

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Sistem pendidikan di Indonesia telah mengalami pasang surut perkembangan, mulai dari segi peningkatan kurikulum dan programnya, maupun cara untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi. Inovasi program di dalam dunia pendidikan juga telah dilakukan dari tahun ke tahun, mengingat permasalahan dan kebutuhan yang ada dalam konteks pendidikan akan selalu muncul. Dinamika perkembangan program pendidikan ini bukanlah tidak memiliki tujuan, melainkan sebagai usaha bagi Indonesia untuk mencerdaskan kehidupan bangsanya. Melalui pendidikan, generasi penerus bangsa dipersiapkan. Oleh karena itu, pemerintah melakukan segala upaya untuk memberikan pelayanan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan, bermutu, dan berkualitas.

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 pada Bab IV bagian kesatu pasal 5 ayat 4 menyatakan bahwa

“warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak mendapatkan pendidikan khusus”.

Selanjutnya pada Bab V pasal 12 ayat 1 menyatakan bahwa

“setiap peserta didik pada setiap satuan pendidikan berhak mendapatkan layanan pendidikan sesuai bakat, minat, dan kemampuannya”.

Berdasarkan kedua pernyataan diatas, maka dapat dipahami bahwa setiap anak adalah unik dan memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam proses

belajar, sehingga diperlukan program dan pelayanan tertentu untuk menjawab pernyataan Undang-undang tersebut.

Pemerintah hingga kini telah menerapkan berbagai jenis program pendidikan demi memenuhi kebutuhan dan hak pendidikan warganya. Salah satu program pendidikan yang populer di Indonesia adalah program kelas unggulan (*school of excellence*). Konsep program ini pertama kali diperkenalkan oleh Prof. Dr. Wardiman Djojonegoro di bawah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun periode 1993-1998. Konsep program kelas unggulan dimaksudkan untuk mengakomodasi kebutuhan siswa dalam kategori siswa cepat (*fast learners*) dan siswa berbakat (*gifted*). Sebagai tindak lanjut konsep ini, pemerintah mengembangkan sekolah unggulan di setiap provinsi untuk menyediakan program layanan khusus bagi siswa dengan cara mengembangkan bakat dan kreativitas yang dimiliki (Hawadi, 2004).

Program kelas unggulan diharapkan mampu menjadi solusi alternatif bagi siswa yang memiliki kemampuan dan kecerdasan di atas rata-rata. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki kelebihan tersebut memerlukan pelayanan khusus agar kemampuannya tersalurkan secara optimal. Kelas unggulan berbeda dengan kelas akselerasi yang menitikberatkan pada metode pemadatan bagi siswa yang memiliki kemampuan akademik di atas rata-rata. Kelas unggulan mengelompokkan siswa yang memiliki kemampuan akademik di atas rata-rata dengan memperkaya pada kurikulum bagi kelas

unggulan dan sarana serta prasarana pendukung kegiatan belajar mengajar (Hawadi, 2004).

Siswa yang berada dalam kelas unggulan dianggap lebih terpenuhi kebutuhan akan pelayanan pendidikan maupun kebutuhan psikologisnya. Sebab, siswa kelas unggulan akan diberikan pendekatan, pembinaan, dan difasilitasi secara khusus dibandingkan dengan siswa pada kelas reguler. Kebutuhan psikologis siswa merujuk pada kebutuhan kesejahteraan atau kondisi sejahtera (*well-being*) siswa dalam menjalani proses pembelajarannya. Ryan dan Deci (Budiningsih & Setiawan, 2014) mengatakan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis ini berkaitan dengan istilah kesejahteraan psikologis individu, dimana semakin terpenuhinya kebutuhan psikologis individu tersebut, maka kesejahteraan psikologisnya pun akan semakin meningkat.

Menurut Ruini (Prabowo, 2016), *well being* penting untuk dimiliki oleh siswa kelas unggulan karena memiliki peran untuk meningkatkan regulasi diri dan penurunan tingkat kecemasan dan stres siswa. Salah satu bentuk *well being* tersebut adalah *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis, seperti yang ditemukan oleh Akhtar (Prabowo, 2016) bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu siswa untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, serta mengurangi depresi. Dengan begitu, proses pembelajaran siswa dapat berjalan dengan baik dan siswa tetap dalam kondisi yang sejahtera.

Siswa kelas unggulan yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi akan ditandai dengan beberapa karakteristik sebagai berikut : dapat menghargai dirinya dengan positif termasuk kesadaran terhadap keterbatasan pribadi (*self-acceptance*), mampu membangun dan menjaga hubungan baik dan hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), mampu menciptakan konteks lingkungan sekitar sehingga bisa memuaskan kebutuhan dan keinginan diri sendiri (*environmental mastery*), mampu membangun kekuatan individu dan kebebasan personal (*autonomy*), memiliki dinamika pembelajaran sepanjang hidup dan keberlanjutan mengembangkan kemampuan mereka (*personal growth*) dan memiliki tujuan yang menyatukan usaha dan tantangan yang dihadapi (*purpose in life*) (Ryff, 1989).

Penyelenggaraan program kelas unggulan tidak selamanya berjalan dengan mulus. Pada kenyataannya program ini dapat memunculkan berbagai masalah baik yang berasal dari sekolah, siswa, guru, maupun sistem pendidikan pada masing-masing sekolah. Endah (2013) menemukan bahwa anak yang berbakat akademik yang berada dalam satu kelas homogen, sekitar 20-30% siswanya mengalami masalah-masalah sosial dan emosi. Masalah yang seringkali ditemukan diantaranya adalah kurangnya pengetahuan tentang interaksi teman sebaya, kepercayaan diri, penurunan prestasi belajar, isolasi sosial, dan kebosanan yang dialami oleh siswa-siswanya akibat rutinitas dan banyaknya tuntutan akademik. Suasana persaingan yang ketat di kelas unggulan membuat siswa sering mengalami konflik, tekanan, suasana

kelas yang individualis membuat siswa cenderung mengalami stres (Ahyani, 2015).

Lampung adalah salah satu provinsi yang menerapkan program kelas unggulan pada sekolah-sekolah. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan (Disdikbud) Lampung sejak tahun 2012 lalu menghimbau lembaga sekolah untuk menyelenggarakan program kelas unggulan dengan tujuan pemetaan anak cerdas istimewa. Sebagai data untuk menggambarkan bagaimana berjalannya program ini pada sekolah –sekolah di Lampung, maka peneliti melakukan survey dengan wawancara dan revid literatur. Berdasarkan wawancara kepada kepala sekolah SMA X di Kabupaten Lampung Tengah, program ini ternyata menimbulkan beberapa dampak negatif sehingga berencana akan segera dihapuskan. Dampak negatif tersebut misalnya kesenjangan sosial antar siswa kelas unggulan dan reguler, serta masalah-masalah sosial emosi seperti stres yang dialami siswa (Komunikasi pribadi, 2 November 2017).

SMA Y adalah salah satu sekolah di daerah Bandar Lampung yang juga memiliki program kelas unggulan. Sejak awal seleksi penerimaan siswa baru (PSB), SMA Y sudah membidik calon-calon peserta didik yang memiliki kualitas diatas rata-rata dengan menempatkan mereka di kelas unggulan. SMA Y memiliki kebijakan khas untuk siswa kelas unggulan, yakni sistem degradasi. Sistem degradasi adalah kondisi ketika siswa kelas unggulan yang prestasinya lebih rendah dari temannya yang berasal dari kelas non unggulan akan dirolling posisinya. Jam belajar kelas unggulan SMA Y juga dibedakan

dengan kelas reguler, yakni ditambah jam pelajaran khusus untuk olimpiade. “Itu memang kita paksakan demi menjaga eksistensi dari kelas unggulan yang sudah kita jaga selama ini sejak tahun 2003,” ungkap wakil kepala sekolah bidang kurikulum SMA Y (harianfokus.com, 2015)

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan kepada beberapa siswa unggulan SMA Y, didapatkan beberapa permasalahan yang dirasakan siswa. ZF adalah salah satu siswa kelas 10 program kelas unggulan, ZF mengatakan bahwa awalnya dirinya merasa bangga telah mampu lolos seleksi kelas unggulan dikarenakan tes yang dijalannya cukup sulit. Akan tetapi beberapa bulan setelahnya ZF merasakan suasana persaingan yang membuat dirinya merasa tertekan. Menurutnya, teman-teman yang berada di dalam kelas unggulan yang sama cenderung memiliki sifat individual. ZF juga merasa memiliki banyak tuntutan akademik, baik tugas sekolah yang menumpuk maupun tuntutan yang sangat tinggi untuk berprestasi. Selain itu, ZF mengatakan bahwa waktu untuk bersosialisasi dengan temannya yang berada di kelas reguler menjadi terhambat (ZF, komunikasi pribadi, 26 Maret 2017)

Sebagai informasi tambahan, peneliti melakukan wawancara kepada salah satu alumni siswa kelas unggulan pada SMA yang sama, yaitu NF. NF termasuk siswa yang berprestasi saat SMA dan dirinya merasa senang karena berada bersama teman-teman yang pintar. NF mengatakan bahwa suasana kompetitif di kelas unggulan tidak diragukan lagi. Menurutnya, pihak sekolah juga memiliki ekspektasi yang sangat tinggi kepada siswa unggulan, sehingga mereka selalu didorong untuk belajar dan belajar. NF mengaku bahwa

pergaulannya dengan siswa di kelas reguler sangat terbatas. Selain itu, NF menceritakan suasana tidak menyenangkan ketika sistem degradasi dikenakan kepada temannya saat itu, dimana temannya yang memiliki prestasi lebih rendah dibandingkan dengan siswa kelas reguler bertukar posisi untuk menempati kelas unggulan (NF, komunikasi pribadi, 26 Maret 2017).

Selanjutnya SMA Z adalah salah satu sekolah di Lampung Timur yang menyelenggarakan program kelas unggulan. SMA ini memberlakukan adanya penambahan jam belajar (*extra study time*) khusus untuk kelas unggulan. Penambahan jam belajar ini dilakukan setiap hari senin-kamis yaitu selama 2 jam (120 menit) setelah pulang sekolah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Holilulloh, dan Nurmalisa (2013) mengenai dampak dari kebijakan sekolah ini ditemukan bahwa sebanyak 60% siswa kelas unggulan termasuk ke dalam kategori kurang baik dan tidak baik kondisinya selama penambahan jam belajar akibat kelelahan yang dialami siswanya.

Berdasarkan beberapa data yang didapatkan diatas maka peneliti mengasumsikan bahwa siswa kelas unggulan SMA khususnya SMA di Lampung tidak sepenuhnya berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Permasalahan yang terjadi pada siswa kelas unggulan berkaitan dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989). Permasalahan tersebut diantaranya permasalahan yang berhubungan dengan penerimaan diri siswa terhadap dirinya dalam konteks pembelajaran, rendahnya relasi sosial siswa dengan siswa kelas reguler, perasaan tertekan akibat persaingan yang ketat, banyaknya tuntutan akademik dan padatnya

program sekolah sehingga siswa tidak bisa leluasa untuk menciptakan lingkungan belajarnya sendiri serta menyalurkan bakatnya.

Hal ini dapat menyebabkan kebutuhan sejahtera secara psikologis siswa kurang terpenuhi, atau rendahnya kesejahteraan psikologis, padahal seharusnya siswa kelas unggulan terpenuhi kebutuhan akan pelayanan pendidikan dan menjadikan program ini sebagai sarana mereka untuk menyalurkan kemampuannya secara optimal. Rendahnya kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan akan dapat mengganggu proses pembelajaran siswa sehingga apa yang menjadi tujuan awal diberlakukannya program kelas unggulan tidak tercapai.

Pada situasi-situasi yang tidak menyenangkan, siswa kelas unggulan memerlukan sebuah dukungan sosial untuk menjaga kondisi psikologisnya agar tetap stabil (Ahyani, 2015). Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dimana individu yang memiliki dukungan sosial yang baik maka akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman sebaya, rekan kerja, maupun organisasi. Menurut Fezer (2008), siswa usia remaja akan lebih merasa nyaman berada di sekolahnya apabila mendapatkan dukungan emosional dari teman sebayanya.

Dukungan yang diberikan antar siswa kelas unggulan yang memiliki permasalahan sama akan membuat mereka merasa tidak sendiri. Menurut Santrock (2007) dukungan teman sebaya dan hubungan pertemanan dapat

dijadikan sebagai adanya hubungan untuk saling berbagi dalam suka ataupun duka, saling memberi dengan ikhlas, saling percaya, saling menghormati, dan saling menghargai. Balluerka, Gorostiaga, Abiol, dan Arizeta (2016) menemukan bahwa adanya dukungan dan kelekatan antar teman sebaya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Selain memerlukan dukungan sosial, siswa kelas unggulan juga perlu memiliki kemampuan dalam mengatasi emosi-emosi negatif dan menakar kekuatan yang dimiliki guna menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah (Pramudita & Pratisti, 2015). Dalam permasalahan ini, hal tersebut berkaitan dengan istilah efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik adalah kepercayaan individu pada kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas akademik untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri mempengaruhi kesehatan, prestasi, dan kesuksesan beradaptasi, serta memberikan kontribusi terhadap kepuasan hidup dan kesejahteraan siswa (Bandura, 1997). Penelitian yang dilakukan oleh Capara (2005) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi akan mampu mengelola emosi positif dan emosi negatif yang dialami serta memiliki hubungan interpersonal yang baik, sehingga membantu siswa untuk tetap memiliki pandangan dan harapan yang positif akan masa depannya. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan SMA di Lampung.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan SMA di Lampung ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri akademik.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan ilmiah dan menjadi literatur pada pengembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah agar dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat atau pihak lembaga pendidikan tentang permasalahan yang dirasakan oleh siswa kelas unggulan, serta memberikan pemahaman akan pentingnya dukungan teman sebaya dan efikasi diri agar para siswa kelas unggulan dapat terpenuhi kesejahteraan psikologisnya.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Riani (2016) berjudul Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Problem-focused Coping* dengan kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa FIP UNY. Kesejahteraan psikologis pada penelitian tersebut mengacu pada teori Ryff (1989) yang juga dijadikan sebagai alat ukurnya. Sedangkan dukungan sosial diukur menggunakan teori dukungan sosial dari House. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa FIP UNY. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan *problem-focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Asante (2012) berjudul "*Social support and the psychological wellbeing of people living with HIV/AIDS in Ghana*". Penelitian ini dalam mengukur kesejahteraan psikologis mengacu pada teori Brown TA, Korotitsch W, Chorpita BF, Barlow DH dengan alat ukur *Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)* tahun 1997. Sedangkan *social support* diukur dengan *the Sources of Social Support Scale* yang telah divalidasi dan disesuaikan dengan masyarakat Ghana. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan korelasi negatif antara *social support* dengan depresi, stres, dan kecemasan, sehingga akan meningkatkan kesejahteraan psikologis penderita HIV/AIDS di Ghana.

Penelitian yang dilakukan oleh Chýlová dan Natovová (2013) meneliti tentang “*stress, self efficacy and well-being of the university students*”. Efikasi diri dalam penelitian ini mengacu pada teori utamanya yang berasal dari Bandura. Alat yang digunakan untuk mengukur efikasi diri adalah *general self efficacy scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer and Jerusalem tahun 1995. Sedangkan teori *wellbeing* mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Diener, sekaligus *the satisfaction with life scale* (SWLS) yang digunakan untuk mengukur *well being* pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan antara efikasi diri dan strategi koping stres, namun tidak ditemukan korelasi yang signifikan antara efikasi diri dan *wellbeing* pada mahasiswa Czech University.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Caroli. dan Sagone (2013) berjudul “*Generalized Self Efficacy And Well-Being In Adolescents With High Vs. Low Scholastic Self-Efficacy*”. Efikasi diri dalam penelitian mengacu pada teori serta alat ukur yang dikembangkan oleh Bandura tahun 1997. Penelitian tersebut memfokuskan pada *generalized self efficacy*. Sedangkan teori utama serta alat ukur kesejahteraan psikologis penelitian ini mengacu pada teori Ryff tahun 1989. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja, dimana semakin tinggi efikasi diri maka kesejahteraan psikologis pada remaja akan semakin tinggi pula.

Penelitian kali ini ingin melihat kesejahteraan psikologis siswa yang ditinjau dari dua variabel yaitu dukungan teman sebaya dan efikasi diri. Hal ini memiliki kemiripan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cicognani (2011) yang berjudul “*Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence:*

Relationships With Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Wellbeing".

Penelitian Cicognani ingin melihat kesejahteraan psikologis pada remaja yang ditinjau dari strategi koping stresnya yaitu dukungan sosial dan efikasi diri. Dukungan sosial dan efikasi diri dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Coping Across Situations Questionnaire (CASQ) yang dikembangkan oleh Seiffge-Krenke. Sedangkan kesejahteraan psikologis menggunakan alat ukur *Berne Questionnaire on Adolescents' Subjective Well-Being* yang dikembangkan oleh Grob. Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif antara strategi koping (*social support* dan *self efficacy*) dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dijelaskan diatas, berikut ini adalah beberapa keaslian penelitian dalam penelitian kali ini:

1. Keaslian Topik

Penelitian sebelumnya banyak yang meneliti hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, namun penelitian kali ini memfokuskan pada sumber dukungan yang berasal dari teman sebaya untuk dikorelasikan dengan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, beberapa penelitian telah meneliti keterkaitan antara kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan efikasi diri, namun belum ada yang murni meneliti kesejahteraan psikologis yang ditinjau dari dukungan teman sebaya dan efikasi diri tanpa dikaitkan dengan variabel lain.

2. Keaslian Teori

Variabel kesejahteraan psikologis pada kebanyakan penelitian mengacu pada teori dari tokoh atau pencetusnya itu sendiri yaitu Ryff (1989). Begitu juga halnya dengan penelitian ini yang mengacu pada teori dari Ryff tersebut. Selanjutnya dukungan teman sebaya dalam penelitian kali ini akan menggunakan tokoh populernya yaitu Sarafino (1998). Efikasi diri dalam penelitian ini juga mengacu pada teori utama yang dikemukakan pertama kali oleh Bandura (1997). Keaslian teori penelitian ini terletak pada bagaimana hubungan antar ketiga variabel yang memakai teori dari Ryff, Sarafino, dan Bandura sekaligus di dalam satu penelitian.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian kali ini menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh masing-masing tokoh utama dari acuan teori yang digunakan. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Dukungan teman sebaya akan diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Sarafino (1998). Sementara efikasi diri diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Bandura (1997). Ketiga alat ukur tersebut diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian sebelumnya banyak yang meneliti kesejahteraan psikologis pada siswa SMP, SMA Reguler, SMA Akselerasi, maupun mahasiswa. Selain itu, penelitian mengenai kesejahteraan psikologis dilakukan pada subjek-subjek spesifik seperti pada penderita penyakit

tertentu ataupun dengan kondisi tertentu. Penelitian kali ini ingin meneliti pada siswa SMA khususnya kelas unggulan, dimana selama ini penelitian dengan variabel yang sama pada subjek tersebut belum pernah dilakukan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan psikologis

1. Definisi Kesejahteraan psikologis

Istilah kesejahteraan psikologis pertama kali diperkenalkan dan dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Kesejahteraan psikologis merujuk pada perasaan individu mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Ryff (1989) menjelaskan istilah kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.

Huppert (2009) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu kehidupan yang berjalan dengan baik, yang mencakup perasaan baik dan keberfungsian diri secara efektif. Konsep keberfungsian efektif secara psikologis melibatkan pengembangan potensi individu, memiliki kontrol terhadap kehidupannya, memiliki tujuan dan memiliki hubungan positif. Keberfungsian individu secara efektif ini dalam kehidupan sehari-hari berkembang melalui kemampuan individu mengelola emosi negatif atau menyakitkan seperti kekecewaan, kegagalan, dan kesedihan (Huppert, 2009).

Bradburn (Ryff, 1989) menjelaskan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebahagiaan yang merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan pencapaian tertinggi yang diinginkan manusia. Selanjutnya Santrock (2002) mengatakan secara singkat bahwa kesejahteraan psikologis adalah kepuasan hidup. Ryff mengatakan bahwa Kesejahteraan psikologis merupakan gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis positif dan dimaknai sebagai bagaimana seorang individu mengevaluasi dirinya. Adapun evaluasi tersebut memiliki dua bentuk, yaitu evaluasi yang bersifat kognitif seperti penilaian umum (kepuasan hidup) kemudian evaluasi yang bersifat afektif, berupa frekuensi dalam mengalami emosi yang menyenangkan dan mengalami emosi yang tidak menyenangkan.

Ryan dan Deci (2001) mengatakan bahwa kehidupan yang baik berasal dari kesejahteraan yang muncul ketika individu berfungsi secara optimal dan ditandai dengan pengembangan fungsi dari yang sederhana sampai kompleks atau optimal. Menurut Ryff (1989) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*), pandangan Jung tentang individuasi, pandangan Maslow tentang kemampuan aktualisasi diri (*self actualization*), konsep Allport tentang kematangan, serta sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. Oleh karena itu, konsep kesejahteraan psikologis bersifat komprehensif dalam menggambarkan kehidupan individu .

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi individu yang mencakup perasaan sejahtera, penerimaan diri, bahagia, berfungsi potensinya secara efektif, memiliki pencapaian diri yang jelas, dan perasaan terpenuhi kebutuhan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis juga mencakup gambaran dari kesehatan individu serta bagaimana individu memiliki evaluasi dirinya sendiri, baik evaluasi akan kelebihan maupun dengan kelemahan dirinya.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan psikologis

Ryff (1989) membagi kesejahteraan psikologis ke dalam 6 aspek berikut ini :

a. Penerimaan Diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri adalah kemampuan individu dalam menerima evaluasi dirinya baik yang negatif maupun positif, baik masa lalu maupun masa sekarang. Penerimaan diri berkaitan dengan pemikiran positif mengenai diri sendiri. Beberapa indikator yang dapat dijadikan acuan penerimaan diri diantaranya sikap, penerimaan berbagai aspek positif dan negatif diri, perasaan positif terhadap diri sendiri, dan perasaan positif terhadap masa lalu (Ryff & Keyes, 1995).

Individu yang menilai diri sendiri positif biasanya individu yang mampu memahami dan menerima berbagai kondisi diri, kemudian dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan senantiasa bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. Sebaliknya, individu yang menilai negatif diri sendiri biasanya menunjukkan adanya ketidakpuasan

terhadap kondisi dirinya dan dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya, dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya (Ryff & Keyes, 1995).

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, sehingga aspek ini dapat dikatakan sebagai salah satu komponen utama dalam menciptakan kebutuhan psikologis individu. Kemampuan individu dalam bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi kepada sesama manusia dan mampu memberi kasih sayang, persahabatan yang dalam, serta keintiman yang kuat dalam suatu hubungan dapat menjadi prediktor tingginya kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989).

c. Kemandirian (*autonomy*)

Kemandirian atau otonomi adalah kemampuan individu dalam mengontrol dan menentukan perilakunya sendiri. Aspek ini juga berkaitan dengan bagaimana individu memiliki kebebasan bertindak dan kemampuan dalam mengontrol diri sendiri. Kemampuan untuk mandiri meliputi kualitas-kualitas seperti kemandirian, penentuan diri (*self-determination*), pengendalian perilaku dalam diri, dan peran *locus internal* dalam mengevaluasi diri (Ryff, 1989).

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan berkaitan dengan kemampuan individu menguasai kehidupannya secara baik dan efisien dengan cara memilih ataupun menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologisnya. Selain itu, penguasaan lingkungan dapat tercermin dari kemampuan individu memanipulasi maupun mengendalikan lingkungan yang kompleks, pengambilan keputusan yang menguntungkan berdasarkan peluang yang ada di lingkungan, serta partisipasi yang aktif dalam lingkungan (Ryff & Keyes, 1995).

Individu yang baik dalam penguasaan lingkungan biasanya memiliki keyakinan dan kemampuan dalam mengatur lingkungan serta dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya, termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kemampuan penguasaan lingkungan biasanya kurang bisa mengendalikan dan memanfaatkan situasi lingkungan.

e. Tujuan Hidup (*purpose in life*)

Aspek ini menjelaskan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup adalah individu yang memiliki rancangan, menetapkan tujuan, dan memiliki pemaknaan dalam hidup. Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas biasanya akan mengendalikan dan mampu mengarahkan

dirinya untuk mencapai tujuan tersebut, sehingga kebutuhan psikologisnya terpenuhi berkat apa yang telah ia rencanakan sendiri. Tujuan hidup mengarahkan pada perubahan seperti menjadi produktif, memiliki tujuan, niat, dan arah hidup, yang berkontribusi terhadap perasaan bahwa hidup ini bermakna (Ryff & Keyes, 1995).

f. Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*)

Aspek pertumbuhan pribadi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyadari pertumbuhan dirinya dan memandang diri sebagai individu yang senantiasa selalu tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Individu yang memiliki aspek pertumbuhan pribadi yang tinggi biasanya menyadari dan mengembangkan potensi diri, lebih terbuka dengan pengalaman-pengalaman baru, serta aktif dalam meningkatkan kualitas dirinya. Sebaliknya, individu yang aspek pertumbuhan pribadinya rendah biasanya cenderung merasa bahwa dirinya mengalami stagnansi, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik (Ryff & Keyes, 1995).

Selanjutnya Ryan dan Deci (2001) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis terbagi menjadi 2, yaitu:

a. Hedonik

Hedonik memandang bahwa tujuan hidup yang utama adalah mencapai kebahagiaan. Kesejahteraan tersusun atas kebahagiaan

subjektif dan berfokus pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan.

b. Eudamonik

Eudamonik memandang bahwa tujuan hidup manusia adalah menggali potensi dirinya secara maksimal dan berfokus untuk mengekspresikan diri, mencapai potensi maksimal, dan merealisasikan tujuan hidup.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kesejahteraan psikologis merujuk kepada teori Ryff (1989) diantaranya adalah 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*).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan psikologis

Terdapat 2 jenis faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu Berikut ini adalah faktor-faktor yang ditemukan melalui berbagai penelitian :

a. Faktor Internal

1) Usia

Ryff (1989) melalui penelitiannya menemukan adanya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada individu dari berbagai kelompok usia. Ryff membagi kelompok usia ke dalam tiga bagian yakni *young* (25 sampai 29 tahun), *mildlife* (30 sampai 64

tahun), dan *older* (lebih dari 65 tahun). Individu dewasa akhir (*older*) memiliki skor yang tinggi pada aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, dan penguasaan lingkungan. Individu yang berada dalam usia dewasa tengah (*mildlife*) memiliki skor yang tinggi dalam aspek penguasaan lingkungan, kemandirian, dan hubungan positif dengan orang lain. Individu yang berada dalam usia dewasa awal (*young*) memiliki skor tinggi dalam aspek pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup (Ryff 1989).

2) Jenis Kelamin

Ryff menemukan perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara pria dan wanita. Wanita dikatakan lebih memiliki kemampuan berhubungan interpersonal yang akrab dan hangat serta skor pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi dibandingkan pria.

3) Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Maujean dan Davis (Utami, 2016) menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan perasaan positif dari individu, memberikan korelasi positif dengan kepuasan hidup dan memiliki korelasi negatif dengan perasaan negatif.

b. Faktor Eksternal

1) Status Sosial Ekonomi

Menurut Ryff (1989) status sosial ekonomi berhubungan dengan aspek penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Individu dengan status ekonomi yang tinggi akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, individu yang memiliki status ekonomi rendah cenderung mudah stress dan mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

2) Budaya

Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme dan kolektivisme memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki suatu kelompok. Apabila melihat konteks penelitian yang lebih sempit, siswa kelas unggulan biasanya memiliki stereotip sebagai siswa yang individual, sehingga hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis siswanya.

3) Dukungan Sosial

Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Menurut Cutrona (Riani, 2016) dukungan sosial adalah persepsi atau pengalaman individu yang merasakan kepedulian, kebermaknaan, dan bantuan dari lingkungan sosialnya. Dukungan sosial yang diperlukan khususnya bagi siswa kelas

unggulan bisa berasal dari keluarga, teman, dan pihak sekolah. Siswa kelas unggulan setidaknya mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya baik yang berada di dalam kelas yang sama atau tidak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Riani (2016) yang menunjukkan ada hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa atau remaja.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya adalah usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, dan efikasi diri.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarafino (1998) dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya, dengan membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai. Sarafino juga menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Menurut Cutrona (Riani, 2016) dukungan sosial adalah persepsi atau pengalaman individu yang merasakan kepedulian, kebermaknaan, dan bantuan dari lingkungan sosialnya.

Selanjutnya Sarason dan Gregory (Mami & Suharnan, 2015) mengartikan dukungan sosial sebagai keadaan atau ketersediaan orang lain yang dapat dipercaya, yang diketahui bahwa dia dapat dimengerti, menghargai, dan mencintai. Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat melalui interaksi individu dengan orang lain sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai dan merupakan bagian dari kelompok sosial. Dukungan dapat berasal dari banyak sumber, dari pasangan atau kekasih, keluarga, dokter, atau organisasi masyarakat, dan dapat juga berasal dari teman sebaya.

Sementara definisi teman sebaya di dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah kawan, sahabat atau orang yang sama-sama bekerja atau berbuat. Menurut Santrock (2007) teman sebaya adalah anak-anak dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Hilman (2002) menjelaskan bahwa dukungan dari teman sebaya membuat individu merasa memiliki teman untuk berbagi minat yang sama, teman yang dapat

melaksanakan kegiatan kreatif, teman yang bernasib sama, serta saling menguatkan bahwa mereka dapat berubah ke arah yang lebih baik. Menurut Manan (Irdiyanti, 2012) akibat dukungan teman sebaya individu menjadi sering merasa mendapat dukungan sosial karena perasaan senasib, oleh karena itulah pada umumnya teman sebaya mendapat perhatian dan prioritas utama lebih dari perhatian dan prioritas bagi keluarga. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya dapat didefinisikan sebagai ketersediaan sumber daya yang membuat individu merasa dihargai dan dicintai, serta memberikan kenyamanan dan ketenangan yang bersumber dari teman-teman yang memiliki usia yang relatif sama dengan dirinya.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1998) adalah sebagai berikut:

a. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan ini meliputi bentuk penghargaan yang positif, dorongan, dan persetujuan atas ide atau perasaan individu. Dukungan seperti ini sangat dibutuhkan oleh siswa kelas unggulan agar siswa merasa diapresiasi atas usaha yang telah dilakukan, sehingga mereka senantiasa selalu memiliki sikap yang positif di dalam proses belajarnya.

b. Dukungan Emosional

Dukungan emosional ini biasanya berhubungan dengan keadaan emosi dan afeksi, seperti bentuk empati, perhatian, kasih sayang,

ataupun kepedulian. Apabila siswa kelas unggulan mendapatkan dukungan secara emosional maka siswa tersebut akan merasa dicintai, merasa berharga, sehingga dukungan ini sangat penting ketika siswa sedang mengalami keadaan yang tidak menyenangkan dalam proses belajarnya.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah dukungan yang berupa dukungan atau bantuan yang nyata (instrumental) seperti menyediakan alat, jasa, tenaga, dan waktu. Dukungan instrumental teman sebaya dalam konteks sekolah bisa berupa benda-benda yang dapat mendukung proses belajar, seperti peminjaman catatan, alat tulis, pengajaran, belajar bersama, dan lain sebagainya.

d. Dukungan Informasi

Dukungan informasi biasanya berupa pengarahan, nasehat, saran, solusi atas sebuah masalah, ataupun umpan balik dalam rangka menyediakan informasi kepada orang lain. Dukungan informasi sangat dibutuhkan siswa unggulan guna memenuhi segala bentuk informasi yang berkaitan dengan proses belajar seperti materi pelajaran, maupun informasi yang bersifat teknis seperti kebijakan dan program sekolah.

e. Dukungan Jaringan

Dukungan jaringan merupakan perasaan individu sebagai bagian dari suatu kelompok. Dukungan ini biasanya berupa jaringan sosial,

afiliasi antar individu dan relasi sosial. Dukungan jaringan dibutuhkan siswa kelas unggulan untuk memenuhi kebutuhannya sebagai makhluk sosial dan agar siswa merasa senantiasa memiliki teman yang bersedia membantunya selama menjalani proses belajar.

Menurut Zimet, Dahlem dan Farley (1998), dukungan sosial dapat berasal dari tiga sumber, yaitu :

a. Keluarga

Kebutuhan fisik dan psikologis mula-mula terpenuhi dari lingkungan keluarga. Individu akan menjadikan keluarga sebagai tumpuan harapan, tempat bercerita, dan tempat menyampaikan keluhan ketika individu mengalami permasalahan.

b. Teman

Teman bertindak sebagai orang kepercayaan yang penting dan membantu individu dalam melewati berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Teman bisa dikatakan sebagai sumber afeksi dan informasi individu dalam aktivitasnya di kehidupan sehari-hari.

c. *Significant Other*

Significant other adalah orang yang secara nyata penting bagi seseorang dalam proses sosialisasi. Dalam dimensi perkembangan, significant others meliputi semua orang yang mempengaruhi perilaku, pikiran dan perasaan individu.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya dalam

penelitian ini merujuk kepada teori dari Sarafino (1998), diantaranya adalah dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan.

C. Efikasi Diri Akademik

1. Definisi Efikasi Diri Akademik

Istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura yang termasuk ke dalam cabang teori sosial kognitif. Menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah suatu keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. Hal ini juga mengacu pada keyakinan dalam diri tentang kemampuan untuk berperilaku dalam rangka mencapai target tersebut. Sementara Ormrod (2008) mengatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu.

Baron dan Byrne (2005) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu dan penilaian atas kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau menghasilkan sesuatu. Selanjutnya Schultz dan Schultz (2005) mengatakan bahwa efikasi diri adalah perasaan individu terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan dirinya dalam mengatasi kehidupan. Alwisol (2009) menambahkan definisi efikasi diri sebagai penilaian diri, apakah individu dapat melakukan tindakan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Dalam konteks akademik, kemampuan ini bisa juga disebut dengan efikasi diri akademik. Bong dan Skaalvik (Saraswati & Ratnaningsih, 2016), menyatakan bahwa efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akademik yang diberikan dengan berhasil pada tingkatan yang ditentukan. Baron dan Byrne (2005) mengatakan bahwa efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan menandakan level kemampuan dirinya.

Efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Menurut Bandura (Alwisol, 2009), efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas studi dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan.

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik adalah suatu keyakinan dalam diri dan penilaian diri individu akan kemampuan dan kompetensinya dalam melakukan suatu tugas akademik. Efikasi diri akademik pada seseorang akan mempengaruhi bagaimana dirinya memandang sesuatu. Individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi akan memandang tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi dengan mudah. Sebaliknya, individu yang efikasi dirinya rendah akan

memandang tantangan sebagai sesuatu yang sulit diatasi dan apabila berusaha hanya akan sia-sia.

2. Aspek- Aspek Efikasi Diri Akademik

Menurut Bandura (1997), efikasi diri akademik individu dapat dilihat dari tiga dimensi berikut ini, yaitu :

a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan seberapa sulit tugas yang akan dikerjakan. Hal ini akan berimplikasi dengan bagaimana individu menentukan perilaku yang dianggap sesuai untuk mengatasi tugas tersebut. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya akan memilih tugas mulai dari yang sederhana, menengah, bahkan yang paling sulit dalam batas kemampuan dan kompetensi dirinya.

b. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan seberapa kuat keyakinan, kemantapan, dan pengharapan individu akan hasil yang ingin dicapai. Efikasi diri akan menunjukkan bahwa apa yang dilakukan individu untuk mencapai hasil akan sesuai dengan apa yang ia harapkan. Semakin kuat keyakinan dan pengharapan individu biasanya akan menyingkirkan pengalaman atau peristiwa-peristiwa yang dapat menghambat individu tersebut dalam mencapai tujuan.

c. Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap tugasnya. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi yaitu yakin

akan kemampuan dirinya biasanya mampu menguasai banyak bidang atau tugas sekaligus. Sementara individu yang *efikasi dirinya* rendah biasanya akan menguasai sedikit bidang yang diperlukan untuk menyelesaikan tugasnya.

Bandura (Alwisol, 2009) lebih lanjut mengatakan bahwa terdapat komponen dari efikasi diri akademik, yaitu :

a. Pengharapan Efikasi (*efficacy expentation*).

Munculnya suatu perilaku yang dipengaruhi adanya persepsi individu pada kemampuannya berkaitan dengan hasil yang diharapkan.

b. Pengharapan hasil (*outcome expentation*).

Pengharapan hasil berkaitan dengan perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan akan mencapai hasil tertentu.

c. Nilai hasil (*outcome value*).

Suatu nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh individu. Nilai hasil yang sangat berarti mempengaruhi secara kuat motivasi individu untuk memperoleh keberhasilan kembali.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek efikasi diri akademik diantaranya tingkat (*level*), kekuatan (*strenght*), generalisasi (*generality*).

D. Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya, efikasi diri akademik , dan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan

Kelas unggulan merupakan salah satu program yang banyak diterapkan oleh sekolah-sekolah di Indonesia. Program ini diharapkan mampu menjadi solusi bagi anak yang memiliki kecerdasan rata-rata, sehingga mereka mampu mengoptimalkan kemampuannya. Dibalik hal tersebut, ternyata banyak ditemukan permasalahan-permasalahan yang timbul pada siswa kelas unggulan. Masalah yang dirasakan siswa kelas unggulan sebagian besar dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa.

Kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan pada dasarnya dapat dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Siswa kelas unggulan tentunya membutuhkan dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya, baik teman yang berada di dalam kelas yang sama maupun kelas reguler.

Siswa kelas unggulan bisa dikatakan merupakan siswa yang paling diharapkan dan berpotensi untuk mengharumkan nama sekolah. Hal tersebut membuat tidak sedikit dari siswanya merasa tertekan, keberatan akan tuntutan akademik yang banyak, bahkan mengalami *stress*. Pada situasi seperti ini, kehadiran dan dukungan teman sebaya secara emosional sangat dibutuhkan untuk menghibur, menunjukkan kepedulian, dan menunjukkan empati kepada temannya. Aspek dukungan emosional ini akan membuat siswa kelas unggulan merasa memiliki

teman yang peduli dengan dirinya sehingga ia akan lebih mampu menerima segala kondisi yang terjadi.

Manan (Ristianti, 2008) mengatakan bahwa dukungan dari teman sebaya akan membuat individu merasa keberadaan dan kemampuan dirinya diakui. Hal ini berkaitan dengan aspek penerimaan diri dari kesejahteraan psikologis. Penerimaan diri seseorang akan semakin baik apabila ia mendapat dukungan sosial emosional berupa pendekatan dan perhatian antar teman sebaya, hal ini dikarenakan individu yang mendapat dukungan sosial akan mendapat perlakuan yang baik dan menyenangkan (Marni & Yuniawati, 2015).

Sekolah yang memiliki program kelas unggulan umumnya menerapkan kurikulum, materi pembelajaran, maupun metode pengajaran yang lebih istimewa dibandingkan dengan kelas reguler. Siswa kelas unggulan tentunya harus aktif mengetahui informasi apapun yang berkaitan dengan akademik. Kehadiran teman sebaya diharapkan dapat memberikan segala informasi baik yang berkaitan dengan suatu kebijakan sekolah maupun di dalam penyelesaian tugas tertentu. Aspek dukungan informatif berupa pemberitaan, nasihat, arahan, dan tutor teman sebaya umumnya juga sangat penting diterima oleh siswa kelas unggulan. Siswa memerlukan informasi dan pengetahuan yang cukup selama proses belajar, agar dapat menunjang kebutuhannya di dalam merencanakan dan menentukan tindakan untuk mencapai target atau tujuan. Kebutuhan ini berkaitan dengan aspek kemandirian (*autonomy*) dan tujuan hidup dari kesejahteraan psikologis. Sehingga dukungan informatif dapat dikatakan memiliki peranan pada aspek kesejahteraan psikologis tersebut.

Dukungan instrumental teman sebaya yang bersifat material dan fisik sebagai fasilitas penunjang belajar siswa merupakan salah satu hal yang sangat penting. Misalnya, teman sebaya meminjamkan catatan materi mata pelajaran yang belum dimiliki oleh temannya yang lain, kemudian peminjaman alat-alat tulis, bahkan peminjaman kendaraan maupun uang yang dimana semua itu diperlukan siswa untuk memudahkannya di dalam proses belajar. Padatnya aktivitas akademik dan banyaknya materi yang harus dikuasai oleh siswa kelas unggulan menyebabkan siswa dituntut untuk mampu mengatur lingkungannya dengan memanfaatkan fasilitas yang tersedia. Namun pada kenyataannya hal tersebut justru membuat siswa kurang leluasa untuk mengatur lingkungan atau gaya belajarnya sendiri. Padahal pengaturan lingkungan belajar siswa merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi, kebutuhan ini berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz (2016) yang mengatakan bahwa semakin banyak siswa menerima dukungan sosial berupa ketersediaan dukungan fasilitas untuk belajar maka akan semakin baik kemampuan pengaturan belajarnya.

Selama proses pembelajaran, umumnya setiap siswa memiliki target pribadi yang berbeda-beda. Kehadiran teman sebaya sebagai dukungan penghargaan berupa pemberian motivasi dan apresiasi positif diperlukan siswa agar dirinya senantiasa memiliki sikap yang positif dan antusiasme yang tinggi di dalam proses belajarnya. Motivasi berprestasi yang tinggi pada siswa menunjukkan bahwa siswa tersebut cenderung lebih terbuka dengan pengalaman-pengalaman baru,

menyadari dan mengembangkan potensi diri, serta aktif dalam meningkatkan kualitas dirinya. Bagi sebagian besar siswa, prestasi adalah salah satu target pencapaian yang membanggakan sehingga mereka merasa lebih berharga dan teraktualisasi potensinya. Karakteristik tersebut merupakan kebutuhan psikologis individu yang berkaitan dengan aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dari kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya faktor internal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis salah satunya adalah efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai keyakinan diri individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas atau mencapai target akademik tertentu. Menurut Bisschop, Kingsman, Beekman, dan Deeg (Utami, 2016) efikasi diri yang tinggi berkaitan positif dengan kesejahteraan positif, regulasi stres, tingginya harga diri, kondisi fisik yang lebih baik, serta adaptasi yang lebih baik. Oleh karena itu efikasi diri dapat diasumsikan memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan serta pemenuhan kebutuhan secara psikologis individu, atau disebut juga dengan kesejahteraan psikologis.

Efikasi diri akademik merupakan satu hal yang penting untuk dimiliki oleh siswa kelas unggulan. Siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi biasanya akan menyukai tugas-tugas yang menantang dan sulit, sedangkan siswa dengan efikasi diri akademik yang rendah biasanya cenderung pasrah karena menganggap usahanya untuk berhasil akan sia-sia. Hal ini berkaitan dengan aspek tingkat (*level*) dari efikasi diri yaitu sejauh mana kesulitan dari suatu tugas. Efikasi diri akademik ini berperan secara internal dalam diri individu untuk

menguatkan motivasi ataupun mengarahkan perilaku individu dalam aktivitas akademik dan proses pembelajarannya dengan baik. Sehingga efikasi diri akademik berperan dalam memenuhi kebutuhan psikologis individu pada aspek kemandirian (*autonomy*), yaitu kebutuhan untuk mengendalikan perilakunya sendiri.

Siswa kelas unggulan dalam mengejar suatu target sebaiknya memiliki keyakinan dan harapan yang kuat untuk mencapainya, sebab keyakinan ini lah yang akan menghalangi siswa untuk mengalami *stress*. Seberapa kuat keyakinan dan pengharapan siswa berkaitan dengan aspek kekuatan (*strength*) dari efikasi diri akademik. Aspek kekuatan membuat siswa tahan banting, menerima segala kondisi, dan terbuka dengan pengalaman. Kondisi tersebut berkaitan dengan aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu pertumbuhan pribadi, dimana individu aktif dalam mengembangkan diri dan memaksimalkan potensinya dalam kondisi apapun. Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Nurwidawati (2013) mengatakan bahwa siswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi pada aspek kekuatan akan selalu menampilkan performa yang lebih komparatif dibandingkan dengan efikasi diri yang lebih rendah, sehingga menekankan hubungan antara efikasi diri akademik dengan prestasi belajar siswa sekolah.

Siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi akan memiliki kemampuan penguasaan terhadap tugas dan pengaturan lingkungan belajar yang baik. Penguasaan ini berkaitan dengan aspek generalisasi (*generality*) dari efikasi diri akademik. Selain itu, mereka juga mampu mengelola mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil

belajar yang optimal (Adicondro & Purnamasari, 2011). Menurut Bandura (Irfan & Suprpti, 2014) efikasi diri juga berarti bagaimana seseorang mengontrol lingkungannya yang dapat membantu untuk menghadapi tantangan dengan cara yang positif. Kebutuhan bagi siswa untuk mampu dan leluasa mengatur lingkungan belajarnya sendiri berkaitan dengan aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).

Efikasi diri akademik yang dimiliki siswa kelas unggulan juga berkaitan dengan bagaimana siswa memiliki kemampuan berinteraksi sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Baker dan Siryk (Adicondro & Purnamasari, 2011) mengatakan bahwa penyesuaian diri seseorang merupakan kesejahteraan siswa yang berhubungan dalam hal akademik, sosial, kestabilan emosi, dan komitmen terhadap institusi atau sekolah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi biasanya ia akan lebih mudah menyesuaikan diri, berinteraksi sosial, dan memiliki relasi yang sehat. Hal ini berkaitan dengan aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*).

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dari penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan.
2. Ada hubungan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Kesejahteraan Psikologis
2. Variabel Bebas : Dukungan Sosial Teman Sebaya
Efikasi Diri Akademik

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah perasaan individu mengenai aktivitas hidup sehari-hari serta suatu kondisi yang mencakup perasaan sejahtera, penerimaan diri, bahagia, berfungsi potensinya secara efektif, memiliki pencapaian diri yang jelas, dan perasaan terpenuhi kebutuhan psikologisnya. Aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis pada penelitian ini adalah aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989), diantaranya yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian ini menggunakan skala *psychological well being* yang peneliti modifikasi dari skala yang disusun oleh Rahadiani (2014) berdasarkan teori dari Ryff (1989). Tinggi rendahnya skor yang dihasilkan menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis dari subjek penelitian.

2. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya adalah bentuk ketersediaan sumber daya yang berasal dari teman-teman yang memiliki usia yang relatif sama dengan diri individu yang membuat individu merasa dihargai dan dicintai, serta memberikan kenyamanan dan ketenangan. Aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini adalah aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (1998), diantaranya yaitu dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan emosional, dan dukungan jaringan. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya pada penelitian ini adalah skala yang peneliti susun sendiri berdasarkan pada aspek-aspek dari Sarafino (1998). Tinggi rendahnya skor yang dihasilkan menunjukkan dukungan sosial teman sebaya yang diterima subjek penelitian.

3. Efikasi diri akademik

Efikasi diri akademik adalah suatu keyakinan dan penilaian dalam diri individu akan kemampuan dan kompetensinya dalam melakukan suatu tugas akademik tertentu. Aspek-aspek efikasi diri akademik di dalam penelitian ini adalah aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Aspek tersebut diantaranya adalah tingkat (*level*), kekuatan (*strenght*), dan generalisasi (*generality*). Penelitian ini menggunakan skala efikasi diri akademik yang peneliti modifikasi dari skala yang disusun oleh Arndarnijariah tahun 2016 berdasarkan teori dari Bandura (1997). Tinggi

rendahnya skor yang dihasilkan menunjukkan tingkat kemampuan efikasi diri subjek penelitian.

C. Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan siswa yang berada pada kelas Unggulan SMA di Lampung, yakni SMA Al-Kautsar Bandar Lampung, SMAN 1 Kotagajah Lampung Tengah, dan MAN 1 Lampung Tengah. Subjek terdiri dari siswa-siswi kelas 10, 11, dan 12 SMA yang berjumlah 125 orang.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode survey menggunakan skala model *likert*, yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala dukungan sosial teman sebaya, dan skala efikasi diri akademik. Masing-masing skala akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut :

1. Skala Kesejahteraan psikologis

Penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang peneliti modifikasi dari skala yang disusun oleh Rahadiani (2014) berdasarkan teori dari Ryff (1989). Butir-butir pada skala ini disusun berdasarkan enam aspek kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Skala kesejahteraan psikologis yang telah peneliti modifikasi terdiri dari 28 item yang terdiri dari 21 item *favourable* dan 7 item

unfavourable. Berikut ini adalah distribusi aitem dari skala kesejahteraan psikologis di dalam penelitian ini :

Tabel 1 Distribusi aitem skala kesejahteraan psikologis

| NO | Aspek | Nomor Butir | | Jumlah |
|--------------|------------------------------------|-------------------|---------------------|--------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1. | Penerimaan Diri | 1, 2, 19, 24 | 5 | 5 |
| 2. | Tujuan Hidup | 3, 25, 26 | 4, 21 | 5 |
| 3. | Kemandirian | 8, 15, 17, 29 | - | 4 |
| 4. | Hubungan Positif dengan Orang Lain | 11, 27, 30 | 6, 14 | 5 |
| 5. | Penguasaan Lingkungan | 7, 16, 20 | - | 4 |
| 6. | Pertumbuhan Pribadi | 9, 10, 23, 28 | 12, 18 | 5 |
| Total | | | | 28 |

Adapun rincian dari skoring butir skala kesejahteraan psikologis untuk aitem *favourable* adalah: Sangat Tidak Sesuai = 1, Tidak Sesuai = 2, Cukup Sesuai = 3, Sesuai = 4, Sangat Sesuai = 5. Sedangkan skoring butir untuk aitem *unfavourable* adalah: Sangat Tidak Sesuai = 5, Tidak Sesuai = 4, Cukup Sesuai = 3, Sesuai = 2, dan Sangat Sesuai = 1.

2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya yang peneliti susun sendiri berdasarkan teori dari Sarafino (1998). Butir-butir pada skala ini disusun berdasarkan lima aspek dukungan sosial teman sebaya, yaitu dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan.

Skala dukungan sosial teman sebaya yang telah peneliti susun sendiri terdiri dari 26 item yang terdiri dari 20 item *favourable* dan 6 item *unfavourable*. Berikut ini adalah distribusi aitem dari skala dukungan sosial teman sebaya di dalam penelitian ini :

Tabel 2 Disribusi aitem skala dukungan sosial teman sebaya

| NO | Aspek | Nomor Butir | | Jumlah |
|--------------|-----------------------|-------------------|---------------------|-----------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1. | Dukungan Penghargaan | 7, 8, 10, 11 | - | 4 |
| 2. | Dukungan Emosional | 1, 2, 3, 4, 5 | 6 | 6 |
| 3. | Dukungan Instrumental | 12, 13, 17 | 15, 16 | 5 |
| 4. | Dukungan Informasi | 18, 20, 21, 22 | 19 | 5 |
| 5. | Dukungan Jaringan | 24, 26, 27, 28 | 23, 25 | 6 |
| Total | | | | 26 |

Adapun rincian dari skoring butir skala dukungan sosial teman sebaya untuk aitem *favourable* adalah: Tidak Pernah = 1, Jarang = 2, Kadang-Kadang = 3, Sering = 4, Hampir Selalu = 5, dan Selalu = 6. Sedangkan skoring butir untuk aitem *unfavourable* adalah: Tidak Pernah = 6, Jarang = 5, Kadang-Kadang = 4, Sering = 3, Hampir Selalu = 2, Selalu = 1.

3. Skala Efikasi Diri Akademik

Penelitian ini menggunakan skala efikasi diri akademik yang peneliti modifikasi dari skala efikasi diri yang disusun oleh Arndarnijariah (2016) berdasarkan teori dari Bandura (1997). Butir-butir pada skala ini disusun berdasarkan tiga aspek efikasi diri, yaitu : tingkat (*level*), kekuatan (*strenght*), dan generalisasi (*generality*).

Skala efikasi diri akademik yang telah peneliti modifikasi terdiri dari 22 item yang terdiri dari 22 item *favourable* dan tidak ada item *unfavourable*. Berikut ini adalah distribusi aitem dari skala *efikasi diri* di dalam penelitian ini :

Tabel 3 Distribusi aitem skala efikasi diri akademik

| NO | Aspek | Nomor Butir <i>Favourable</i> | Jumlah |
|--------------|--------------|----------------------------------|-----------|
| 1. | Tingkat | 1, 3, 4, 7, 11, 16, 17 | 7 |
| 2. | Kekuatan | 5, 8, 10, 12, 19, 21, 22 | 7 |
| 3. | Generalisasi | 2, 6, 9, 13, 14, 15, 18, 20 | 8 |
| Total | | | 22 |

Adapun rincian dari skoring butir skala efikasi diri akademik untuk aitem *favourable* adalah: Sangat Tidak Yakin = 1, Tidak Yakin = 2, Agak Tidak Yakin = 3, Agak Yakin = 4, Yakin = 5, Sangat Yakin = 6.

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Azwar (2007) menyatakan bahwa validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur.

Peneliti melakukan beberapa hal untuk mengevaluasi validitas alat ukur yang digunakan di dalam penelitian. Alat ukur kesejahteraan psikologis pada penelitian ini peneliti pilih dari skala yang telah ada sebelumnya dan sesuai dengan aspek dari tokoh yang ingin peneliti gunakan. Setelah itu peneliti melakukan modifikasi. Modifikasi yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada perubahan konteks permasalahan dan subjek sasaran penelitian. Peneliti juga menambahkan beberapa item untuk memperkaya pertanyaan agar lebih sesuai dengan kondisi yang ingin diukur. Skala penelitian yang telah dimodifikasi kemudian diuji coba kepada beberapa responden awal untuk memastikan kemudahan pemahaman bahasa yang digunakan di dalam skala.

Selanjutnya, alat ukur dukungan sosial teman sebaya pada penelitian ini adalah skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek dari teori

yang digunakan. Peneliti memilih untuk menyusun sendiri skala ini karena peneliti ingin mengetahui kondisi yang sebenar-benarnya dan sesuai dengan kondisi spesifik permasalahan. Penyusunan skala dukungan sosial teman sebaya dilakukan berdasarkan aspek-aspek yang telah peneliti pahami secara mendalam. Skala tersebut kemudian diuji cobakan kepada beberapa responden awal untuk memastikan penggunaan bahasa yang mudah dimengerti. Sementara alat ukur efikasi diri akademik pada penelitian ini adalah skala yang peneliti modifikasi dari skala yang telah ada sebelumnya. Modifikasi yang dilakukan peneliti tidak begitu banyak, hanya pada perubahan subjek dan lingkungan subjek. Skala ini juga tidak mengalami penambahan jumlah aitem. Pada penelitian ini, skor validitas yang dimiliki oleh skala kesejahteraan psikologis adalah sebesar 0.329-0.660, kemudian skala dukungan sosial teman sebaya sebesar 0.329-0.776, dan skala efikasi diri akademik sebesar 0.333-0.728.

2. Reliabilitas

Reliabilitas menurut Azwar (2007) berasal dari kata *reliability* yang berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Suatu hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek memang belum berubah. Dalam penelitian, reliabilitas juga merujuk kepada sejauh mana pengukuran dari suatu tes tetap konsisten setelah dilakukan berulang-ulang terhadap subjek dan dalam kondisi yang sama.

Reliabilitas akan dihitung dengan menggunakan koefisien *Cronbach Alpha*. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas (semakin mendekati angka 1), maka semakin tinggi reliabilitasnya, begitu sebaliknya (Azwar, 2010). Pada penelitian ini skala dikatakan reliabel apabila *cronbach alpha* berada pada level di atas atau sama dengan 0.8 ($\alpha \geq 0.8$). Reliabilitas dari penelitian ini akan dapat dihitung dengan program *Statistical Program for Social Science (SPSS)*.

Ketiga alat ukur variabel di dalam penelitian ini memiliki *blueprint* yang peneliti susun guna memetakan isi butir-butir pernyataan dan aspek-aspek dari variabel diukur. Sebelum pengambilan data dilakukan, peneliti melakukan *try out* (uji coba) alat ukur kepada sebagian kecil subjek penelitian untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur variabel penelitian.

F. Metode Analisis Data

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linieritas. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis yang digunakan di dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *product moment pearson* dan analisis korelasi *spearman*. Analisis *product moment pearson* dilakukan untuk menguji korelasi antara variabel efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis. Sedangkan teknik analisis korelasi dari *Spearman* dilakukan untuk menguji korelasi antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis dikarenakan kedua variabel tersebut tidak linier.

Metode analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS Statistic 22 For Windows.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan

1. Orientasi Kancah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri akademik. Penelitian dilakukan di provinsi Lampung karena Dinas Pendidikan dan Kebudayaan (Disdikbud) Lampung sejak tahun 2012 lalu menghimbau lembaga sekolah untuk menyelenggarakan program kelas unggulan dengan tujuan pemetaan anak cerdas istimewa. Peneliti memilih beberapa sekolah favorit di Provinsi Lampung yang memberlakukan program kelas unggulan yakni SMA AL-Kautsar Bandar Lampung, SMA Negeri 1 Kotagajah, dan MAN 1 Lampung Tengah. Subjek ditetapkan sesuai dengan kriteria sebelumnya yaitu siswa yang berada pada kelas unggulan baik siswa kelas 10, 11, dan 12.

Ketiga sekolah yang menjadi sasaran subjek penelitian kali ini memiliki tujuan yang sama, yakni mengakomodasi kebutuhan siswa dengan kategori *fast learner*. Program kelas unggulan dari ketiga sekolah tersebut memiliki karakteristik yang kurang lebih sama, diantaranya menyediakan fasilitas lebih dibandingkan kelas non unggulan, menambah jam pelajaran, dan aktif mengasah kemampuan siswanya dengan program-program tambahan pilihan. Berdasarkan hasil survey awal terhadap program kelas unggulan, peneliti mendapatkan informasi-informasi yang terkait dengan kondisi kesejahteraan

psikologis , dimana program ini tidak hanya membuat siswa merasa terpenuhi kebutuhannya, tetapi disisi lain menimbulkan dampak-dampak negatif seperti perasaan tertekan dan stres. Dampak negatif ini yang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa selama menjalani pembelajaran di kelas unggulan.

2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi diawali peneliti dengan membuat daftar nama-nama sekolah yang memberlakukan program kelas unggulan di Lampung. Selanjutnya peneliti membuat surat ijin pengambilan data skripsi secara formal kepada pihak Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Surat ini ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA Al-Kautsar Bandar Lampung, SMA N 1 Kotagajah, dan MAN 1 Lampung Tengah dengan nomor surat 888/Dek/70/Div.Um.RT/X/2017.

Peneliti mengajukan surat ijin pengambilan data terlebih dahulu kepada pihak sekolah dengan menjelaskan tujuan penelitian dan karakteristik subjek penelitian. Surat tersebut kemudian diproses di bagian kesiswaan sekolah. Selanjutnya pihak sekolah memberikan persetujuan dan menyediakan waktu kepada peneliti untuk mengambil data di kelas-kelas unggulan secara satu persatu. Pengambilan data dilakukan selama 1 hari pada setiap sekolah.

b. Persiapan Alat Ukur

Peneliti melakukan *try out* alat ukur untuk pengambilan data melalui *form online* kepada siswa kelas unggulan kelas 10 dan 12 SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. Pengambilan data *try out* ini dibuka melalui *google form* dari tanggal 20 Juni hingga 30 September 2017. Jumlah responden yang mengisi *form* tersebut adalah sebanyak 50 siswa. Data yang didapatkan dari uji alat ukur ini kemudian di analisis statistik menggunakan bantuan SPSS.

Berikut ini adalah rincian hasil dari analisis statistik uji coba alat ukur penelitian :

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil analisis statistik data uji coba alat ukur kesejahteraan psikologis, didapatkan skor reliabilitas dengan *cronbach alpha* sebesar 0.909, yang artinya skala ini termasuk reliabel dan memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur pengambilan data penelitian. Sementara hasil analisis reliabilitas terhadap 30 aitem mengakibatkan 2 aitem gugur karena nilai $r < 0.3$ yang ditunjukkan pada *Corrected Item- Total Correlation*. Adapun distribusi butir skala kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4 Distribusi butir skala kesejahteraan psikologis

| NO | Aspek | Nomor Butir | | Jumlah |
|--------------|------------------------------------|-------------------|---------------------|--------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1. | Penerimaan Diri | 1, 2, 19, 24 | 5 | 5 |
| 2. | Tujuan Hidup | 3, 25, 26 | 4, 21 | 5 |
| 3. | Kemandirian | 8, 15, 17, 29 | 13 | 5 |
| 4. | Hubungan Positif dengan Orang Lain | 11, 27, 30 | 6, 14 | 5 |
| 5. | Penguasaan Lingkungan | 7, 16, 20 | 22 | 5 |
| 6. | Pertumbuhan Pribadi | 9, 10, 23, 28 | 12, 18 | 5 |
| Total | | | | 30 |

*Keterangan : aitem yang bercetak tebal adalah aitem yang gugur

2) Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan hasil analisis statistik data uji coba alat ukur dukungan sosial teman sebaya, didapatkan skor reliabilitas dengan *cronbach alpha* sebesar 0.919, yang artinya skala ini termasuk reliabel dan memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur pengambilan data penelitian. Sementara hasil analisis reliabilitas terhadap 28 aitem mengakibatkan 2 aitem gugur karena nilai $r < 0.3$ yang ditunjukkan pada *Corrected Item- Total Correlation*. Adapun distribusi butir skala dukungan sosial teman sebaya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5 Distribusi butir skala dukungan sosial teman sebaya

| NO | Aspek | Nomor Butir | | Jumlah |
|--------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|-----------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1. | Dukungan Penghargaan | 7, 8, 9 , 10, 11 | - | 5 |
| 2. | Dukungan Emosional | 1, 2, 3, 4, 5 | 6 | 6 |
| 3. | Dukungan Instrumental | 12, 13, 14 , 17 | 15, 16 | 6 |
| 4. | Dukungan Informasi | 18, 20, 21, 22 | 19 | 5 |
| 5. | Dukungan Jaringan | 24, 26, 27, 28 | 23, 25 | 6 |
| Total | | | | 28 |

*Keterangan : aitem yang bercetak tebal adalah aitem yang gugur

3) Skala Efikasi Diri Akademik

Berdasarkan hasil analisis statistik data uji coba alat ukur efikasi diri akademik, didapatkan skor reliabilitas dengan *cronbach alpha* sebesar 0.917, yang artinya skala ini termasuk reliabel dan memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur pengambilan data penelitian. Sementara hasil analisis reliabilitas terhadap 22 aitem tidak mengakibatkan ada aitem yang gugur karena skor reliabilitasnya telah memenuhi syarat. Adapun distribusi butir skala efikasi diri akademik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6 Distribusi butir skala efikasi diri

| NO | Aspek | Nomor Butir <i>Favourable</i> | Jumlah |
|--------------|--------------|--|---------------|
| 1. | Tingkat | 1, 3, 4, 7, 11, 16, 17 | 7 |
| 2. | Kekuatan | 5, 8, 10, 12, 19, 21, 22 | 7 |
| 3. | Generalisasi | 2, 6, 9, 13, 14, 15, 18, 20 | 8 |
| Total | | | 22 |

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan kepada SMA Al-Kautsar Bandar Lampung, SMAN 1 Kotagajah, dan MAN 1 Lampung Tengah. Proses pengambilan data dilakukan satu persatu. Sekolah pertama yang menjadi responden adalah MAN 1 Lampung Tengah, yaitu pada tanggal 30 Oktober 2017. Responden dari sekolah ini adalah 2 kelas unggulan yaitu kelas 11 IPA 1 dan 12 IPA 1 yang dilakukan secara bergantian. Siswa kelas unggulan diminta untuk mengisi kuisisioner yang berisi 3 skala yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala dukungan sosial teman sebaya, dan skala efikasi diri akademik. Penyebaran dan pengisian angket pada kedua kelas ini telah mendapatkan izin dari wali kelas dan memakan waktu kurang lebih 2 jam. Jumlah siswa kelas unggulan yang mengisi kuisisioner dari MAN 1 Lampung Tengah adalah 65 siswa.

Selanjutnya, sekolah kedua yang menjadi responden penelitian adalah SMAN 1 Kotagajah, yaitu pada tanggal 2 November 2017. Penyebaran skala dilakukan pada 2 kelas unggulan sekolah ini yaitu kelas 10 IPA 8 dan 11 IPA 8 yang dilakukan secara bergantian. Siswa kelas unggulan diminta untuk mengisi satu *booklet* kuisisioner yang terdiri dari 3 skala variabel penelitian. Sama seperti pada sekolah sebelumnya, peneliti berkesempatan untuk berbincang dan berbagi pengalaman dengan siswa-siswa kelas unggulan, baik seputar pembelajaran mereka maupun pengalaman peneliti sebagai mahasiswa. Pengambilan data pada sekolah ini memakan waktu kurang lebih 3 jam. Jumlah siswa kelas unggulan yang mengisi kuisisioner dari SMAN 1 Kotagajah adalah 45 siswa.

Sekolah terakhir yang menjadi responden penelitian adalah SMA Al-Kautsar Bandar Lampung yaitu pada tanggal 4 November 2017. Tidak seperti kedua sekolah sebelumnya, pengambilan data pada sekolah ini dilakukan diluar jam pelajaran, yaitu saat jam istirahat. Perizinan pengambilan data pada sekolah ini telah dilakukan sejak pengambilan data *try out* dan telah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah. Sehingga pada hari saat pengambilan data pihak sekolah lebih terbuka dan mempersilahkan peneliti untuk menyebarkan angket saat jam istirahat. Pada sekolah ini responden penelitian adalah siswa kelas unggulan kelas 11 IPA 1. Pengambilan data pada sekolah ini memakan waktu kurang lebih 1 jam. Jumlah siswa kelas unggulan yang bisa mengisi kuisisioner dari SMA Al-Kautsar Bandar Lampung adalah 15 siswa.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas unggulan dari SMA Al-Kautsar Bandar Lampung, SMAN 1 Kotagajah, dan MAN 1 Lampung Tengah. Jumlah subjek saat *try out* alat ukur adalah sebanyak 50 siswa yang seluruhnya berasal dari SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. Sedangkan jumlah subjek pengambilan data adalah sebanyak 125 yang berasal dari ketiga sekolah tersebut. Deskripsi subjek berdasarkan asal sekolah, jenis kelamin, usia, dan kelas dapat dilihat dari table 7 berikut ini :

Tabel 7. Deskripsi Subjek Penelitian

| | Kategori | Jumlah | Persentase |
|----------------------|----------------------------------|---------------|-------------------|
| Nama Sekolah | | | |
| | 1. SMA Al-Kautsar Bandar Lampung | 15 | 12 % |
| | 2. SMAN 1 Kotagajah | 45 | 36 % |
| | 3. MAN 1 Lampung Tengah | 65 | 52 % |
| | Total | 125 | 100% |
| Jenis Kelamin | | | |
| | 1. Laki-laki | 38 | 30.4 % |
| | 2. Perempuan | 87 | 69.6 % |
| | Total | 125 | 100 % |
| Usia | | | |
| | 1. 15 tahun | 23 | 18.4 % |
| | 2. 16 tahun | 55 | 44 % |
| | 3. 17 tahun | 43 | 34.4 % |
| | 4. 18 tahun | 4 | 3.2 % |
| | Total | 125 | 100 % |
| Kelas | | | |
| | 1. 10 (1 SMA) | 26 | 20.8 % |
| | 2. 11 (2 SMA) | 67 | 53.6 % |
| | 3. 12 (3 SMA) | 32 | 25.6 % |
| | Total | 125 | 100 |

2. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh deskripsi data penelitian yang berisi fungsi-fungsi dasar statistik.

Tabel 8 Deskripsi Data Penelitian

| Variabel | Data Hipotetik | | | | Data Empirik | | | |
|------------------------------|----------------|-----|------|--------|--------------|-----|--------|--------|
| | Skor | | Mean | SD | Skor | | Mean | SD |
| | Min | Max | | | Min | Max | | |
| Kesejahteraan psikologis | 28 | 140 | 84 | 18,667 | 73 | 134 | 107,02 | 10,852 |
| Dukungan Sosial Teman Sebaya | 26 | 156 | 91 | 21,667 | 65 | 150 | 114,62 | 17,686 |
| Efikasi diri | 22 | 132 | 77 | 18,333 | 55 | 122 | 93,09 | 14,040 |

Keterangan:

Min = Skor Total Minimum

Max = Skor Total Maksimum

Mean = Rata-rata

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan data deskripsi penelitian diatas, didapatkan mean variabel kesejahteraan psikologis = 107,02 dan skor standar deviasi SD = 10,852. Variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai mean = 114,62 dan skor standar deviasi SD = 17,686. Sedangkan variabel efikasi diri akademik memiliki nilai mean = 93,09 dan skor standar deviasi SD = 14,040.

Kategorisasi dapat dilihat dari skor empirik dan skor hipotetik. Skor empirik adalah skor yang diperoleh dari jawaban responden penelitian terhadap variabel yang diteliti, sedangkan skor hipotetik adalah skor ideal yang diperoleh oleh responden penelitian. Selanjutnya peneliti

mengklasifikasikan subjek ke dalam lima kategori variabel masing-masing diantaranya yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Adapun rincian dari penormaan tersebut dapat dilihat pada tabel-tabel berikut ini:

Tabel 9. Norma Kategorisasi

| Norma Kategorisasi | Kategori |
|--|-----------------|
| $X \leq \mu - 1,8 \text{ SD}$ | Sangat Rendah |
| $\mu - 1,8 \text{ SD} < X \leq \mu - 0,6 \text{ SD}$ | Rendah |
| $\mu - 0,6 \text{ SD} < X \leq \mu + 0,6 \text{ SD}$ | Sedang |
| $\mu + 0,6 \text{ SD} < X \leq \mu + 1,8 \text{ SD}$ | Tinggi |
| $X > \mu + 1,8 \text{ SD}$ | Sangat Tinggi |

Keterangan :

X = Skor Total

μ = Rerata

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan norma kategori di atas, maka data penelitian ini dapat dikelompokkan menjadi kategori-kategori yang telah ditentukan berdasarkan pada masing-masing kelompok variabel.

Berikut ini adalah rincian norma kategorisasi untuk masing-masing skala :

Tabel 10. Kategorisasi Skala Kesejahteraan psikologis

| Kategori | Skor | Jumlah | Persentase |
|-----------------|--------------------------|---------------|-------------------|
| Sangat Rendah | $X \leq 97,20$ | 25 | 20 % |
| Rendah | $97,20 < X \leq 104,00$ | 27 | 21,6 % |
| Sedang | $104,00 < X \leq 111,00$ | 29 | 23,2 % |
| Tinggi | $111,00 < X \leq 117,00$ | 21 | 16,8 % |
| Sangat Tinggi | $X > 117,00$ | 23 | 18,4 % |
| TOTAL | | 125 | 100% |

Berdasarkan tabel kategorisasi skala kesejahteraan psikologis di atas, dapat diketahui gambaran dari kesejahteraan psikologis pada subjek. Sebanyak 25 orang subjek (20 %) termasuk ke dalam kategori ‘sangat rendah’, 27 orang (21,6 %) termasuk ke dalam kategori ‘rendah’, dan sebanyak 29 orang (23,2 %) termasuk ke dalam kategori ‘sedang’. Sedangkan subjek yang termasuk ke dalam kategori ‘tinggi’ dan ‘sangat tinggi’ masing-masing adalah 21 orang (16,8 %) dan 23 orang (18,4 %). Berdasarkan hasil kategorisasi skala kesejahteraan psikologis, dapat disimpulkan bahwa subjek di dalam penelitian ini memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang cenderung merata pada tiap kategorinya.

Tabel 11. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

| Kategori | Skor | Jumlah | Persentase |
|-----------------|--------------------------|---------------|-------------------|
| Sangat Rendah | $X \leq 103,00$ | 26 | 20,8 % |
| Rendah | $103,00 < X \leq 110,40$ | 24 | 19,2 % |
| Sedang | $110,40 < X \leq 119,00$ | 26 | 20,8 % |
| Tinggi | $119,00 < X \leq 129,00$ | 25 | 20 % |
| Sangat Tinggi | $X > 129,00$ | 24 | 19,2 % |
| TOTAL | | 125 | 100% |

Selanjutnya, berdasarkan tabel kategorisasi skala dukungan sosial dukungan teman sebaya di atas, maka dapat diketahui gambaran dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh subjek. Terdapat 26 orang subjek (20,8 %) termasuk ke dalam kategori ‘sangat rendah’, 24 orang subjek (19,2 %) termasuk kategori rendah, dan 26 orang subjek (20,8 %) termasuk ke dalam kategori sedang. Sedangkan yang termasuk ke dalam kategori ‘tinggi’ sebanyak 25 orang (20 %) dan kategori ‘sangat tinggi’ sebanyak 24 orang (19,2 %).

Tabel 12. Kategorisasi skala efikasi diri akademik

| Kategori | Skor | Jumlah | Persentase |
|---------------|-------------------------|------------|-------------|
| Sangat Rendah | $X \leq 82,00$ | 26 | 20,8 % |
| Rendah | $82,00 < X \leq 88,40$ | 24 | 19,2 % |
| Sedang | $88,40 < X \leq 95,00$ | 26 | 20,8 % |
| Tinggi | $95,00 < X \leq 106,80$ | 24 | 19,2 % |
| Sangat Tinggi | $X > 106,80$ | 25 | 20 % |
| TOTAL | | 125 | 100% |

Berdasarkan tabel kategori skala efikasi diri akademik di atas, dapat diketahui sebanyak 26 orang (20,8 %) memiliki efikasi diri akademik yang termasuk ke dalam kategori ‘sangat rendah’, 24 orang (19,2 %) termasuk kategori ‘rendah’, dan 26 orang (20,8 %) termasuk kategori ‘sedang’. Sedangkan subjek yang termasuk ke dalam kategori ‘tinggi’ dan ‘sangat tinggi’ masing-masing adalah 24 orang (19,2 %) dan 25 orang (20 %). Hasil dari kategorisasi terhadap 3 variabel mendapatkan kesimpulan bahwa subjek pada penelitian ini paling banyak berada pada kategori sedang, meskipun secara keseluruhan dapat dikatakan tidak ada perbedaan jumlah subjek yang signifikan dan cenderung merata.

3. Uji Asumsi

Uji Asumsi merupakan proses awal sebelum dilakukan uji hipotesis. Uji asumsi dalam penelitian kali ini terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Pengujian asumsi ini dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS *statistic version 22 for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah penyebaran data penelitian terdistribusikan mengikuti kurva normal atau tidak. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Kaidah yang digunakan adalah apabila nilai $p > 0.05$, maka sebaran data adalah normal, tetapi jika $p < 0.05$ maka sebaran data tidak normal.

Tabel 13. Uji Normalitas

| No | Variabel | Nilai Sig. | Status Sebaran |
|----|------------------------------|------------|----------------|
| 1. | Kesejahteraan Psikologis | 0.200 | Normal |
| 2. | Dukungan Sosial Teman Sebaya | 0.200 | Normal |
| 3. | Efikasi Diri Akademik | 0.200 | Normal |

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis uji normalitas data. Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui nilai Signifikansi variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0.200 ($p > 0.05$), yang artinya sebaran data bersifat normal. Variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai Signifikansi sebesar 0.200 ($p < 0.05$), yang artinya sebaran data normal. Selanjutnya, variabel efikasi diri akademik memiliki nilai Signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$), yang artinya sebaran data mengikuti kurva normal.

b. Uji Linieritas

Uji asumsi linieritas merupakan satu pengujian garis regresi antara variabel bebas dan variabel tergantung. Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan yang linier antara kedua jenis variabel

tersebut. Hubungan antara variabel dapat dikatakan linier apabila nilai Signifikansi $p < 0.05$.

Tabel 14. Uji Linieritas 1

| Variabel | Koefisien Linieritas (F) | Signifikansi (p) | Keterangan |
|---|---------------------------------|-------------------------|-------------------|
| Kesejahteraan psikologis*Dukungan Sosial Teman Sebaya | 0.569 | 0.453 | Tidak Linier |

Tabel 1 adalah uji linieritas variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel kesejahteraan psikologis. Nilai Signifikansi yang didapatkan adalah 0.453 ($p < 0.05$), yang artinya hubungan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel kesejahteraan psikologis tidak linier.

Tabel 15. Uji Linieritas 2

| Variabel | Koefisien Linieritas (F) | Signifikansi (p) | Keterangan |
|--|---------------------------------|-------------------------|-------------------|
| Kesejahteraan psikologis*Efikasi diri Akademik | 30.960 | 0.000 | Linier |

Selanjutnya tabel 2 adalah uji linieritas variabel efikasi diri akademik dan variabel kesejahteraan psikologis. Nilai signifikansi yang didapatkan adalah 0.000 ($p < 0.05$), yang artinya hubungan antara variabel efikasi diri akademik dan variabel kesejahteraan psikologis adalah linier.

4. Uji Hipotesis

Penelitian ini terdiri dari 3 variabel, 1 variabel tergantung yaitu kesejahteraan psikologis, dan 2 variabel bebas yaitu dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri akademik. Pengujian hipotesis terhadap 3 variabel dilakukan terpisah dikarenakan hubungan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis tidak linier. Pada penelitian ini, peneliti mengajukan 2 hipotesis. Hipotesis pertama adalah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya, dan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan SMA di Lampung. Hipotesis kedua adalah ada hubungan antara efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan SMA di Lampung. Uji hipotesis 1 pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment pearson*, sedangkan hipotesis 2 dengan teknik korelasi *spearman*.

Berikut ini adalah hasil analisis statistik uji hipotesis penelitian :

Tabel 16. Uji Hipotesis 1

| Variabel | Signifikansi (p) | Nilai Koefisien | Keterangan |
|---|------------------|-----------------|---------------------|
| Dukungan Sosial Teman Sebaya* Kesejahteraan psikologis | 0.182 | 0.120 | Tidak Signifikan |

Data di atas menunjukkan bahwa nilai Signifikansi untuk dukungan sosial teman sebaya adalah sebesar 0.182 ($p > 0.05$), maka dari itu hipotesis 1 ditolak yang artinya variabel dukungan sosial teman sebaya tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan.

Kemudian didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.120 yang berarti kekuatan hubungan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis termasuk ke dalam kategori lemah.

Tabel 17. Uji Hipotesis 2

| Variabel | Signifikansi (p) | Nilai Koefisien | Keterangan |
|---------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------|
| Kesejahteraan psikologis* | 0.000 | 0.444 | Signifikan |
| Efikasi diri akademik | | | |

Selanjutnya untuk variabel efikasi diri akademik, data di atas menunjukkan nilai Signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), maka dari itu hipotesis 2 diterima, artinya variabel efikasi diri akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan. Nilai positif menunjukkan arah hubungan yang positif, semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin baik kondisi kesejahteraan psikologis siswa kelas unggulan. Selanjutnya didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.444 yang berarti kekuatan hubungan antara kedua variabel termasuk ke dalam kategori cukup kuat (moderat).

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara ketiga variabel dimana variabel dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri sebagai dua variabel bebas masing-masing akan dihubungkan dengan kesejahteraan psikologis sebagai variabel tergantung. Siswa kelas unggulan diharapkan mampu mengikuti setiap aktivitas akademik yang pada umumnya lebih kompleks dibandingkan dengan kelas reguler, sehingga dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis siswa. Faktor internal yang berasal dari diri siswa itu sendiri dianggap mempengaruhi bagaimana siswa menjalani proses pembelajaran. Sesuai dengan hasil analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini dipertegas oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Salami (2010) dan Sarumpaet (2014), bahwa terdapat korelasi positif antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan Caroli dan Sagone (2013) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada siswa. Menurut Pajare dan Schunk (Caroli & Sagone, 2013), siswa yang percaya akan kemampuan dirinya dan merasa mampu untuk mengatasi tugas-tugas akademik biasanya akan menunjukkan sikap yang positif terhadap proses pembelajaran. Selain itu, siswa yang memiliki efikasi diri yang ditinggi ditemukan lebih fleksibel, resilien, memiliki kemampuan *problem solving* yang efisien, dan lebih fokus kepada tujuan akademik, serta menghindari penyebab-penyebab kegagalan. Hal tersebut berkaitan dengan

aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu tujuan hidup (*purpose in life*) dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Pada penelitian ini terdapat sekitar 40 % siswa kelas unggulan yang memiliki skor kesejahteraan psikologis pada kategori rendah dan sangat rendah. Menurut Salami (2010), bagi siswa yang memiliki kebahagiaan rendah dan tingkat depresi tinggi atau kondisi kesejahteraan psikologis yang buruk, memiliki efikasi diri akademik yang tinggi diperlukan untuk membantu siswa menampilkan perilaku dan sikap positif yang sesuai dengan tugas akademisnya. Siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi biasanya akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas akademik dan mampu mengembangkan sikap positif yang membuat siswa mencapai kesuksesan di dalam pembelajaran (Salami, 2010).

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial dapat mempengaruhi kondisi seorang siswa selama menjalani proses pembelajaran. Pada masa sekolah individu lebih banyak menerima dukungan sosial dari teman sebayanya (Santrock, 2007). Menurut Anderman (Kiefer, Alley, & Ellerbrock, 2015), adanya dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan oleh siswa sangat berkaitan dengan kesuksesan akademik dan kondisi psikologis dari siswa.

Pada penelitian kali ini, dapat diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya tidak memiliki hubungan yang signifikan. Pada pengujian asumsi, sebaran data variabel dukungan sosial teman sebaya mengikuti kurva

normal, namun tidak linier dengan kesejahteraan psikologis. Ketidaklinieran ini yang membuat hubungan tidak signifikan. Hasil pengujian hipotesis ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Hussey, Kanjilal dan Okunade (2013) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah salah satu prediktor penting yang dapat mengarahkan seseorang kepada kondisi kesejahteraan psikologis yang baik.

Hal lain yang dapat menjelaskan ditolaknya hipotesis 1 pada penelitian ini adalah pendapat Rogers mengenai konsep *student centered*. Rogers (Bachria & Alsa, 2015) menyatakan bahwa meskipun siswa memiliki teman ataupun dukungan teman sebaya yang kongruen dan saling mendapatkan empati serta tanggapan positif tanpa syarat, tidak lantas menyebabkan siswa tersebut menjadi pribadi yang konstruktif secara langsung, tetapi kondisi tersebut hanya mengizinkan aktualisasi diri pada siswa. Penjelasan ini menunjukkan bahwa kondisi seorang siswa lebih banyak ditentukan oleh dirinya sendiri ataupun yang bersifat internal.

Selanjutnya jika dikaji lebih lanjut mengenai suasana belajar di kelas unggulan, maka pada umumnya terdapat suasana persaingan atau kompetisi yang terjadi antar siswa di dalamnya. Menurut Ahyani (2015), terdapat persaingan yang ketat di kelas unggulan yang membuat siswa merasa tertekan dan stres akibat suasana kelas yang individualis. Sikap individual yang dimiliki oleh kebanyakan siswa kelas unggulan membuat tidak adanya dukungan sosial antar teman sebaya. Selain itu, tuntutan akademik juga dapat meningkatkan suasana kompetitif pada kelas unggulan. Sehingga pada

penelitian ini, variabel dukungan teman sebaya menunjukkan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi kesejahteraan psikologis pada siswa.

Pada umumnya setiap penelitian memiliki kelemahannya masing-masing. Penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas unggulan ini memiliki kelemahan, diantaranya adalah metode analisis data yang digunakan. Teknik analisis data dalam penelitian ini tidak sesuai dengan harapan awal, yaitu dengan regresi berganda yang dapat mengetahui pengaruh dari kedua variabel bebas yang secara bersama-sama mempengaruhi variabel tergantung. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya uji asumsi yaitu uji linieritas, sehingga analisis yang digunakan dilakukan secara terpisah. Selain itu, peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini cukup sederhana karena tidak diperkaya dengan analisis-analisis tambahan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan yang telah dilakukan, maka didapatkan beberapa kesimpulan yang terkait dengan hipotesis dari penelitian, di antaranya yaitu :

1. Hipotesis 1 ditolak, yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan SMA di Lampung.
2. Hipotesis 2 diterima, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis. Nilai yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki oleh siswa kelas unggulan maka semakin baik kondisi kesejahteraan psikologisnya.

B. Saran

1. Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, perlu dikaji lebih lanjut faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada siswa kelas unggulan sehingga penelitian selanjutnya bisa menggunakan variabel bebas yang lain untuk dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, peneliti selanjutnya lebih memperkaya hasil penelitian dengan analisis-analisis tambahan, misalnya analisa terhadap masing-masing aspek.

2. Sekolah

Melalui penelitian ini diharapkan kesejahteraan psikologis siswa kelas unggulan dapat lebih diperhatikan oleh pihak sekolah. Selain itu sekolah diharapkan lebih mempertimbangkan program-program yang akan diterapkan pada kelas unggulan yang sesuai dengan yang dibutuhkan siswa. Dengan terbuktinya efikasi diri akademik yang memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, maka disarankan kepada pihak sekolah untuk melakukan pelatihan untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa kelas unggulan.

3. Siswa

Pada penelitian ini, sekitar 40% siswanya kelas unggulan memiliki kondisi kesejahteraan yang kurang baik, siswa diharapkan untuk berlatih dan membiasakan diri dalam mengatasi-mengatasi masalah ataupun tuntutan-tuntutan akademik. Hal ini agar siswa tetap merasakan kondisi sejahtera secara psikologis sehingga proses pembelajaran berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N. & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga, dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Jurnal Humanitas*. 8 (1)
- Ahyani L.N.(2015) Resiliensi pada siswa kelas unggulan ditinjau dari intelegensi dan kemandirian. *Seminar Nasional Educational Wellbeing*.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian edisi revisi*. Malang : UMM Press.
- Asante, K.O. (2012) Social support and the psychological well being of people living with HIV/AIDS in Ghana. *African Journal of Psychiatry* (15) 340-345.
- Astuti, Holilulloh, dan Nurmalisa (2013). Pengaruh penambahan jam belajar kelas unggulan terhadap pengalaman nilai disiplin siswa. *Jurnal Kultur Demokrasi*. 1 (8)
- Aziz, A. (2016). Hubungan dukungan sosial dengan self regulated learning pada siswa SMA Yayasan Perguruan Bandung Tembung. *Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*. 8 (2).
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bachria, R. D. & Alsa, A. (2015). Iklim sekolah dan dukungan sosial guru matematika sebagai prediktor keberhasilan prestasi belajar matematika siswa SMA. *Gajah Mada Journal Of Psychology*. 1 (3). 129-139.
- Balluerka N., Gorostiaga A., Abiol A I., & Arizeta A. (2016). Peer attachment and class emotional intelligence as predictors of adolescents' psychological well being: A multilevel approach. *Journal of Adolescence* (53)
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy : The exercise of control*. New York : W.H. Freeman and Company.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial. Jilid 2. Edisi Kesepuluh*. Penerjemah : Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Budiningsih, T. E. & Setiawan, H. (2014). Psychological well being pada guru honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang. *Educational Psychology Journal*. 3 (1).
- Caprara, G.V. & Steca, P. (2005). Affective and social self- regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*. (4). 275-286.

- Caroli M,E,D. & Sagone E. (2013). Generalized self-efficacy and well-being in adolescents with high Vs. low scholastic self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. (141) 867 – 874.
- Chýlová H. & Natovová L. (2013). Stress, self efficacy and well-being of the University Students. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*. doi: 1s0.7160/eriesj.2013.060306
- Cicognani E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: relationships with social support, self-efficacy, and psychological well being. *Journal of Applied Social Psychology*. (3) 559–578.
- Endah.(2013). Kematang emosi dengan penyesuaian sosial pada siswa akselerasi tingkat SMP. *Jurnal Online Psikologi*. 1(1).
- Fezer, M. (2008). Adolescent social network: Student academic success it relates to source and type of support received. *Dissertation*. USA: ProQuest LLC.
- Handayani, F. & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan antara self efficacy dengan prestasi belajar siswa akselerasi. *Character*. 1 (2).
- Harianfokus.com (2015). SMA Al-Kautsar bidik siswa unggulan. Diunduh dari <http://www.harianfokus.com/2015/12/07/sma-al-kautsar-bidik-siswa-unggulan/>
- Hawadi, R.A. (2004). *Akselerasi*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hilman. (2002). Kemandirian remaja yang tinggal di panti asuhan ditinjau dari persepsi pelayanan sosial dan dukungan sosial. *Tesis*. Universitas Gadjah Mada.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well being: evidence regarding its causes and consequences. *Journal compilation International Association of Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1 (2), 137–164.
- Hussey, A.J., Kanjilal, D., Okunade, A. A. (2013) Effects of peers and social environment on adolescent psychological well being. *International Journal of Business and Social Research (IJBSR)*. 3 (2).
- Irdiyanti, M. S. & Hadi, R. (2012). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh (body image) siswi usia sekolah dengan menarche di Kecamatan Sale. *Jurnal Unimus*.
- Irfan, M. & Suprapti, V. (2014). Hubungan self efficacy dengan penyesuaian diri terhadap Perguruan Tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 3 (3).

- Kiefer, S.M., Alley, K.M., & Ellerbrock, C. R. (2015). Teacher and peer support for young adolescents' motivation, engagement, and school belonging. *RMLE Online – Research in Middle Level Education*. 38 (8).
- Mami, L. & Suharnan (2015). Harga diri, dukungan sosial dan psychological well being perempuan dewasa yang masih lajang. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. 4 (3). 216 -224
- Marni, A. & Yuniawati R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi*. 3 (1).
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan jilid 6*. Jakarta : Erlangga
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 4 (2)
- Pramudita, R. & Pratisti, W.D (2015) Hubungan antara self-efficacy dengan subjective well-being pada siswa SMA Negeri 1 Belitang. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*
- Rahadiani, W.A. (2014). Hubungan prophetic parenting dengan psychological well being. *Skripsi Universitas Islam Indonesia*
- Riani, A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dan problem-focused coping dengan psychological well being pada mahasiswa FIP UNY. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 8 tahun Ke-5*. 137-14.
- Risianti, A. (2008). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan identitas diri pada remaja di SMA Pusaka 1 Jakarta. *E-Journal Psikologi*.
- Ryan, R.M & Deci, E.L (2001). *Handbook of self determination research*. The University of Rochester Press. National Institute of Education Library, Singapore.
- Ryff, D. C. (1989). Happiness is everything, or is it? exploration on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality Social Psychology*. 57 (6).
- Ryff, C. D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. (69).
- Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well being and students' attitudes: implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 247-257.

- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi pendidikan (edisi kedua) Terjemahan*. Jakarta: Kencana.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology biopsychosocial interaction*. USA : John Wiley & Sons.
- Saraswati, A. & Ratnaningsih, I.Z. (2016). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan kematangan karir pada siswa kelas XI SMK N 11 Semarang. *Jurnal Empati*. 5 (3)
- Sarumpaet, I.R.T. (2014). Self efficacy dan dukungan sosial atasan sebagai prediktor psychological well being pada guru (PNS) Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Andam Dewi. *Tesis Universitas Gadjah Mada*. Yogyakarta
- Schultz, D. & Schultz, S.E. (2005). *Theories of Personality 8th Edition*. California: Brooks/Cole.
- Utami, W. (2016). Pengaruh kecenderungan neurotik dan self-efficacy terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Malang . *Journal An-nafs 1* (2)
- Zimet, D. G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41