

Kesejahteraan Psikologis Pelajar Sekolah Berasrama: Analisis Hubungan Interpersonal dan Efikasi Diri

Dewi Utami

dewi@iai-alzaytun.ac.id

IAI AL-AZIS

Dadan Mardani

dadan@iai-alzaytun.ac.id

IAI AL-AZIS

Alamat: Gantar, Indramayu, Indonesia 45264

Korespondensi penulis: dewi@iai-alzaytun.ac.id

Abstract: This study aims to analyze the psychological well-being of boarding school students with a focus on interpersonal relationships and self-efficacy. This research employs a quantitative approach with a correlational survey design, involving 111 boarding school students in Indonesia. Data collection instrument is questionnaire to measure students' psychological well-being referencing to two dimensions of self acceptance and positive relation with other. The analysis results indicate that interpersonal relationships and self-efficacy significantly influence students' psychological well-being. The average score for interpersonal relationships was 3.47, for loneliness and social support was 2.63, and for self-confidence was 3.29. These findings highlight the importance of strengthening social relationships and beliefs in students' ability to complete a task in order to enhance psychological well-being. Recommendations are provided to develop social support programs and self-efficacy training skills in boarding schools.

Key words: well-being, psychological, education, Arabic.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesejahteraan psikologis pelajar sekolah berasrama dengan fokus pada hubungan interpersonal dan efikasi diri. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional, melibatkan 111 pelajar sekolah berasrama di Indonesia. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur kesejahteraan psikologis siswa ditinjau dari dua unsur yakni penerimaan diri dan hubungan yang baik dengan orang lain. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan interpersonal dan efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pelajar. Skor rata-rata untuk hubungan interpersonal adalah 3,47, untuk kesepian dan dukungan sosial adalah 2,63, dan untuk efikasi diri adalah 3,29. Temuan ini menunjukkan pentingnya memperkuat hubungan sosial dan menumbuhkan kepercayaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan sesuatu dengan baik bagi pelajar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Saran diberikan untuk mengembangkan program dukungan sosial dan pelatihan keterampilan efikasi diri di sekolah berasrama.

Kata kunci: kesejahteraan, psikologis, interpersonal.

LATAR BELAKANG

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, terutama pada masa remaja. Pada masa remaja ini, pelajar mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Steinberg, 2014). Kondisi kesejahteraan psikologis yang baik dapat membantu pelajar untuk mengatasi tantangan-tantangan yang muncul selama periode ini dan mencapai potensi maksimal mereka (Keyes, 2006). Salah satu lingkungan yang memberikan tantangan khusus dalam menjaga kesejahteraan psikologis adalah sekolah

Received: Mei 03, 2023; Accepted: Juni 03, 2023; Published: Juli 31, 2024

* Dewi Utami, dewi@iai-alzaytun.ac.id

berasrama (Thurber & Walton, 2012).-Dibandingkan dengan pelajar non berasrama, pelajar berasrama mengalami lebih banyak tekanan kehidupan (Mander et al, 2015) yang dapat berpengaruh pada kondisi psikologis mereka.

Sekolah berasrama adalah institusi pendidikan di mana pelajar tinggal dan belajar dalam lingkungan yang terstruktur dan terkontrol. Dalam lingkungan ini, pelajar menghabiskan sebagian besar waktu mereka jauh dari keluarga dan berada dalam interaksi yang intens dengan teman sebaya serta staf pengajar (Poyrazli & Lopez, 2007). Situasi ini bisa memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesejahteraan psikologis pelajar (Thurber & Walton, 2012).

Hubungan interpersonal yang baik di sekolah berasrama dapat memberikan dukungan emosional dan sosial yang penting bagi pelajar. Hubungan yang positif dengan teman sebaya dan staf pengajar dapat meningkatkan rasa memiliki dan kebersamaan, yang merupakan komponen penting dalam kesejahteraan psikologis. Namun, tidak semua pelajar mampu menjalin hubungan yang baik, dan beberapa mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka.

Efikasi diri adalah faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Efikasi diri mencakup keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri. Dalam lingkungan yang kompetitif dan penuh tekanan seperti sekolah berasrama, pelajar yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan. Sebaliknya, pelajar dengan efikasi diri yang rendah mungkin merasa tidak kompeten dan mengalami stres yang lebih tinggi, yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesejahteraan psikologis pelajar sekolah berasrama dengan fokus pada hubungan interpersonal dan efikasi diri. Dengan memahami bagaimana kedua faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis, diharapkan dapat ditemukan strategi-strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pelajar di lingkungan sekolah berasrama.

KAJIAN TEORITIS

1. **Teori Kesejahteraan Psikologis:** Kesejahteraan psikologis adalah konsep multidimensional yang mencakup perasaan sejahtera secara emosional, sosial, dan kognitif. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama:

penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

2. **Teori Hubungan Interpersonal:** Teori hubungan interpersonal yang dikembangkan oleh Sullivan (1953) menekankan bahwa hubungan manusia adalah pusat dari perkembangan dan kesejahteraan psikologis. Menurut teori ini, interaksi sosial yang sehat dan mendukung dapat meningkatkan rasa aman dan kesejahteraan emosional individu. Dalam konteks sekolah berasrama, hubungan interpersonal yang positif dengan teman sebaya dan staf pengajar sangat penting untuk kesejahteraan psikologis pelajar (Sullivan, 1953). Bagi pelajar sekolah berasrama, bantuan dari staf pengajar diperlukan untuk meringankan emosi negatif dan mengatasi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan peer support system atau sistem pendukung pertemanan merupakan alat yang baik untuk membangun perkembangan fisik dan mental yang sehat (Xie, Zimmerman, Rost, Yin dan Wang, 2019).
3. **Teori Efikasi Diri:** Bandura (1977) memperkenalkan konsep self-efficacy atau kepercayaan diri, yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu. Kepercayaan diri yang tinggi berkaitan dengan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan tekanan, serta berperan penting dalam kesejahteraan psikologis. Dalam lingkungan sekolah berasrama, kepercayaan diri dapat mempengaruhi bagaimana pelajar menghadapi tuntutan akademis dan sosial (Bandura, 1977).
4. **Penelitian Terdahulu:** Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara hubungan interpersonal, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis pada pelajar. Misalnya, penelitian oleh Oberle, Schonert-Reichl, dan Thomson (2010) menemukan bahwa hubungan interpersonal yang positif berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pelajar. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan guru memainkan peran penting dalam kesehatan mental pelajar (Oberle, Schonert-Reichl, & Thomson, 2010). Selain itu, penelitian oleh Puskar et al. (2010) menemukan bahwa kepercayaan diri yang tinggi berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada remaja. Penelitian ini menekankan pentingnya membangun kepercayaan diri pada pelajar untuk meningkatkan kesejahteraan mereka (Puskar, Sereika, Lamb, Tusaie-Mumford, & McGuinness, 2010).
5. **Landasan Penelitian:** Penelitian ini didasarkan pada teori-teori dan temuan-temuan empiris yang telah dibahas sebelumnya. Dengan menganalisis hubungan antara hubungan interpersonal dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pelajar di sekolah berasrama, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dalam konteks ini

(Ryff, 1989; Bandura, 1977). Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga untuk merancang intervensi yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis pelajar sekolah berasrama (Huebner, 1991).

6. **Hipotesis Penelitian:** Berdasarkan teori-teori dan penelitian terdahulu, hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa hubungan interpersonal yang positif dan efikasi diri yang tinggi secara signifikan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pelajar di sekolah berasrama.

METODE PENELITIAN

1. **Disain Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Desain ini dipilih untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, yaitu hubungan interpersonal, efikasi diri, dan kesejahteraan psikologis pelajar di sekolah berasrama.
2. **Populasi dan Sampel Penelitian:** Populasi penelitian ini adalah pelajar yang sedang menempuh pendidikan di sekolah berasrama di Indonesia. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik stratified random sampling untuk memastikan representasi yang seimbang dari berbagai kelas dan jenjang pendidikan di sekolah berasrama. Jumlah sampel yang ditargetkan adalah 111 pelajar, sesuai dengan rekomendasi untuk penelitian korelasional guna memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian (Creswell, 2014).
3. **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data:** Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Ryff dikenal dengan *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RPWB). Alat ukur ini memiliki 6 dimensi kesejahteraan psikologi meliputi *self acceptance*, *positive relation with other*, *autonomy*, *personal growth*, *environmental mastery* dan *purpose of life* namun demikian peneliti fokus pada 2 dimensi. Dimensi tersebut adalah penerimaan diri (*self acceptance*) yakni sikap positif terhadap diri sendiri dan dimensi berikutnya yaitu kualitas diri dalam menjalankan hubungan dengan orang lain (*positive relation with other*).

Prosedur pengisian tiap item dalam kuesioner menggunakan 5 pilihan jawaban skala Likert 5 poin, dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju).

4. **Alat Analisis Data:** Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografis sampel dan distribusi skor pada setiap variabel (Putri, Araiku, & Sari, 2021).

Analisis inferensial dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh hubungan interpersonal dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis (Trijayanti et al., 2022).

Uji Validitas dan Reliabilitas: Validitas konstruk dari instrumen diuji menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA). Reliabilitas diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan nilai $\alpha \geq 0,70$ dianggap memadai (Nunnally & Bernstein, 1994). Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, dengan nilai Cronbach's Alpha untuk setiap skala di atas 0,80.

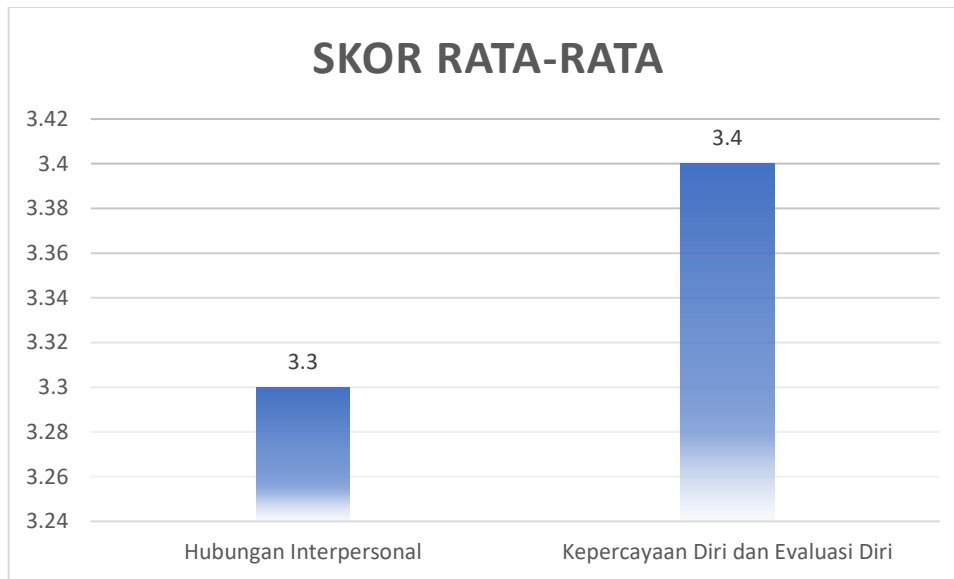
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesejahteraan psikologis pelajar sekolah berasrama dengan fokus pada hubungan interpersonal dan kepercayaan diri menyelesaikan suatu tugas (*self efficacy*). Dari 111 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, diperoleh data sebagai berikut:

Hubungan Interpersonal: Rata-rata skor untuk kategori ini adalah 3,3 dari skala 1 hingga 5. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar merasa cukup baik dalam menjalin interaksi sosial dengan orang lain di lingkungan sekolah berasrama.

Efikasi Diri: Rata-rata skor untuk kategori ini adalah 3,4 dari skala 1 hingga 5. Ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri pada kemampuan pelajar menyelesaikan tugas berada pada tingkat yang cukup baik, meskipun masih ada ruang untuk perbaikan.



Gambar 1. Skor Rata-Rata untuk Setiap Kategori Penelitian

Hubungan Interpersonal: 3,3

Efikasi Diri: 3,4

Grafik ini menggambarkan bahwa pelajar merasa cukup baik dalam menjalin hubungan di luar dirinya berinteraksi dengan orang lain dan memiliki tingkat efikasi diri yang cukup baik, meskipun masih ada ruang untuk perbaikan di kedua kategori tersebut.

2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan interpersonal memiliki skor yang relatif tinggi. Ini sejalan dengan teori Sullivan (1953), yang menyatakan bahwa interaksi sosial yang sehat dan mendukung dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks sekolah berasrama, hubungan interpersonal yang positif dengan teman sebaya dan staf pengajar memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pelajar.

Terpenuhinya jalinan hubungan yang baik dengan teman sebaya dapat menciptakan kebahagiaan pada pelajar dimana mereka dapat merasakan suasana pertemanan dan kebersamaan yang akrab dan hangat (Kurniasih, 2017). Menurut Konu dan Rimpela (2002), ini termasuk dalam aspek kesejahteraan psikologis yakni hubungan sosial-emosional atau *compassion* kasih sayang. Khususnya bagi pelajar sekolah berasrama yang jauh dari perhatian orang tua dan kurang cukupnya perhatian dari guru maka kebutuhan akan dukungan teman yang menyediakan perhatian dan bantuan personal bagi pelajar adalah penting dari jenis dukungan sosial lainnya (Yin et al., 2017).

Namun demikian, ditemukan bahwa skor rata-rata untuk kategori kesepian dan dukungan sosial berada pada tingkat yang relatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan

interpersonal cukup baik, masih ada sejumlah pelajar yang merasa kesepian dan kurang mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Dukungan sosial dapat membantu pelajar mengatasi negatif efek dari kondisi stres dan problematik psikologis (Tandom et al, 2013). Dukungan sosial yang kurang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, seperti yang telah ditemukan dalam penelitian oleh Oberle, Schonert-Reichl, dan Thomson (2010). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan mekanisme dukungan sosial di sekolah berasrama, seperti melalui program mentoring atau kelompok dukungan teman sebaya.

Tingkat kepercayaan diri pada kompetensi personal menyelesaikan satu tugas pekerjaan yang berada pada rata-rata skor 3,4 menunjukkan bahwa pelajar memiliki tingkat efikasi diri yang cukup baik, tetapi masih ada ruang untuk peningkatan. Menurut Bandura (1977), efikasi diri yang tinggi berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan tekanan dalam mencapai satu tujuan. Dalam lingkungan sekolah berasrama yang penuh tekanan akademis dan sosial, penting untuk terus memperkuat kepercayaan diri pelajar melalui kegiatan yang dapat meningkatkan self-efficacy mereka, seperti program pelatihan keterampilan sosial dan akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya hubungan interpersonal dan efikasi diri guna mencapai dan menjaga kesejahteraan psikologis pelajar di sekolah berasrama. Intervensi yang difokuskan pada peningkatan dukungan sosial dan penguatan kepercayaan diri dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis pelajar. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan psikologis dalam konteks sekolah berasrama.

Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang baik dan tingkat efikasi diri yang cukup tinggi berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis pelajar di sekolah berasrama. Namun, masih ada tantangan terkait kesepian dan dukungan sosial yang perlu diatasi. Intervensi yang tepat dari para pembimbing dan pemangku kebijakan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis pelajar secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji kesejahteraan psikologis pelajar sekolah berasrama dengan fokus pada hubungan interpersonal dan efikasi diri. Dari hasil analisis data terhadap 111 responden, dapat disimpulkan beberapa poin utama:

- a. Hubungan Interpersonal: Pelajar memiliki hubungan interpersonal yang cukup baik, dengan skor rata-rata 3,3. Ini menunjukkan bahwa interaksi sosial di sekolah berasrama secara umum positif dan mendukung kesejahteraan psikologis pelajar.
- b. Efikasi Diri: Skor rata-rata poin ini adalah 3,4, yang menandakan bahwa kepercayaan diri pelajar atas kemampuannya menghadapi tantangan dalam mencapai satu tujuan berada pada tingkat yang cukup baik, walau masih ada ruang untuk peningkatan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan interpersonal dan efikasi diri berperan penting dalam kesejahteraan psikologis pelajar sekolah berasrama. Meskipun hubungan interpersonal cukup baik, masih perlu adanya upaya untuk meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi kesepian di kalangan pelajar.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Peningkatan Program Dukungan Sosial: Sekolah berasrama perlu mengembangkan dan meningkatkan program dukungan sosial, seperti kelompok dukungan teman sebaya, mentoring, dan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat memperkuat ikatan sosial di antara pelajar.
- b. Pengembangan Kepercayaan Diri: Program pelatihan dan workshop yang fokus pada peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan sosial dapat membantu pelajar dalam menghadapi tantangan akademis dan sosial di lingkungan sekolah berasrama.
- c. Pelatihan Guru dan Staf Pengajar: Guru dan staf pengajar perlu mendapatkan pelatihan tentang pentingnya dukungan sosial dan bagaimana memberikan dukungan yang efektif kepada pelajar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.
- d. Evaluasi Rutin Kesejahteraan Psikologis: Sekolah berasrama perlu melakukan evaluasi rutin terhadap kesejahteraan psikologis pelajar untuk mengidentifikasi masalah sejak dini dan mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.
- e. Keterlibatan Orang Tua: Orang tua perlu dilibatkan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis pelajar dengan memberikan dukungan emosional dan

berpartisipasi dalam kegiatan sekolah yang dapat memperkuat hubungan antara pelajar, sekolah, dan keluarga.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan kesejahteraan psikologis pelajar sekolah berasrama dapat ditingkatkan, sehingga mereka dapat belajar dan berkembang dengan lebih baik dalam lingkungan yang mendukung dan positif.

DAFTAR REFERENSI

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the Student's Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12(3), 231–240. doi: 10.1177/0143034391123010
- Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 395–402. doi: 10.1037/0002-9432.76.3.395
- Konu, A. I., & Rimpelä, M. K. (2002). Well-being in School A Conceptual Model. *Health Promotion International Journal Vol*, 17(1), 79–86.
- Kurniasih, N. (2017). Kesejahteraan Siswa di Sekolah Berasrama. In *Diunduh pada Mei 2024*. Retrieved from <https://eprints.ums.ac.id/53965/1/naskah%20publikasi.pdf>.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Thomson, K. C. (2010). Understanding the Link Between Social and Emotional Well-Being and Peer Relations in Early Adolescence: Gender-Specific Predictors of Peer Acceptance. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(11), 1330–1342. doi: 10.1007/s10964-009-9486-9
- Poyrazli, S., & Lopez, M. D. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology*, 141(3), 263–280. doi: 10.3200/JRLP.141.3.263-280
- Puskar, K. R., Sereika, S. M., Lamb, J., Tusaie-Mumford, K., & McGuinness, T. (2010). Screening, Brief Intervention, and Referral to Treatment (SBIRT) for Depression in Adolescents in School-Based Health Clinics. *Issues in Mental Health Nursing*, 31(3), 207–213. doi: 10.3109/01612840903420522
- Putri, R. I. I., Araiku, J., & Sari, N. (2021). *Statistik Deskriptif*. Bening Media Publishing.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York, NY: Norton.

- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419. doi: 10.1080/07448481.2012.673520
- Trijayanti, U., Gunawan, G., Savitri, J., Gunawan, G. Y. C., Satyawan, L. I., Bawazier, B. A., & Wardani, R. (2022). *Diseminasi Penelitian Spiritualitas Dan Kesejahteraan Psikologis*. Zahir Publishing.
- Yin, X. Q., Wang, L. H., Zhang, G. D., Liang, X. B., Li, J., Zimmerman, M. A., & Wang, J. L. (2017). The promotive effects of peer support and active coping on the relationship between bullying victimization and depression among Chinese boarding students. *Psychiatry Res*, 256, 59–65.