

PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA MADRASAH TSANAWIYAH

Nur Fajri Syarifuddin, S.Psi. & Adhyatman Prabowo, S.Psi., M.Psi.

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email: fajhesy@gmail.com & adhyatman.umm@gmail.com

Abstrak. Psychological well-being adalah salah satu pendekatan positif dalam memahami manusia. Tema ini merupakan pembahasan yang penting dalam konteks remaja mengingat banyaknya stereotip negatif yang meremehkan kapasitas remaja dan lebih fokus pada kekurangan-kekurangannya. Oleh karena itu, pandangan yang positif dan pemberdayaan terhadap kekuatan-kekuatan remaja perlu dilakukan untuk memaksimalkan potensi mereka secara utuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran psychological well-being pada remaja awal dengan menganalisis dimensi yang paling dominan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis faktor yang melibatkan 296 remaja awal pada tujuh Madrasah Tsanawiyah di Kota Malang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psychological well-being model likert. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi yang paling dominan pada remaja adalah environmental mastery (57,8%) dan purpose in life (56,5%). Sedangkan dimensi dengan nilai yang paling kecil adalah autonomy (24,9%) dan positive relations (33,2%).

Kata kunci: Psychological well-being, remaja

Abstract. Psychological well-being is one of the positive approaches in understanding human. This is an important theme in the context of youth in which there are a lot of negative stereotypes that underestimate adolescents' capacity and concern merely on their weaknesses. Therefore, positive point of view and empowerment towards adolescents strength are significant to be done in order to maximize their full potential. This study aimed at discovering the portrayal of psychological well-being on teens by analyzing the most dominant dimension. This study was quantitative research by using factor analysis method involved 296 early adolescents in seven Islamic junior high schools in Malang. The data collection of this study used psychological well-being scale, Likert model. The result of this study showed that the most dominant dimension on adolescence was environmental mastery (57,8%) and purpose in life (56,5%). Meanwhile, the dimension with the lowest score was autonomy (24,9%) and positive relations (33,2%).

Keywords: Psychological well-being, adolescent

LATAR BELAKANG MASALAH

Remaja dewasa ini dihadapkan pada kehidupan yang sangat modern di mana perkembangan teknologi yang pesat, perubahan media komunikasi konvensional menuju komunikasi online, serta akses internet yang semakin mudah, dapat memberikan peluang kepada remaja untuk

bertumbuh dengan baik, begitu pun sebaliknya. Namun dalam banyak hal, kondisi yang demikian banyak menghadapi remaja pada lingkungan yang tidak stabil. Akibatnya, pergaulan bebas, kehamilan di luar nikah, serta perceraian di kalangan remaja, bukan lagi menjadi suatu hal yang tabu. Seperti data yang didapatkan dari berbagai sumber, diketahui bahwa angka

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

"Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal"

kelahiran di luar nikah pada siswa SMP meningkat hingga 20,9% (Okezone, 2013), semakin maraknya kasus bunuh diri pada anak (Kyotoreview, 2012), peningkatan jumlah perokok aktif usia anak sebesar 17% setiap tahunnya (Merdeka, 2014), serta lebih dari 2 juta anak usia 7-15 tahun tidak bersekolah (Unicef, 2013).

Tetapi satu hal yang harus disadari, stereotip tentang remaja banyak disebabkan oleh media. Media sering menampilkan berita sensasional yang lebih memperhatikan remaja bermasalah daripada remaja normal. Bukan hanya itu, kajian-kajian keilmuan psikologi yang berkembang selama ini lebih banyak memfokuskan pada masalah-masalah remaja seperti bullying, kenakalan remaja, kesulitan belajar, depresi, seks dini, kehamilan di luar nikah, dan sebagainya ketimbang melihat sisi-sisi positif dari remaja yang potensial untuk diberdayakan dengan baik. Selain itu, pandangan Hall tentang storm and stres pada masa remaja berdampak pada perkembangan sosial dan pendidikan remaja (Condry; White dalam Santrock, 2007).

Banyak remaja saat ini yang tidak memperoleh cukup kesempatan dan dukungan untuk menjadi orang dewasa yang kompeten. Lerner dan Stevenson mengungkapkan bahwa harapan yang dikenakan pada remaja untuk berprestasi masih terlalu rendah, dan remaja tidak memperoleh tantangan yang memadai untuk berprestasi (dalam Santrock, 2003; 2007). Jika budaya menyediakan transisi yang berangsur-angsur dan lancar dari masa anak ke masa dewasa, maka sedikit sekali topan dan tekanan yang terjadi pada remaja. Sebagian besar remaja berhasil melewati transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Selain itu, masa remaja merupakan suatu titik penting dalam prestasi. Di masa remaja, prestasi menjadi persoalan yang lebih serius dan remaja mulai merasakan bahwa hidup bukan untuk bermain-main lagi (Mead; Offer & Church; Eccles dalam Santrock, 2003; 2007).

Dewasa ini, kajian positif tentang manusia telah berkembang dengan cepat, salah satunya adalah konsep tentang kebahagiaan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh King dan Napa (1998) menemukan bahwa kebahagiaan dan hidup yang bermakna merupakan konsep utama untuk menuju kehidupan yang baik. Namun kebahagiaan saja belum cukup. Kebahagiaan hanya berbicara tentang kesenangan, emosi yang positif, dan kepuasan hidup. Bertolak dari hal tersebut, Ryff (1989) mencetuskan psychological well-being. Tidak dipungkiri, psychological well-being juga melibatkan perasaan senang tetapi lebih menekankan pada kebermaknaan dan pertumbuhan, serta bersifat lebih humanis (Bauer, McAdams & Pals, 2008).

Psychological well-being sangat dipengaruhi oleh peristiwa dan riwayat kehidupan, sehingga intervensi dini dalam kehidupan remaja akan memberikan kontribusi yang berarti. Psychological well-being yang tinggi akan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh yang sangat bermanfaat bagi kesehatan (Ryff dan Singer dalam Ryan dan Deci, 2001). Sebaliknya, sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang-orang dengan psychological well-being yang rendah 7,16 kali lebih mudah depresi sepuluh tahun kemudian dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki skor psychological well-being tinggi (Wood dan Joseph, 2010).

Erikson menunjukkan bahwa tugas utama remaja adalah menemukan identitas diri (dalam Papalia dan Feldman, 2014). Jika remaja menjajaki peran-peran semacam itu dengan cara yang sehat dan sampai pada jalur yang positif, maka identitas yang positif akan tercapai; jika tidak, remaja akan mengalami kebingungan identitas (dalam Santrock, 2012). Sebagai bagian dari pencarian identitas, remaja mulai bergulat dengan cara berpikir logis dan rumit seperti menanyakan tentang eksistensi Tuhan dan sebab kehidupannya di dunia ini. Cara berpikir idealis tersebut menjadi dasar pemikiran

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

apakah agama dapat memberikan jalan terbaik menuju dunia yang lebih ideal dari sebelumnya (Kroger, Martinussen, & Marcia; Good & Willoughby, dalam Santrock, 2012). Beberapa penelitian menemukan bahwa identitas dan perspektif tentang masa depan pada remaja sangat dipengaruhi oleh keyakinan agama dan nilai moral (Damon, 2004).

Para peneliti telah menemukan bahwa agama memiliki sejumlah dampak positif bagi remaja. Aktivitas keagamaan banyak menguntungkan remaja karena komunitas religius ini mendorong perilaku yang secara sosial dapat diterima, termasuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik (Benson; Gallup & Bezilla; King & Benson; Regnerus, dalam Santrock, 2007). Bukan hanya itu, dewasa ini tidak sedikit juga masyarakat yang telah melihat prospek pendidikan agama sebagai jawaban untuk menghadapi problem manusia modern. Kepercayaan tersebut beranjak dari temuan-temuan terkini yang menunjukkan pentingnya peranan agama. Seperti temuan Norman Garmezi (dalam Damon, 2004) pada penelitian longitudinalnya yang menunjukkan bahwa keyakinan agama merupakan karakteristik personal yang melindungi remaja dari masalah-masalah berisiko.

Melihat betapa pentingnya pandangan yang positif terhadap remaja dalam mengembangkan potensi secara utuh, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran psychological well-being pada remaja di Madrasah Tsanawiyah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui psychological well-being pada remaja. Manfaat penelitian ini adalah diharapkan mampu memberikan kontribusi baru bagi pengembangan ilmu psikologi terutama pada bidang Psikologi Positif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi salah satu referensi untuk pengembangan diri, terutama bagi remaja serta dapat dimanfaatkan oleh instansi

pendidikan dalam peningkatan kesuksesan belajar para siswa.

Psychological Well-being

Psychological well-being merupakan istilah yang menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (positive psychological functioning). Psychological well-being tidak hanya semata-mata sebagai kenikmatan (pleasure) namun sebagai upaya untuk merealisasikan potensi yang sesungguhnya. Terdapat enam dimensi yang menyusun psychological well-being antara lain penerimaan diri (self acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life) dan pertumbuhan pribadi (personal growth).

Self acceptance ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengetahui dan menerima segala aspek dari diri seperti kelebihan ataupun kekurangan diri, serta merasa positif terhadap masa lalu. Positive relation with others ditandai dengan kemampuan untuk merasakan empati yang kuat, menyayangi manusia, memberikan cinta yang lebih besar, serta mempunyai persahabatan yang dalam. Autonomy menekankan pada kemampuan seseorang untuk terdorong melakukan sesuatu karena dorongan dalam dirinya (locus internal) serta menetapkan tujuan berdasarkan standar pribadi. Environmental mastery, merupakan kemampuan seseorang untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis dan fisiknya. Purpose in life, hal ini ditandai dengan keyakinan bahwa seseorang merasakan tujuan dan kebermaknaan di dalam hidupnya. Personal growth ditandai dengan keterbukaan terhadap pengalaman baru serta mengembangkan potensi diri secara kontinu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being antara lain latar

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

belakang budaya, kelas sosial, tingkat ekonomi dan tingkat pendidikan, kepribadian, pekerjaan, pernikahan, anak-anak, kondisi masa lalu seseorang terutama pola asuh keluarga, kesehatan, dan fungsi fisik, faktor kepercayaan dan emosi, jenis kelamin, serta religiusitas (dalam Hadjam dan Nasiruddin, 2003).

Remaja

Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Masa remaja awal kurang lebih berlangsung di masa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah akhir dan perubahan pubertal terbesar terjadi pada masa ini (Santrock, 2007). Remaja menghabiskan banyak waktu di dunianya sendiri dan sebagian besar terpisah dari orang dewasa (Larson dan Wilson dalam Papalia dan Feldman, 2014).

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2012), pada masa remaja, individu dihadapkan pada tantangan untuk menemukan siapa dirinya, bagaimana kehidupan nantinya, dan arah mana yang hendak ditempuh. Jika remaja menjajaki peran-peran semacam itu dengan cara yang sehat dan sampai pada jalur yang positif dalam kehidupan, maka identitas yang positif akan tercapai; jika tidak, remaja akan mengalami kebingungan identitas.

Kelompok sebaya bagi remaja merupakan sumber penting dari dukungan emosi selama masa peralihan yang kompleks. Kelompok sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, dan penuntun moral; tempat bagi sebuah eksperimen, dan pengaturan untuk membentuk hubungan intimasi yang menyediakan sebuah latihan intimasi di masa dewasa (Papalia dan Feldman, 2014).

Psychological Well-being pada Remaja

Beberapa studi menunjukkan bahwa level psychological well-being remaja sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan dengan keluarga, terutama orang tua. Studi tersebut menemukan bahwa tingkat fungsi keluarga

mempunyai hubungan yang signifikan dengan well-being, penyesuaian diri di sekolah, dan masalah perilaku (Shek dkk dalam Werdiyningrum, 2013). Perceraian orang tua berkontribusi terhadap kecemasan dan depresi, serta tingginya masalah pada remaja (Størksen dkk, 2006).

Sebuah penelitian yang dilakukan pada santri kelas VIII menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin tinggi pula tingkat psychological well-being (Saputri dkk, 2013). Orang-orang yang religius ditemukan lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya. Religiusitas pada anak dan remaja diasosiasikan dengan sedikitnya tingkat kenakalan, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, serta aktivitas seksual dini yang rendah. Banyak remaja religius yang juga menginternalisasi pesan-pesan keagamaannya mengenai pengasuhan dan kepedulian terhadap orang lain (Ream & Savin-Williams ; King & Roeser; Smith & Denton dalam Santrock, 2003; 2012).

Metode Penelitian

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan mengumpulkan data berupa angka. Data berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah (Martono, 2010).

Subjek Penelitian

Pengambilan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling yaitu pemilihan yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan untuk memperoleh satuan sampling yang memiliki karakteristik yang dikehendaki (Martono, 2010). Subjek dalam penelitian ini adalah remaja awal yang sedang menempuh masa studi di Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah di Kota Malang. Jumlah MTs di Kota Malang baik yang negeri maupun swasta berjumlah 26 sekolah dengan jumlah siswa yang berusia 13-15 tahun sebanyak 3.987 (Dinas Pendidikan

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

Kota Malang, 2014). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 296 sampel.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah psychological well-being. Psychological well-being seseorang diungkap dengan The Ryff Scales of Psychological Well-being yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Skala yang digunakan untuk mengukur psychological well-being menggunakan adaptasi dari The Ryff Scales of Psychological Well-being yang berjumlah 42 item dengan validitas yang berkisar antara 0,316 - 0,613 dan reabilitas sebesar 0,756 (Prabowo, 2012)

Prosedur dan Analisa Data

Prosedur penelitian terbagi menjadi tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan

tahap analisa data. Studi kepustakaan terkait psychological well-being dan remaja merupakan proses paling awal yang dilakukan pada penelitian ini. Selanjutnya menyiapkan instrumen penelitian yang akan diberikan kepada subjek penelitian. Sedangkan, tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan skala psychological well-being kepada subjek yang telah ditentukan pada tujuh Madrasah Tsanawiyah di Kota Malang pada tanggal 18 Maret – 17 April 2015. Tahap terakhir yaitu analisis data, data yang telah didapatkan melalui penyebaran skala, selanjutnya diuji statistik dengan menggunakan metode analisis faktor. Analisis faktor yang digunakan adalah analisis faktor konfirmatori, yaitu jumlah faktor yang akan terbentuk sudah ditentukan terlebih dahulu dan didasarkan pada teori yang sudah kuat (Santoso, 2014).

Hasil Penelitian

Adapun rincian dari hasil penelitian ini akan dipaparkan dalam tabel-tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	Jumlah	Persentase
Sekolah		
MTs Muhammadiyah I	78	26,4 %
MTs Muallimin	11	3,7 %
MTs Muallimat	4	1,4 %
MTs Hidayatul Mubtadi'in	18	6,1 %
MTs Negeri II	84	28,4 %
MTs Negeri I	83	28,0 %
MTs Wahid Hasyim Dau 1	18	6,1 %
Prestasi		
Akademik	62	20,9 %
Non Akademik	155	52,4 %
Tanpa Prestasi	79	26,7 %
Urutan Kelahiran		

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

Anak Tunggal	21	7,1 %
Anak Sulung	93	31,4 %
Anak Bungsu	100	33,8 %
Anak Tengah	82	27,7 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	133	44,9 %
Perempuan	163	55,1 %
Total	296	100%

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian adalah siswa dari MTs Negeri II yang berjumlah 84 orang dengan persentase 28,4 %, sedangkan subjek yang paling sedikit berasal dari MTs Muallimat yang berjumlah 4 orang dengan persentase 3,7%. Berdasarkan kategori prestasi, dapat dilihat bahwa mayoritas remaja mempunyai prestasi dalam bidang non akademik yang berjumlah 155 orang dengan persentase 52,4%, sedangkan subjek yang berprestasi dalam bidang akademik sebanyak 62 orang dengan persentase 20,9%. Adapun

subjek yang tidak mencantumkan prestasi sebanyak 76 orang dengan persentase 26,7%. Berdasarkan urutan kelahiran, mayoritas subjek penelitian adalah anak bungsu yang berjumlah 100 orang dengan persentase 33,8 %, sedangkan subjek dengan urutan kelahiran sebagai anak tunggal menunjukkan angka minoritas sebanyak 21 orang dengan persentase 7,1%. Sedangkan jika dilihat dari jenis kelaminnya, subjek perempuan berjumlah 163 orang dengan persentase 55,1% dan subjek laki-laki berjumlah 133 orang dengan persentase 44,9%.

Tabel 2. Gambaran *Psychological Well-being* pada Remaja

Nilai Eigen			Nilai Ekstraksi				
Jumlah	Varians %	Autonomy	Personal Growth	Positive Relations	Self Acceptance	Purpose in Life	Environment Mastery
2,566	42,766	0,249	0,381	0,332	0,461	0,565	0,578

Tabel 2. menunjukkan bahwa pada proses ekstraksi faktor-faktor pembentuk *psychological well-being*, nilai eigen terhenti pada angka 2,566 yang berarti bahwa hanya terbentuk satu faktor saja. Satu faktor tersebut membentuk 42,7% varians yang dapat dijelaskan pada data dari penelitian ini, sedangkan sisanya (100% - 42,7% = 57,3%) dijelaskan oleh dimensi di luar faktor yang terbentuk. Tabel tersebut juga memperlihatkan bahwa dimensi yang paling besar memberikan sumbangan terhadap *psychological well-being* pada remaja adalah dimensi *environmental mastery* sebesar 0,578 (57,8 %) kemudian *purpose in life* sebesar 0,565 (56,5%). Sedangkan dimensi yang paling kecil adalah *autonomy* 0,249 (24,9%) dan *positive relations* sebesar 0,332 (33,2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi yang memiliki peranan paling penting terhadap *psychological well-being* remaja adalah dimensi *environmental mastery*.

Diskusi

Berdasarkan uji analisis faktor, penelitian ini menunjukkan bahwa *environmental mastery* mempunyai peranan yang paling tinggi terhadap *psychological well-being* remaja. Sehubungan dengan hal itu, sebuah penelitian yang dilakukan pada remaja di Swedia mengungkapkan bahwa *psychological well-being* terutama dimensi *environmental mastery* dan *self acceptance*, berkorelasi dengan afek positif dan kepuasan hidup yang tinggi. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kehidupan yang harmonis dapat datang dari kemampuan untuk menerima seluruh bagian dari diri dan kemampuan untuk hidup secara sinergis dengan lingkungan dan menyesuaikannya dengan kekuatan yang dimiliki. Garcia dan Siddique menemukan bahwa *environmental mastery* menunjukkan angka yang tinggi

pada individu yang telah mengalami *self fulfilling* dibandingkan dengan profil kepribadian yang lain (dalam Garcia, 2014).

Hasil uji analisis faktor dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa dimensi yang berperan penting terhadap *psychological well-being* remaja adalah dimensi *purpose in life*. Temuan ini bertentangan dengan teori yang dicetuskan oleh Ginzberg yang menyatakan bahwa anak-anak dan remaja usia 11-17 tahun masih berada dalam tahap tentatif, yaitu masa peralihan dari tahap fantasi anak-anak menuju tahap pengambilan keputusan yang realistis di masa dewasa muda (Santrock, 2007). Remaja sering kali melakukan eksplorasi karier dan melakukan pengambilan keputusan yang sampai pada taraf tertentu disertai dengan ambiguitas, ketidakpastian, dan tekanan. Kebanyakan keputusan karier tersebut diambil dengan tiba-tiba dan tidak terencana (Santrock, 2007).

Walaupun demikian, Albion dan Fogarty menemukan bahwa banyak remaja yang tidak khawatir dengan kebingungannya (2002). Sebuah penelitian pada remaja menunjukkan bahwa optimisme yang tinggi akan berdampak pada penetapan karier yang matang, lebih percaya diri dengan keputusan karier, serta mempunyai karier yang sesuai dengan tujuan (Creed dkk, 2002). Selain itu, temuan Ryff (1989) menunjukkan bahwa dimensi *purpose in life* mengalami penurunan selama rentang kehidupan. Orang tua sering menganggap bahwa tujuan hidup bukan lagi hal yang penting. Terkait dengan hal itu, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Francis (2000) untuk mengetahui hubungan antara aktivitas membaca Injil dan *purpose in life* menemukan bahwa membaca Injil mempunyai peranan yang kecil tapi unik dalam meningkatkan tujuan hidup pada remaja. Berdasarkan hal tersebut, dapat

disimpulkan bahwa pengamalan agama dan kepercayaan kepada Tuhan yang dilakukan sejak dini mampu memberikan gambaran tentang tujuan hidup yang sebenarnya kepada remaja.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dimensi yang paling rendah pada *psychological well-being* remaja adalah dimensi *autonomy* (kemandirian). Dorongan otonomi dan tanggung jawab yang biasanya terdapat pada remaja, sering kali membingungkan orang tua. Kemampuan remaja untuk mencapai otonomi dan memperoleh kendali terhadap tingkah laku sendiri diperoleh melalui reaksi-reaksi yang tepat dari orang dewasa terhadap hasrat remaja untuk memperoleh kendali (Laursen & Collins dalam Santrock, 2012).

Pada lingkungan sekolah, banyak faktor yang menyebabkan hubungan interpersonal di dalam kelas cenderung mendukung untuk tumbuhnya kemandirian atau sebaliknya. Deci dkk menguji sistem pengajaran guru yang mendukung kemandirian versus yang memberikan terlalu banyak kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa kelas yang dipandu oleh guru yang mendukung kemandirian, menunjukkan siswa-siswa yang lebih termotivasi secara internal, penuh rasa ingin tahu, menyukai tantangan, dan lebih mandiri (dalam Deci & Ryan, 2008).

Positive relation with others juga menunjukkan skor yang rendah. Berdasarkan teori psikologi perkembangan, remaja membangun persahabatan yang kuat dengan teman-teman sebayanya. Kelompok sebaya bagi remaja merupakan sumber penting dari dukungan emosi selama masa peralihan yang kompleks. Pengaruh sebaya normalnya memuncak di usia 12 atau 13 tahun dan menurun selama pertengahan dan akhir remaja. Brown dan Klute menjelaskan bahwa masa remaja mulai bertumpu lebih pada

teman-temannya dibandingkan pada orang tuanya untuk mendapatkan intimasi dan dukungan. Remaja yang memiliki persahabatan yang dekat, stabil, dan mendukung, umumnya memiliki opini yang tinggi akan diri mereka sendiri, melakukan hal yang baik di sekolah, lebih mudah bersosialisasi, dan cenderung tidak bermusuhan, cemas, dan depresi (dalam Papalia dan Feldman, 2014).

Namun budaya kawan-kawan sebaya dapat mempengaruhi remaja untuk menyepelekan nilai-nilai dan kendali orang tua. Di samping itu, kawan-kawan sebaya dapat memperkenalkan remaja pada alkohol, minuman keras, kenakalan, serta bentuk-bentuk lain dari perilaku yang dianggap maladaptif oleh orang dewasa. Remaja yang berpacaran biasanya memiliki lebih banyak masalah, seperti penyalahgunaan obat, dibandingkan remaja yang tidak berpacaran (Ryan dan Petrick; Hightower; Santrock dalam Santrock, 2007).

Masih banyak sekali kekurangan dalam setiap rangkaian proses penelitian ini yang menjadikan hasilnya belum maksimal. Secara umum, penulis menyadari adanya *sampling error* dalam penelitian ini karena penentuan subjek tidak dilakukan dengan prosedur *random sampling*, hal ini tentu saja akan berdampak terhadap interpretasi hasil penelitian. Selain itu, subjek dalam penelitian ini juga belum melibatkan segmen remaja secara keseluruhan dan hanya berfokus pada siswa yang bersekolah di Madrasah Tsanawiyah saja. Sehingga hasil penelitian ini belum mampu untuk digeneralisir dalam konteks remaja secara umum.

Simpulan Dan Implikasi

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dimensi *psychological well being* yang paling dominan pada remaja adalah dimensi

environmental mastery dan *purpose in life*. Sedangkan dimensi yang paling rendah adalah *autonomy* dan *positive relations with others*.

Implikasi dari penelitian ini dapat diterapkan oleh perangkat pendidikan untuk memanfaatkan kecakapan remaja dalam hal penguasaan lingkungan dan penetapan tujuan kehidupan. Selain itu, sekolah dan orang tua saling bekerja sama dalam menstimulasi remaja untuk membangun kemandirian dan hubungan yang hangat dengan orang lain, baik melalui pelatihan ataupun usaha-usaha lainnya. Bagi peneliti selanjutnya, dalam penelitian ini terdapat temuan-temuan yang perlu dikaji lebih lanjut seperti hubungan antara urutan kelahiran dan prestasi terhadap *psychological well-being* remaja. Selain itu, perlu juga dilakukan pengambilan sampel remaja secara umum untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Albion, M. J., & Fogarty, G. J. (2002). Factors influencing career decision makin in adolescents and adults. *Journal of CareerAssessment*, 10, 91-126.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudiamonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 81-104.
- Creed, P. A., Patton, W., & Bartrum, D. (2002). Multidimensional properties of the LOT-R: Effects of optimis and pessimism on career and well-being related variables in adolescents. *Journal of Career Assessment*, 10, 42-61.
- Damon, W. (2004, Januari). What is positive youth development. *The Annals of the American Academy*, pp. 13-24.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well being Cross life’s domains. *Canadian Psychology*, 49, 14 –23.
- Dinas Pendidikan Kota Malang. (2014). *Data Pokok Pendidikan Kota Malang Tahun 2013/2014*. Malang: Dinas Komunikasi Informasi.
- Francis, L. J. (2000). The relationship between bibel reading and purpose in life among 13-15 year olds. *Mental Health, Religion, and Culture*, 3, 27-36.
- Fruth, A. L. (2007). *Dating and adolescents' psychological well-being*. Disertasi Doktoral, Program Pascasarjana, Bowling Green State University.
- Garcia et al. (2014), The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. pp-1-21.
- Hadjam, M. N., & Nasiruddin, A. (2003). Peranan kesulitan ekonomi, kepuasan kerja, dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi* , 2, 72-80.
- Isnaini. (2013, Februari 13). *Lifestyle*. Retrieved from Okezone: <http://lifestyle.okezone.com/read/2013/02/13/482/760944/20-9-remaja-indonesia-hamil-di-luar-nikah>
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- Martono, N. (2010). *Metode Penelitian Kuntitatif; Analisis Isi dan*

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

- Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Rajawali Press.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia Edisi 12*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prabowo, A. (2012). *Psychological well-being narapidana anak*. Laporan Penelitian, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Putri, A. (2014, Maret 3). *Peristiwa*. Diakses dari Merdeka.com: <http://www.merdeka.com/peristiwa/setiap-tahun-perokok-anak-meningkat-17-persen.html>
- Rozaki, A. (2012, Oktober). *Bahasa Indonesia*. Retrieved from Kyoto Review: <http://kyotoreview.org/bahasa-indonesia/bunuh-diri-dikalangan-anak-dan-remaja-indonesia/>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, pp. 141-166.
- 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.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Jilid 1, Edisi Ketigabelas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja, Jilid 1, Edisi Kesebelas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja, Jilid 2, Edisi Kesebelas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence, Perkembangan Remaja, Edisi Keenam*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santoso, S. (2014). *Statistik Multivariat Edisi Revisi: Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Saputri, S.A., Hardjono, & Karyanta, N.A.** *Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan psychological well-being pada santri kelas viii pondok pesantren tahfidzul qur'an ibnu 'abbas klaten*. Laporan Penelitian, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Størksen, I., Røysamb, E., Holmen, T. L., & Tambs, K. (2006). Adolescent adjustment and well-being: Effects of parental divorce and distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47, 75– 84.
- Unicef. (2013). *Laporan Tahunan Indonesia*. Unicef Indonesia.
- Werdiyaningrum, Puri. (2013). *Psychological well-being pada orang tua yang bercerai dan yang tidak bercerai (utuh)*. *Jurnal Online Psikologi*, 2, 480-492.
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122, 213-217