$ dan nilai signifikan (p) = 0,004 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis siswa SMP dan santri Pondok Pesantren di Kota Pekanbaru.

Tabel 4.9
Independent Sample T Test Kesejahteraan Psikologis

	Uji Homogenitas		t	Uji T	
	F	Sig.		Sig.	Beda Rerata
Kesejahteraan	3,138	0,078	2,948	0,004	2,210
Psikologia			2,948	0,004	2,210

Tabel 5.0
***Independent Sample T Test* Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

	Nilai Mean		Uji t	
	SMP	Pondok Pesantren	T	Sig
Penerimaan Diri	3,23	3,23	2,302	0,022
Hubungan Positif dengan Orang Lain	3,67	3,44	1,986	0,048
Kemandirian	14,97	13,75	3,602	0,000
Tujuan Hidup	3,77	3,75	0,189	0,850
Pertumbuhan Pribadi	15,75	15,92	-0,510	0,611
Penguasaan Lingkungan	4,20	3,66	4,045	0,000

Berdasarkan tabel 5.0 pada dimensi penerimaan diri, bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMP memiliki respon yang lebih tinggi daripada santri pondok pesantren. Berdasarkan data di atas di peroleh $t = 2,302$. Hal ini, menunjukkan terdapat perbedaan antara penerimaan diri pada siswa SMP dan santri Pondok Pesantren. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri siswa SMP dan santri pondok pesantren dianggap sudah mampu mencapai kesejahteraan psikologis pada dirinya.

Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMP memiliki respon yang lebih tinggi daripada santri pondok pesantren. Berdasarkan data di atas di peroleh $t = 1,986$. Hal ini, menunjukkan terdapat perbedaan antara hubungan positif pada siswa SMP dan santri Pondok Pesantren. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan positif dengan orang lain pada siswa SMP dan santri pondok pesantren dianggap sudah mampu mencapai kesejahteraan psikologis pada dirinya.

Pada dimensi kemandirian, bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMP memiliki respon yang lebih tinggi daripada santri pondok pesantren. Berdasarkan data di atas di peroleh $t= 3,602$. Hal ini, menunjukkan terdapat perbedaan antara kemandirian pada siswa SMP dan santri Pondok Pesantren. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemandirian pada siswa SMP dan santri pondok pesantren dianggap sudah mampu mencapai kesejahteraan psikologis pada dirinya.

Pada dimensi tujuan hidup, bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMP memiliki respon yang lebih tinggi daripada santri pondok pesantren. Berdasarkan data di atas di peroleh $t=0,189$. Hal ini, menunjukkan terdapat perbedaan antara tujuan hidup pada siswa SMP dan santri Pondok Pesantren. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan hidup pada siswa SMP dan santri pondok pesantren dianggap sudah mampu mencapai kesejahteraan psikologis pada dirinya.

Pada dimensi pertumbuhan pribadi, bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMP memiliki respon yang lebih tinggi daripada santri pondok pesantren. Berdasarkan data di atas di peroleh $t= -0,510$. Hal ini, menunjukkan tidak adanya perbedaan antara pertumbuhan pribadi pada siswa SMP dan santri Pondok Pesantren. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan pribadi pada siswa SMP dan santri pondok pesantren dianggap belum mampu mencapai kesejahteraan psikologis pada dirinya.

Pada dimensi penguasaan lingkungan, bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMP memiliki respon yang lebih tinggi daripada santri pondok pesantren. Berdasarkan data di atas di peroleh $t=4,045$. Hal ini, menunjukkan terdapat perbedaan antara penguasaan lingkungan pada siswa SMP dan santri Pondok Pesantren. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penguasaan lingkungan pada siswa SMP dan santri pondok pesantren dianggap sudah mampu mencapai kesejahteraan psikologis pada dirinya.

4.5.3 Pembahasan

Berdasarkan analisis data diatas juga diperoleh hasil hipotesis dalam penelitian yang menyatakan terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan teknik analisis uji beda, diperoleh $t= 2,948$. Hal ini menunjukkan, terdapat perbedaan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis siswa SMP dan santri Pondok Pesantren. Sehingga, hipotesis yang diajukan diterima. Namun, nilai signifikansi permasing-masing dimensi menunjukkan perbedaan yang tidak terlalu signifikan.

Tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren di Kota Pekanbaru paling dominan berada pada kategori sedang dengan persentase 41,76 persen dan paling rendah 36,24 persen. Dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi dan penguasaan lingkungan siswa/santri di Kota Pekanbaru mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase menurut masing-masingnya sebesar 30,5 persen, 40,5 persen, 47,5 persen, 48 persen, dan 37 persen. Sementara itu, untuk dimensi kemandirian mayoritas berada pada kategori rendah dengan persentase

31,5 persentase. Dalam hal ini, siswa dan santri di kota Pekanbaru, cukup mampu menerima diri apadanya, dapat membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial serta memiliki arti dalam hidup (Prabowo,2016).

Kesejahteraan psikologis berdasarkan usia 13 tahun respon yang di peroleh berada pada kategori sedang dengan perolehan persentase 42,15 persen. Sementara itu, usia 14 tahun juga berada pada kategori sedang dengan perolehan persentase 35,44 persen. Sementara itu, kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin, mayoritas respon pada perempuan lebih dominan pada kategori sedang yaitu 49,48 persen dan mayoritas respon pada laki laki juga pada kategori sedang yaitu 38,83 persen. Hal ini, sejalan dengan penelitian Carol Graham (2005) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan gender dimana perempuan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada laki-laki.

Kesejahteraan psikologis berdasarkan tipe sekolah, pada siswa SMP dengan nilai 45,59 persen. Sementara itu, pada pondok pesantren menunjukkan nilai 43,38. Tingginya kesejahteraan psikologis yang dimiliki siswa SMP dapat dilihat dari pola asuh orang tua yang mengajarkan kebebasan bertanggung jawab dalam mengambil keputusan serta kemampuan siswa yang memiliki rasa percaya diri, memiliki motivasi dan mengembangkan minat bakat yang dimiliki (Sari dan Deliana,2017).

Kesejahteraan psikologis terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mengantarkan remaja pada pribadi yang menyadari keberadaan dan

kebermaknaan sehingga mengubah tantangan yang di hadapi menjadi kesempatan untuk menunjukkan aktualisasi diri (Shah & Marks, 2004).

Lestari (2014) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa yang paling sulit dalam tahap perkembangan individu, karena pada masa ini penuh gejolak dan tekanan. Penelitian mengenai *psychological well-being* remaja sangat berguna sebagai pertimbangan dan pencegahan munculnya perilaku negatif pada remaja (Martha & Legih, 2007).

Peran *well-being* yang dilakukan siswa 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. Berdasarkan penelitian Akhtar (2009) bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negatif pada remaja.

Sekolah mempunyai peran strategis dalam memperkecil munculnya berbagai macam persoalan dan permasalahan pada siswa, untuk menumbuhkan dan mengembangkan harga diri, nilai-nilai, moral dan rasa memiliki, sehingga sejak masa remajanya mereka dapat mengembangkan kehidupan yang bahagia dan sejahtera. Dalam menjalankan peran mengembangkan kehidupan yang bahagia dan sejahtera. Di sekolah program BK hadir untuk memberikan layanan yang tepat guna dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa. Konselor sekolah memiliki tanggung jawab mengantarkan siswa untuk menjalani tahap yang optimal (Ilhamuddin, Muslihati, Handarini, 2017).

Berdasarkan teori pendukung di atas, dapat di simpulkan bahwa remaja masih labil dalam bertindak dan mencari jati dirinya. Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk merasakan kebahagiaan, menumbuhkan emosi positif serta dalam proses perkembangannya dapat menjadi sarana pembelajaran mengenai pengetahuan tentang peran sosial di sekolah.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesejahteraan psikologis pada siswa SMP – Pondok Pesantren mayoritas berada pada kategori sedang. Pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan berada pada kategori sedang, sedangkan dimensi otonomi mayoritas berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil *independent sample t test* menyatakan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada variabel kesejahteraan psikologis. Pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, dan penguasaan lingkungan menunjukkan perbedaan yang signifikan pada siswa SMP dan santri di Pondok Pesantren, sedangkan dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada siswa SMP dan santri di Pondok Pesantren.

5.2 Saran

1. Bagi Sekolah

Di sekolah program BK memberikan layanan yang tepat untuk membantu siswa dalam menghadapi berbagai masalah hidup dengan melakukan pendekatan bimbingan dan konseling. Sehingga, siswa dan santri menjadi pribadi yang merasakan kebahagiaan dan dapat mengoptimalkan potensi dirinya.

2. Bagi Subjek

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan kesejahteraan psikologis pada siswa SMP dan pondok pesantren mayoritas pada kategori sedang. Hal ini, perlu untuk di pertahankan karena dengan adanya kesejahteraan psikologis para siswa dan santri dapat mencapai kepuasan hidup, kebahagiaan dan harapan hidup yang lebih baik.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Selama penelitian penulis menyadari beberapa kelemahan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu : (1) Peneliti tidak dapat melihat secara langsung jawaban individu satupersatu ketika proses pengisian skala, di karenakan keterbatasan waktu yang diberikan sehingga terjadinya ketidaksesuaian dalam mengisi pemilihan jawaban yang disediakan. (2) Peneliti juga merasa bahwa usia subjek yang masih terlalu muda (12-15 tahun) berpengaruh pada performa subjek dalam mengisi skala. Peneliti yang ingin tertarik untuk meneliti kesejahteraan psikologis pada siswa dan santri perlu mempersiapkan dengan lebih baik agar mampu memperhatikan faktor-faktor lain yang perlu di kontrol. Pada penelitian selanjutnya, besar harapan agar mempertimbangkan jumlah aitem yang diberikan kepada subjek yang tergolong memasuki masa remaja awal. Peneliti juga menyarankan untuk memperhatikan indikator perilaku pada masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis agar mendapatkan tingkat reliabilitas yang lebih baik dan representatif dengan variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Amaliyah. (2014). Efektivitas muhasabah dalam pencapaian makna hidup pada santri di ponpes al-Ittifaqiyah Ogan Ilir Sumsel. *Jurnal Penelitian Keislaman*. 10(2).
- Abrar. (2012). Wajib belajar 9 Tahun : Sejarah Kebijakan Dalam Bidang Pendidikan (1994-2001). *Jurnal Sejarah Lontar*. (9)1.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of happiness 2nd Edition*. Sussex : Routledge.
- Azwar, S. (2012). *Validitas dan Reabilitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Djamarah. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta:Rineka Cipta, 2011.
- Ellison, C.G. (1991). Religious involment and subjective well being. *Journal of Health and Social Behavior*. 80-90.
- Fadhillah. (2016). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Happiness Pada Remaja Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(1).
- Fitri, S., Luawo, M.I.R., & Noor, R. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-laki Di SMA Negeri Se-DKI Jakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 6(1).
- Hefni. (2012). Penerapan Total Institution di Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep. *Karsa*. 20(1).
- Ilhamuddin., Muslihati., & Handarini. (2017). Hubungan Religius, Optimism, Social Support, Dan Psychological Well-Being Peserta Didik MAN Se-Kota Malang. *Jurnal Pendidikan*. 2(3), 350-355.
- Ilgan., Cengiz., Ata., & Akram. (2015). The relationship between teachers' psychological well-being and their quality of school work life. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 3(2), 159-181.
- Khoiriyah., & Khaerani. (2015). Peran Emosi Positif Pada Guru SLB Tunagrahita. *Psikologika*. 20(1).

- Koenig, H., Kvale, J., & Ferrel, C. (1998). Religion and well-being in later life. *The Gerontologist*. 18-28.
- Linawati., & Desiningrum. (2017). Hubungan antara religiusitas dengan *psychological well-being* Pada siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*. 7(3), 105-109.
- Mayasari. (2014). Religiusitas Islam Dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir*. 7(2).
- Munirah. (2015). Sistem Pendidikan Di Indonesia : antara keinginan dan realita. *Auladuna*. 2(2), 233-245.
- Miasari. (2012). Hubungan Antara Komunikasi Positif Dalam Keluarga Dengan Asertivitas Pada Siswa SMP Negeri 2 Depok Yogyakarta. *Empathy*. 1(1).
- Nashori. (2011). Kekuatan Karakter Santri. *Millah*. 11(1).
- Noviana, S., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara *Peer Attachment* Dengan Penerimaan Diri Pada Siswa Siswi Akselerasi. *Jurnal Empati*. 4(2), 114-120.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika
- Pinquart, M., & Sorenson, S. (2000). Influences Of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis. 15(2), 187-224.
- Prabowo. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 5(2).
- Ratih, N., & Rastogi. (2007). Meaning in life and Psychological Well-Being pre-adolescent and adolescent. *Journal of personality and social psychology*. 69(4), 719-727.
- Ramadhan. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika*. 17(1).
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., & Fava, G.A. (2009). School Intervention for Promoting Psychological Well-Being in Adolescents. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 40(4), 522-532.

- Rosliani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati*. 5(4), 744-749.
- 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.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.
- Ryff, C.D., (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Journal of Psychoter Psychosom*. 83.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On Happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudemonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. 52, 41-66.
- Sari., & Deliana (2017). Perbedaan Kemandirian Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Dengan Yang Tinggal Di Rumah Bersama Orang Tua (studi Komparatif pada siswa kelas 9 MTs Asror Semarang). *Jurnal Psikologi Ilmiah*. 9(1).
- Shah, H., & Marks, H. (2004). *A well-being manifesto for a flourishing society*. London: New Economics Foundation.
- Synder, C.R., & Lopez, S.J. (2000). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Walls, C.T., & Zarit, S.H. (1991). Informal support from black churches and the well being of elderly blacks. *The Gerontologist*. 31(4), 490-495.
- Zimmerman, B.J. (2000). A Social Cognitive View Of Self –Regulated Academic Learning). *Journal Of Education Psychology*. 81, 002-0663.
- Zulhimma. (2013). Perkembangan Pondok Pesantren di Indonesia. *Jurnal Darul'Ilmi*. 1(2).