

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Gina Herliani Suherlin¹, Mamat Supriatna², Suherman³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia³

E-mail: herlianigina@gmail.com¹, ma2t.supri@upi.edu², suhermanbk@upi.edu³

Correspondent Author: Gina Herliani Suherlin, herlianigina@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v8i2.4968](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4968)

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis siswa SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden merupakan siswa kelas X SMAN Tasikmalaya yang berjumlah 591 siswa terdiri dari 180 siswa laki-laki dan 411 siswa perempuan. Selain itu, siswa yang menjadi responden berada pada masa remaja yang berusia 14 hingga 17 tahun. Instrumen yang digunakan yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis terdiri dari 58 item dengan skala *likert*. Hasil penelitian menunjukkan 163 siswa berada pada skor tinggi, 427 siswa pada skor sedang, dan 1 siswa berada pada skor rendah. Sedangkan rata-rata kesejahteraan psikologis laki-laki yaitu 201 dan rata-rata kesejahteraan psikologis perempuan yaitu 200. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kesejahteraan psikologis siswa berada pada skor sedang dan laki-laki memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Gambaran kesejahteraan psikologis siswa dapat menjadi acuan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, bimbingan dan konseling, siswa SMA

Abstract

The research aims to describe the psychological well-being of high school students. The research used a quantitative approach and data analysis using descriptive statistics. The respondents were grade X students of SMAN Tasikmalaya, totaling 591 students consisting of 180 male students and 411 female students. In addition, students who were respondents were in adolescence aged 14, 15, 16 and 17 years. The results showed that most of the students' psychological well-being was in the medium category and a small part was in the low category. Meanwhile, the average psychological well-being of men is higher than that of women. In addition, students who were 14 years old had the lowest average psychological well-being and students who were 16 years old had the highest average psychological well-being. An overview of students' psychological well-being can be a reference in providing guidance and counseling services at schools.

Keywords: *psychological well-being, guidance and counseling, high school students*

Info Artikel

Diterima Juni 2024, disetujui Maret 2024, diterbitkan April 2024



PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan kesehatan mental individu karena berfokus pada hal-hal yang membuat seseorang berkembang ke arah positif (Bath, 2018). Menurut Bingöl & Batik (2019) individu yang memiliki kesejahteraan psikologis melibatkan tujuan bermakna dalam hidup, mengembangkan hubungan berkualitas dengan orang lain dan berusaha untuk mengembangkan diri. Sehingga manusia di setiap kelompok usia tentu ingin mencapai kesejahteraan psikologis selama masa hidupnya, begitu pula dengan individu yang berada pada masa remaja (Megawati & Herdiyanto, 2016).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, penduduk Indonesia usia remaja (15-24 tahun) mengalami depresi dengan prevalensi 6,2%. Sedangkan menurut *Institute of Health Metrics* (IHME) diperkirakan pada tahun 2019 satu dari tujuh remaja mengalami gangguan jiwa. Individu yang tidak banyak memiliki aspek kesejahteraan beresiko lebih tinggi terkena depresi (Seligman, 2013). Pada penelitian Triana, et al., (2021), 56% remaja memiliki nilai kesejahteraan psikologis yang rendah, salah satunya karena diakibatkan oleh kondisi pandemic covid-19. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan risiko depresi dan penurunan kesejahteraan psikologis pada remaja.

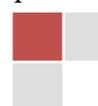
Banyak faktor yang mempengaruhi individu untuk memperoleh kesejahteraan pada masa remaja seperti faktor dalam diri dan lingkungan yang meliputi keluarga, sekolah dan teman sebaya (Gómez-López, et al., 2019). Masa remaja menjadi masa kritis dalam perjalanan hidup individu untuk memperoleh kesejahteraan, karena dihadapkan pada perubahan biologis, pengalaman baru dan tugas perkembangan baru (Ross, et al., 2020). Kesejahteraan psikologis akan dicapai individu apabila dia mampu mencapai atau mewujudkan kebahagiaan disertai pemaknaan hidup (Hardjo, et all 2020).

Kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi remaja dalam perkembangan akademik, prestasi, dan hubungan sosial (Avşar dan Gündüz, 2021). Remaja dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis apabila didukung oleh upaya remaja dalam mengembangkan perilaku positif, yang berguna bagi remaja untuk mewujudkan tujuan hidupnya (Megawati & Herdiyanto, 2016). Kesejahteraan psikologis merupakan upaya individu untuk berfungsi secara positif terhadap berbagai perjuangan dalam hidup (Avşar & Gündüz, 2021).

Kesejahteraan psikologis perlu dikembangkan pada individu agar menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya (Hardjo, et al., 2020). Kesejahteraan menjadi hal yang penting karena dapat mencegah depresi, meningkatkan kepuasan hidup dan bantuan kepada siswa untuk belajar lebih baik serta berpikir kreatif (Seligman, 2013). Kesejahteraan psikologis merupakan konsep penting kesehatan mental individu untuk mengembangkan diri kearah yang positif (Bingöl dan Batik, 2019). Sehingga diperlukan gambaran mengenai kesejahteraan psikologis siswa SMA yang berada pada masa remaja sebagai landasan dalam membuat layanan bimbingan dan konseling di sekolah

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis data menggunakan statistika deskriptif untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Instrumen yang digunakan yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis yang dikembangkan dari beberapa ahli (Naugarten, et al., 1961; Bradburn, 1969; Ryff, 1989). Instrument menggunakan skala likert dengan lima pilihan



jawaban yang terdiri dari 58 item. Partisipan penelitian berjumlah 591 siswa kelas X SMA Negeri Kota Tasikmalaya dengan aspek yang diukur meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis dibagi kedalam tiga kategori yaitu kesejahteraan psikologis dengan skor rendah, sedang dan tinggi. Secara umum kesejahteraan psikologis diukur berdasarkan aspek dan indikator. Responden yang terlibat dalam survey kesejahteraan psikologis berjumlah 591 siswa kelas X SMAN Tasikmalaya. Adapun gambaran kesejahteraan psikologis secara umum dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1.

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas X Secara Umum

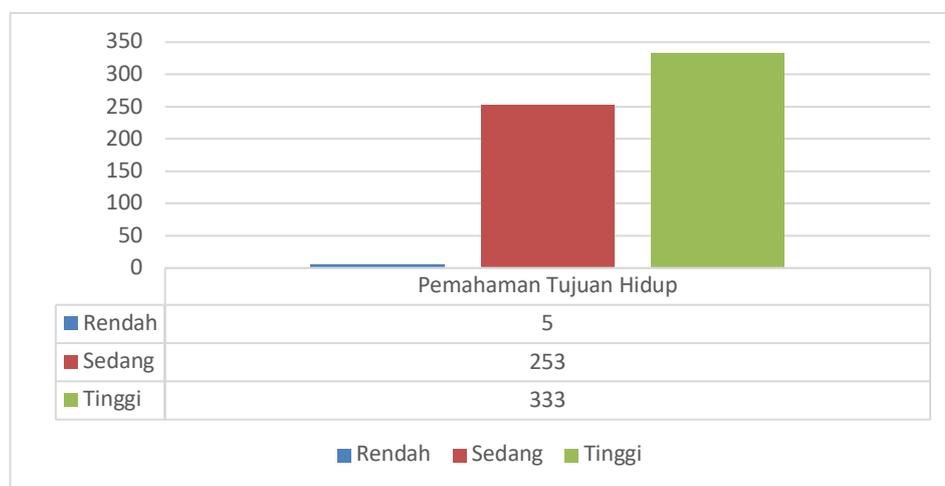
Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
213-290	Tinggi	163	27,6
135-212	Sedang	427	72,3
58-134	Rendah	1	0,2

Berdasarkan Tabel 1. kesejahteraan psikologis siswa, kurang dari setengahnya yaitu sebanyak 27,6% (163 siswa) berada pada kategori tinggi, sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 72,3% (427 siswa), dan sebagian kecil yaitu 0,2% (1 siswa) berada pada kategori rendah. Secara umum kesejahteraan psikologis siswa kelas X di Kota Tasikmalaya berada pada kategori sedang yang artinya siswa cukup mampu memahami tujuan dan arah hidupnya, mampu menerima diri secara positif, mengekspresikan suasana hati yang bahagia serta optimis, mandiri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, menerima kehidupan sebagai sesuatu yang bermakna, cukup bisa mengelola lingkungan dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

Selain itu, terdapat aspek kesejahteraan psikologis yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Aspek kognitif meliputi indikator pemahaman tujuan hidup. Sedangkan aspek afektif meliputi indikator penerimaan diri, suasana hati keteguhan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan kemandirian. Aspek psikomotorik meliputi indikator penguasaan lingkungan dan pengembangan diri. Adapun gambaran kesejahteraan psikologis berdasarkan aspek kognitif pada Grafik 1.

Grafik 1.

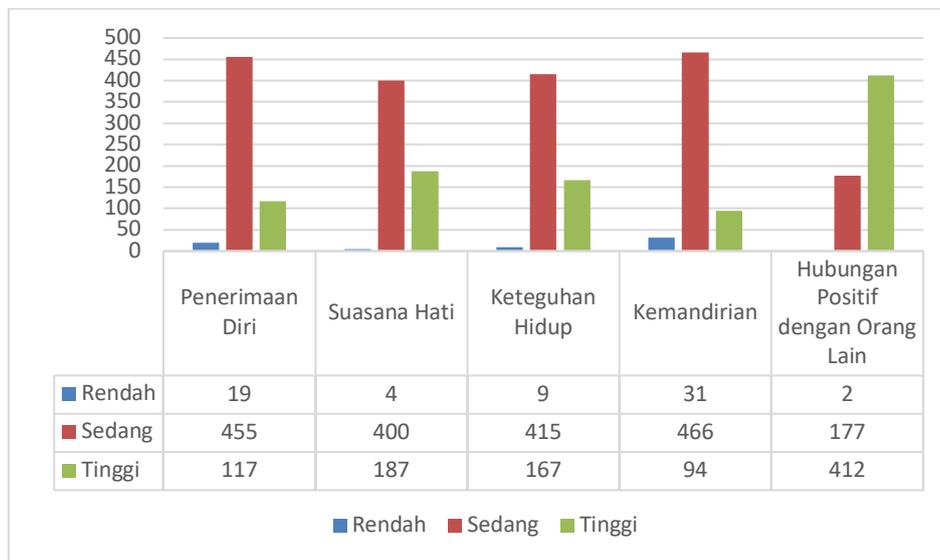
Gambaran Kesejahteraan Psikologi Berdasarkan Aspek Kognitif



Berdasarkan Grafik 1. kesejahteraan psikologis siswa pada aspek kognitif yaitu pemahaman tujuan hidup hasilnya menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya berada pada kategori tinggi yaitu 56,3% (333 siswa), kurang dari setengahnya berada pada kategori sedang yaitu 42,8% (253 siswa), dan sebagian kecil berada pada kategori rendah yaitu 0,8% (5 siswa). Secara garis besar siswa pada indikator pemahaman tujuan hidup berada pada kategori tinggi yang artinya siswa dapat memahami tujuan dan arah hidupnya. Kesehatan mental mencakup keyakinan yang memberi seseorang perasaan bahwa ada tujuan dan makna hidup. Tujuan dalam hidup meliputi memiliki tujuan dan arah dalam hidup; kehidupan sekarang dan masa lalu dirasa bermakna; serta memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup (Ryff, 2014).

Grafik 2.

Gambaran Kesejahteraan Psikologi Berdasarkan Aspek Afektif



Berdasarkan Grafik 2. gambaran kesejahteraan psikologis siswa pada aspek afektif yaitu indikator penerimaan diri hasilnya menunjukkan bahwa kurang dari setengahnya berada pada kategori tinggi yaitu 19,8% (117 siswa), lebih dari setengahnya berada pada kategori sedang yaitu 77% (455 siswa), dan sebagian kecil berada pada kategori rendah yaitu 3,2% (19 siswa). Memegang sikap positif terhadap diri sendiri muncul sebagai karakteristik utama dari fungsi psikologis positif. Penerimaan diri meliputi sikap positif terhadap diri sendiri; mengakui dan menerima berbagai aspek diri; serta dapat menerima atau merasa positif terhadap kehidupan masa lalu (Ryff, 2014).

Berdasarkan indikator suasana hati kurang dari setengahnya berada pada kategori tinggi yaitu 31,6% (187 siswa), lebih dari setengahnya berada pada kategori sedang yaitu 67,7% (400 siswa), dan sebagian kecil berada pada kategori rendah yaitu 0,7% (4 siswa). Emosi positif merupakan kemampuan individu bersikap optimis dan melihat masa lalu, sekarang dan masa depan dalam perspektif yang positif (Huab & Fabella, 2019).

Berdasarkan indikator keteguhan hidup kurang dari setengahnya berada pada kategori tinggi yaitu 28,3% (157 siswa), lebih dari setengahnya berada pada kategori sedang yaitu 70,2% (415 siswa), dan sebagian kecil berada pada kategori rendah yaitu 1,5% (9 siswa). Makna hidup memainkan peran utama dalam menjaga kesehatan mental yang positif dan pencapaian kesejahteraan psikologis (Hardjo, et al., 2020).

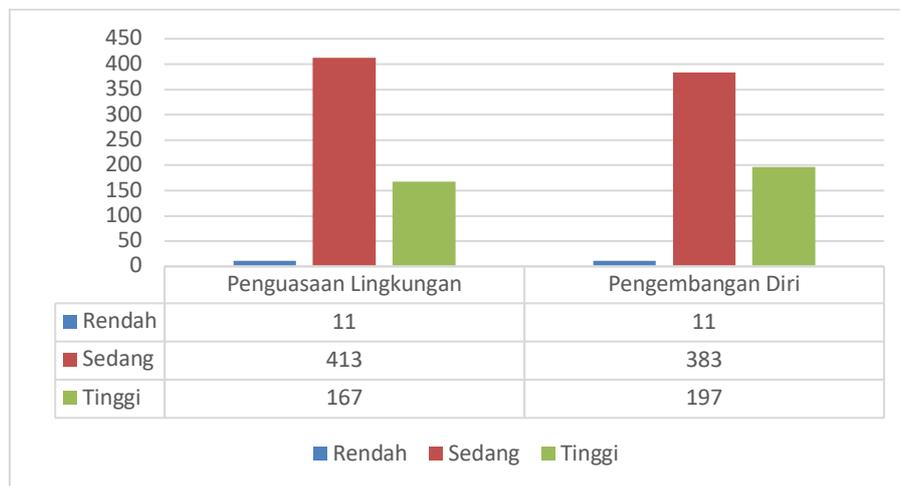


Berdasarkan indikator hubungan positif dengan orang lain sebagian besar berada pada kategori tinggi yaitu 69,7% (412 siswa), kurang dari setengahnya berada pada kategori sedang yaitu 29,9% (177 siswa), dan sebagian kecil berada pada kategori rendah yaitu 0,3% (2 siswa). Pentingnya hubungan positif dengan orang lain berulang kali ditekankan dalam konsepsi kesejahteraan psikologis. Hubungan positif dengan orang lain meliputi memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya; peduli dengan kesejahteraan orang lain; mampu memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat; memahami memberi dan menerima hubungan manusia (Ryff, 2014).

Berdasarkan indikator kemandirian kurang dari setengahnya berada pada kategori tinggi yaitu 15,9% (94 siswa), lebih dari setengahnya berada pada kategori sedang yaitu 78,8% (466 siswa), dan sebagian kecil berada pada kategori rendah yaitu 5,2% (31 siswa). Kemandirian meliputi menentukan sendiri dan pengaturan perilaku secara internal; menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; serta mengevaluasi diri dengan standar pribadi (Ryff, 2014).

Grafik 3.

Gambaran Kesejahteraan Psikologi Berdasarkan Aspek Psikomotorik



Berdasarkan Grafik 3. gambaran kesejahteraan psikologis siswa pada aspek psikomotorik yaitu indikator penguasaan lingkungan kurang dari setengahnya berada pada kategori tinggi yaitu 28,3% (167 siswa), lebih dari setengahnya berada pada kategori sedang yaitu 69,9% (413 siswa), dan sebagian kecil berada pada kategori rendah yaitu 1,9% (11 siswa). Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya didefinisikan sebagai karakteristik kesehatan mental. Penguasaan lingkungan meliputi merasa kompeten dan mampu mengelola lingkungan yang kompleks; serta memilih atau membuat konteks yang sesuai secara pribadi (Ryff, 2014).

Berdasarkan indikator pengembangan diri kurang dari setengahnya berada pada kategori tinggi yaitu 33,3% (197 siswa), lebih dari setengahnya berada pada kategori sedang yaitu 64,8% (383 siswa), dan sebagian kecil berada pada kategori rendah yaitu 1,9% (11 siswa). Fungsi psikologis yang optimal tidak hanya membutuhkan seseorang untuk mencapai karakteristik sebelumnya, tetapi juga bahwa seseorang terus mengembangkan potensinya, untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi. pengembangan diri meliputi memiliki perasaan pengembangan dan potensi yang



berkelanjutan dan terbuka untuk pengalaman baru; serta merasa semakin memiliki pengetahuan dan efektif (Ryff, 2014).

Tabel 2.
Kesejahteraan Psikologis Siswa berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean
Laki-laki	180	201
Perempuan	411	200

Berdasarkan Tabel 2. responden yang terlibat dalam survey kesejahteraan psikologis berjumlah 591 siswa terdiri dari 180 siswa laki-laki dan 411 siswa perempuan. Rata-rata kesejahteraan psikologis siswa laki-laki yaitu 201. Sedangkan rata-rata kesejahteraan psikologis perempuan yaitu 200. Perempuan lebih berfokus pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dari pada laki-laki. Perempuan memiliki penguasaan internal dan moral yang lebih rendah serta tingkat depresi yang lebih tinggi. Namun skor lebih tinggi diperoleh pada pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain. Laki-laki memiliki penilaian diri yang lebih positif daripada perempuan (Ryff, 2014).

Tabel 3.
Kesejahteraan Psikologis Siswa berdasarkan Usia

Usia	N	Mean
14 tahun	4	169,5
15 tahun	147	199,8
16 tahun	393	201,4
17 tahun	47	194,9

Berdasarkan Tabel 3. responden terdiri dari siswa yang berusia 14, 15, 16 dan 17 tahun. Responden yang berusia 14 tahun berjumlah 4 siswa, 16 tahun berjumlah 147 siswa, 17 tahun berjumlah 393 siswa, dan 17 tahun berjumlah 47 siswa. Rata-rata kesejahteraan psikologis siswa paling rendah berada pada usia 14 tahun yaitu 169,5. Sedangkan rata-rata kesejahteraan psikologis siswa yang paling tinggi berada pada usia 16 tahun yaitu 201,4. Tingkat perkembangan yang lebih tinggi menunjukkan kesejahteraan yang lebih tinggi juga. Tren usia terkadang mengungkapkan bahwa skor kesejahteraan psikologis dapat lebih tinggi dengan semakin bertambahnya usia seseorang. Namun usia dan kesejahteraan juga dapat berbeda berdasarkan konteks budaya (Ryff, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa gambaran kesejahteraan psikologis siswa kelas X SMAN Tasikmalaya secara umum berada pada kategori sedang dan sebagian kecil berada pada kategori rendah. Sehingga siswa cukup mampu memahami tujuan dan arah hidupnya, menerima diri secara positif, mengekspresikan suasana hati yang bahagia serta optimis, mandiri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, menerima kehidupan sebagai sesuatu yang bermakna, cukup bisa mengelola lingkungan dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Selain itu, rata-rata kesejahteraan psikologis siswa laki-laki lebih besar dari kesejahteraan psikologis perempuan. Sedangkan semakin bertambahnya usia seseorang, rata-rata kesejahteraan psikologis semakin meningkat.



DAFTAR PUSTAKA

- Avşar, R. & Gündüz, Y. (2021). The relationship between Teachers' Compliance with Ethical Rules and Students' Psychological Well-being. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*. 8(3), 1623-1648
- Bath, B. A. (2018). A Study of Psychological Well-being of Adolescents in Relation to School Environment and Place of living. *International Journal of Movement Education and Social Science*. 7 (02), 605-613
- Bingöl, T. Y. & Batık, M. V. (2019). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-being. *Journal of Education and Training Studies*. 7 (1). doi: 10.11114/jets.v7i1.3712
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: ALDINE Publishing Company.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International journal of environmental research and public health*. 16(13), 2415
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S.I. (2020), Bagaimana Psychological well being Pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*. 6(1), 63-76.
- Huab, C. A. M. & Fabella, F. E. T. (2019). Proactive Intervention Program For Students ff STO. Tomas De Villanueva Parochial School Guidance and Counseling (Positive Psychology Perma-Based).
- Institute of Health Metrics IHME. (2019). *Global Burden of Disease Study 2019*.
- Megawati, E. & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Kesejahteraan psikologis pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*. 3 (1), 132-141
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*. 16, 134-143. doi: <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Ross, D. A., et al. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *Journal of Adolescent Health*. 67. 472
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 1069–1081
- Ryff C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in The Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 83(1), 10-28. doi: 10.1159/000353263.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. First Atria Paperback edition March 2013. New York,,: Atria Paperback
- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiarti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 4(4), 823–832

