

## PERBEDAAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI PROGRAM REGULAR DAN ASRAMA DI KOTA MALANG

**Sahupriadi**

Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang  
Sahupriadi.al.husain1@gmail.com

**Nur Eva**

Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang  
nur.eva.fppi@um.ac.id

**Indah Yasminum Suhanti**

Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang  
Indah.suhanti@yahoo.com

### ABSTRAK

Siswa *boarding school* selain menghabiskan waktu belajar di sekolah juga harus tinggal di asrama sesuai aturan yang ditetapkan. Sementara siswa regular dapat menghabiskan waktu bersama keluarga dan masyarakat sekitar lingkungan tempat tinggal. Perbedaan model kehidupan social ini memberikan perbedaan pengalaman, nilai, dan pandangan pada siswa yang mempengaruhi keadaan *psychological well-being* siswa. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada perbedaan variabel *psychological well-being* siswa MAN program regular dan asrama. Penelitian menggunakan metode kuantitatif, dengan model deskriptif-komparatif yang membandingkan skor rerata kedua kelompok. Penelitian dilakukan pada 4 sampai 8 april 2020. Total partisipan adalah 217 siswa dengan 137 siswa program regular dan 80 siswa asrama. Uji hipotesis dengan *independent t-test* menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan rerata skor siswa MAN program regular dan asrama. ( $t = 1,717$ ;  $p > 0,05$ ). Tidak adanya perbedaan rerata skor pada kedua kelompok diduga karena beberapa faktor berikut yaitu: siswa berada pada lingkungan sekolah yang sama, hubungan teman sebaya antara siswa regular dan asrama, lokasi asrama yang berada pada pusat kota, kegiatan asrama yang tidak terlalu padat, dan kegiatan asrama yang terbatas di kelas.

**Kata kunci:** *psychological well-being*; madrasah aliyah negeri; program regular; program asrama

Sekolah adalah institusi pendidikan bagi siswa untuk tumbuh dan berkembang. Hampir separuh waktu siswa dihabiskan di sekolah untuk kegiatan pembelajaran, ekstrakurikuler, serta aktivitas lainnya. Siswa menghadapi berbagai tantangan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah seperti memahami pelajaran di kelas, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, atau bahkan permasalahan yang ada di rumah yang berkaitan dengan keluarga. Tantangan tantangan ini menuntut siswa untuk melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian yang dimaksud adalah mengelola emosi, perilaku, dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada agar dapat mengikuti

kegiatan pembelajaran dengan baik (Kumara, 2012).

Susetyo (2012) mengatakan kemampuan siswa dalam penyesuaian terhadap masalah emosi dan perilaku sepatutnya didukung oleh keadaan psikologis yang sehat ditandai dengan keadaan sejahtera secara psikologis atau *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah evaluasi positif secara psikologis dalam jangka waktu yang panjang, menunjukkan adanya kebahagiaan, serta perasaan puas terhadap kehidupannya (Dewi, 2012). Tingkat *psychological well-being* menggambarkan keadaan kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental dapat dipahami melalui kemampuan menghadapi tantangan yang di hadapinya, merasakan emosi positif,

serta mengenal dan mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya (Daradjat, 1975). Perwujudan kesehatan mental siswa di sekolah adalah siswa merasa tenang, dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, dapat mengontrol perilaku dan emosi di lingkungan sekitar, serta melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan positif yang menunjukkan adanya perkembangan dirinya. Sebaliknya keadaan mental yang kurang sehat menunjukkan perilaku dan emosi yang menyimpang (*maladjustmet*) yang merugikan dirinya ataupun orang lain. Tentu hal ini terlihat dari adanya gangguan belajar, kontrol emosi dan perilaku yang buruk, bersifat agresif, berperilaku semaunya dan lain-lain, maka memungkinkan siswa melakukan kegiatan seperti kenakalan remaja, bolos, melakukan kekerasan, dan lain sebagainya (Hidayat, Dede, & Herdi, 2013).

*Psychological well-being* pada remaja, memasuki fase dimana tugas perkembangan untuk mencari dan mulai membangun tujuan hidup (Erikson dalam Santrock, 2012). Masa perkembangan remaja menghadapi permasalahan internal berupa emosi yang labil dan cenderung stress sementara, keadaan eksternal adanya tuntutan orang sekitar untuk berguna bagi masyarakat dan pengaruh teman negatif teman sebaya. Keadaan tersebut memberikan tantangan dan tugas perkembangan khas remaja yang harus diselesaikan. Ketidakmampuan menyelesaikan tugas ini akan menyebabkan kebingungan yang berpotensi menghambat dan mengganggu keadaan kesejahteraan psikologis siswa (Martin dkk, 2014).

Brofrenbrenner (1979) menyebutkan bahwa keadaan lingkungan memegang peranan penting dalam perkembangan manusia, menurutnya perkembangan manusia merupakan pengaruh dari berbagai sistem lingkungan mulai dari lingkungan mikro sampai dengan lingkungan makro. Sekolah merupakan lembaga sekunder yang memiliki peranan penting dalam perkembangan kognitif, fisik

dan psikologis siswa (Latipun, 2002). Sekolah menjadi lingkungan sosial terbesar siswa selain keluarga yang dikenal dengan istilah mikrosistem dimana siswa berinteraksi langsung dengan agen-agen sosial warga sekolah meliputi teman sebaya, guru, dan staf sekolah (Santrock, 2002). Dinamika proses pembelajaran di sekolah menggabungkan dua sisi kontradiktif bagi siswa dimana sekolah memungkinkan anak berkembang dengan baik serta berprestasi atau sebaliknya menghambat perkembangan siswa karena permasalahan emosi dan perilaku akibat keberadaan anak di sekolah (Kumara, 2012).

Besarnya pengaruh lingkungan dalam perkembangan siswa mendorong munculnya sistem *boarding school*. Kementerian Agama (Republika.co.id) mendorong penyediaan asrama dalam proses pembelajaran khususnya sekolah tingkat MAN. Selanjutnya berbagai MAN dari berbagai daerah gencar menyediakan asrama atau *s boarding school* dalam pelaksanaan pembelajaran, berlandaskan pendidikan berbasis islam. Istilah *boarding school* dikenal dengan istilah lain seperti *ma'had* atau pesantren dimana siswa selain belajar juga harus tinggal di asrama sekolah. *Boarding school* dimaksudkan untuk optimalisasi kegiatan pembelajaran siswa serta menghindari anak dari pengaruh buruk lingkungan. Melalui *boarding school* sekolah berupaya mewujudkan visi misinya secara tegas dan intens, siswa tidak hanya dididik di kelas tetapi juga mendorong siswa untuk menjadi pribadi yang lebih baik melalui pengasuhan di asrama (Maksudin, 2013).

Perbedaan jelas antara regular dan *boarding school* adalah setiap tahunnya siswa *boarding school* selain belajar waktu bermain dan istirahat juga dihabiskan di sekolah. Martin dkk (2014) berpendapat bahwa perbedaan ini membangun kebiasaan dan interaksi yang khas pada siswa *boarding school* yang berbeda dengan siswa pada sekolah regular. Perbedaan tempat tinggal membentuk model interaksi

sosial yaitu siswa *boarding school* dengan model monoistik, sementara siswa reguler dengan interaksi sosial pluralistik. Siswa *boarding school* memiliki kegiatan yang mengikat dan terjadwal sementara siswa reguler terbebas setelah meninggalkan sekolah. Siswa *boarding school* lebih terhindar dari kebisingan dan gangguan orang sekitar jika dibandingkan dengan siswa reguler. Siswa *boarding school* memiliki kesempatan untuk dilatih oleh guru lebih banyak jika dibandingkan dengan siswa reguler.

Siswa *boarding school* berkesempatan memiliki identitas majemuk. Mulai dari bentuk formal, tradisi yang dilalui, cara pandang siswa terhadap sekolah, dan tradisi atau seluruh kegiatan sekolah. Siswa *boarding school* secara spesifik memunculkan konteks personal dengan cara pandang serta pengalaman yang berbeda dengan anak-anak sekolah reguler yang memiliki kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan dan tradisi ini lebih terbatas. Keadaan lingkungan siswa *boarding school* serta prosesnya memungkinkan siswa mendapatkan pengaruh pada hasil akademik dan nonakademik yang berbeda dari siswa umum (Martin dkk, 2014)

Penelitian oleh Martin dkk (2014) di Australia padasekitar 5,273 siswa, analisis data menggunakan *comparison group* yang membandingkan skor tingkat *psychological well-being* antara siswa sekolah umum dan *boarding school* ditemukan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan pada aspek *psychological well-being* antara siswa sekolah umum dan *boarding school*, ditemukan skor lebih tinggi siswa *boarding school* dibandingkan siswa sekolah reguler. Menurutnya perbedaan ini terjadi sebagai akibat perbedaan lingkungan siswa reguler dan *boarding school*. Sistem pendidikan *boarding school* yang mengharuskan siswa untuk tinggal untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dalam kesehariannya hingga tinggal di asrama

sekolah memberikan kesempatan bagi anak untuk meningkatkan rasa memaknai, menemukan, tujuan dan kepuasan hidup, dan cara bersosialisasi yang baik. Perbedaan ini tidak hanya berimbas pada individu namun juga berimbas pada perbedaan kelompok, yang berarti bahwa perbedaan yang terjadi tidak hanya terjadi secara individu namun juga kelompok.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa perbedaan kegiatan siswa pada sekolah reguler dan *boarding school* berimbas pada perbedaan pengalaman, persepsi, serta cara pandang secara personal ataupun kelompok. Perbedaan-perbedaan ini tentu berimbas pada keadaan variasi *psychological well-being* baik secara personal ataupun berdasarkan perbedaan kelompok. Penelitian tentang tingkat kesejahteraan psikologis di Indonesia mulai meningkat namun penelitian masih sebatas deskripsi tentang gambaran psikologis siswa secara umum, minimnya penelitian tentang perbandingan tingkat kesejahteraan psikologis siswa padahal belakangan ini keberadaan sekolah dengan *boarding school* semakin meningkat diberbagai wilayah di Indonesia. Minat siswa ataupun orang tua untuk sekolah pada *boarding school* semakin meningkat. Adanya perbedaan model pelaksanaan pendidikan pada sekolah reguler dan *boarding school* yang mempengaruhi tingkat *psychological well-being* mendorong peneliti untuk melihat apakah ada perbedaan yang terjadi di Kota Malang khususnya pada MAN. Dengan motivasi ingin mengetahui perbedaan tersebut beserta gambaran setiap dimensi kesejahteraan psikologis siswa sekolah reguler dan *boarding school* peneliti mengangkat judul "Perbedaan *Psychological Well-Being* Siswa MA Negeri program Reguler dan *Boarding School* di Kota Malang" sebagai tema penelitian.

### **Pengertian *Psychological Well-Being***

*Psychological well-being* oleh Ryff menggunakan dua perspektif dalam pendefinisannya yaitu perspektif fungsi psikologi positif dan pandangan mengenai perkembangan masa hidup. Pandangan Ryff tentang fungsi psikologi positif dipengaruhi oleh konsep aktualisasi diri oleh A. Maslow, fungsi individu oleh Roger, formulasi individu oleh Jung dan konsep kematangan oleh Alport. Sementara, Pespektif pandangan tentang masa perkembangan hidup menyatakan bahwa tantangan yang dihadapi pada setiap fase siklus hidup berbeda antara yang satu dengan lainnya. Dari perspektif yang digunakan adalah model tahap psikososial oleh Erikson, kecenderungan dasar hidup yang merujuk pada pencapaian kehidupan oleh Buhler, dan teori mengenai perubahan kepribadian pada usia dewasa dan lanjut usia oleh Neugarten (Ryff, 1989).

Beberapa literatur mengenai kesehatan mental juga digunakan untuk mengelaborasi makna fungsi positif pada individu pada usia dewasa dan lanjut usia untuk mengganti definisi *well-being*. Salah satu konsep yang digunakan adalah kriteria sehat mental yang dikembangkan oleh Jahoda (dalam Ryff, 1989). Ia berpendapat bahwa ketidakadaan gangguan bukan defenisi yang tepat untuk kesehatan mental. Ia kemudian memformalsikan enam kriteria yang meliputi sikap diri yang positif, perkembangan dan aktualisasi diri, integrasi dari kepribadian, otonomi, persepsi realitas, dan penguasaan lingkungan. Namun, formulasi ini kurang memperhatikan perubahan siklus kehidupan. Oleh karena itu dilakukanlah kombinasi terhadap konsep yang telah dijabarkan oleh ahli-ahli sebelumnya.

### **Dimensi *Psychological Well-Being***

Dimensi yang digunakan berdasarkan rumusan oleh C.D Ryff. Sebagai berikut. 1) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), Ryff mendefinisakan dimensi penerimaan diri yaitu

memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengetahui dan menerima kelebihan dan kekurangannya, dan merasa positif atas kehidupan masa lalunya. 2) Ketetapan diri (*Autonomy*), Ryff mendefinisikan otonomi adalah individu yang memiliki kepastian diri dan mandiri, tahan pada tekanan sosial dan berperilaku tertentu, pengaturan perilaku, serta evaluasi diri terhadap standar diri. 3) hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), Ryff (1989) berpendapat bahwa individu yang memiliki hubungan baik adalah orang dengan karakteristik berikut hangat, memuaskan, dan percaya pada orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang lain, mampu menciptakan emosi positif terhadap orang lain, dan saling tolong menolong dengan orang sekitarnya. 4) Penguasaan Lingkungan (*environmental mastery*), Ryff (1989) menetapkan kriteria adalah sebagai berikut memiliki rasa untuk mengatur lingkungannya, mengatur kegiatan kelompok yang ada, menggunakan kesempatan dengan sebaik-baiknya, menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi. 5) Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*), Ryff (1989) menetapkan kriteria untuk dimensi ini adalah memiliki perkembangan yang berkelanjutan, menyadari potensi yang dimilikinya, mengetahui perkembangan diri dan perilaku sepanjang waktu, serta penyesuaian diri yang sesuai. 6) Memiliki Tujuan Hidup (*porpuse of life*), Ryff (1989) menetapkan kriteria untuk tujuan hidup adalah memiliki tujuan, pemaknaan masa sekarang dan masa lalu, memegang teguh tujuan hidupnya, memiliki keiinginan mewujudkan tujuan hidupnya.

### **Perbedaan *Psychological Well-Being* Siswa Asrama dan Regular**

Siswa *boarding school* yang harus menghabiskan kesehariannya di lingkungan sekolah memunculkan perbedaan model interaksi sosial pada siswa dengan program

regular. Bronfenbrenner (1979) menyatakan bahwa perbedaan sosiodemografi seseorang tidak hanya mempengaruhi secara individu namun juga keadaan kelompok dalam perkembangannya, hal ini berarti keadaan lingkungan dan interaksi sosial pada suatu tempat memberikan variasi pada satu kelompok dan kelompok lain. Siswa asrama dengan model sosial monistik yaitu keadaan interaksi sosial yang berada pada satu lingkungan secara intens, siswa *boarding school* akan lebih dekat dengan teman sebaya, guru dan staf yang memberikan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara personal berbeda dengan siswa regular model sosialisasi pluralistik dengan pengalaman yang banyak pada eksplorasi lingkungan (Bronfenbrenner, 1970). Siswa asrama memiliki hidup pada sistem dan regulasi yang mengikat pada institusi pendidikan yang terstruktur mulai dari kegiatan sehari-hari, jam bangun dan tidur yang ditentukan, waktu makan, liburan, kapan, dimana dan bagaimana tugas yang dikerjakan jelas, standar waktu keluar terbatas dan teratur, seperti penggunaan telepon dan komputer yang terjadwal dan terbatas, sementara siswa regular dapat menghabiskan waktu sesuai keinginan saat meninggalkan sekolah (Martin dkk, 2014). Perbedaan menonjol pada pengasuh meskipun siswa asrama jauh dari lingkungan keluarga tetapi sekolah menyediakan lingkungan yang lebih stabil jika dibandingkan rumah atau lingkungan masyarakat siswa regular, dimana menyediakan keamanan, penjagaan, dan kurangnya tetangga yang mengganggu (Scott & Longhorne, 2012). Siswa *boarding school* menghabiskan banyak waktu dengan guru, pelatih, dan staf sekolah lainnya memungkinkan siswa memiliki kesempatan yang besar untuk mengembangkan pembinaan atau relasi personal mereka jika dibandingkan dengan siswa sekolah regular (*The Association*

*of Boarding Schools* [TABS] dalam Martin & dkk, 2014).

Siswa *boarding school* berkesempatan memiliki identitas majemuk. Mulai dari bentuk formal, tradisi yang dilalui, kegiatan, cara pandang siswa terhadap sekolah dan tradisi atau seluruh kegiatan sekolah (Martin dkk, 2014). Siswa *boarding school* secara spesifik menimbulkan konteks personal seseorang menuju pemahaman kelompok (Chase, 2008). Hal ini berbeda dengan anak-anak sekolah regular yang memiliki kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan dan tradisi ini lebih terbatas (Cookson, 2009). Keadaan lingkungan siswa sekolah *boarding school*, dan seluruh prosesnya sangat mungkin dikatakan bahwa lingkungan *boarding school* memberikan pengaruh pada hasil akademik dan nonakademik yang berbeda dari siswa umum (Martin dkk, 2014)

#### METODE

Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif-komparatif. Deskriptif bertujuan mengetahui gambaran tentang variabel *Psychological Well-Being* pada kedua variabel tanpa memberikan perlakuan terhadap partisipan penelitian. Komparatif bertujuan membandingkan variabel pada dua sampel yang memiliki kriteria yang berbeda, dalam penelitian ini adalah siswa MAN program regular dan asrama di kota Malang. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa MAN di Kota Malang berjumlah sekitar 1.400 orang (umm.ac.id) dengan minimal subjek 10% dari jumlah populasi. Adapun teknik sampling yang digunakan dengan aksidental sampling berdasarkan pada adanya partisipan yang sesuai kriteria untuk terlibat dalam penelitian.

Instumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian adalah skala *Psychological Well-Being* yang diadaptasi dari *Ryff's Scale of Psychological Well-Being*

(RPWB). Alat ukur ini mengukur enam dimensi yang terdiri atas *Self-Acceptance*, *Autonomy*, *Positive Relations with Others*, *Environmental*

*Mastery*, *Personal Growth*, dan *Purpose in Life*. Item ini disusun berdasarkan item favorable dan unfavorable dengan jumlah item keseluruhan 42 item. Skala yang digunakan untuk alat ukur penelitian adalah skala model likert dengan rentang 1 – 6 yaitu “Sangat Tidak Setuju (STS)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Agak Tidak Sesuai (ATS)”, “Agak Setuju (AS)”, “Setuju (S)”, dan “Sangat Setuju (SS)”. Instrumen dikembangkan oleh peneliti. Uji validitas menggunakan nilai koefisien korelasi dengan 41 aitem valid, serta uji reliabilitas dengan nilai alfa Cronbach 0,810.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan input statistik (SPSS 20.00). Pengujian hipotesis dengan menggunakan

Independent Sample T-test yang menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok untuk menjawab asumsi dan hipotesis yang telah dirumuskan peneliti yaitu ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis siswa MA regular dan *program asramadi* kota Malang.

## HASIL

### Profil Partisipan

Penelitian dilakukan pada tanggal 4 sampai 8 April 2020 pada siswa MAN 1 Kota Malang dan MAN 2 kota Malang dengan menyebarkan kuisioner online maka didapatkan data berikut ini. Profil partisipan memuat tentang gambaran umum partisipan dalam penelitian meliputi jenis kelamin, rentang usia, kelas, jurusan dan asal sekolah seperti di tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1 Profil Partisipan**

Karakteristik	MAN Program Regular		MAN Program Asrama		Total Keseluruhan	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>						
Laki Laki	55	41%	13	16,25%	68	31.3%
Perempuan	82	59%	67	83,75%	147	68,7%
<b>Usia (Tahun)</b>						
14 - 15	17	12,5%	11	13,75%	28	13%
16 - 17	117	85,5%	68	85%	185	85%
18 - 19	3	2%	1	1,25%	4	2%
<b>Kelas</b>						
X	65	47,5%	35	43,75%	100	46%
XI	60	43,5%	38	47,5%	98	45%
XII	12	9%	7	8,75%	19	9%
<b>Jurusan</b>						
IPA	86	62,7%	40	50%	126	58%
IPS	36	26,3%	5	6,25%	41	20%
Bahasa	15	11%	14	17,5%	19	10%
Agama	0	0	21	26,25%	21	12%
<b>Sekolah</b>						
MAN 1 Kota Malang	85	62%	56	70%	131	60%
MAN 2 kota Malang	52	48%	24	30%	76	40%
Total	137	63%	80	37%	217	100%

Tabel 1 menunjukkan karakteristik partisipan penelitian secara keseluruhan dapat diketahui bahwa jumlah partisipan adalah 217 terbagi 137 pada program reguler dan 80 orang program asrama. Partisipan berasal dari dua sekolah yaitu MAN 1 Kota Malang berjumlah 131 orang dan MAN 2 Kota Malang berjumlah 76 orang. Berdasarkan jenis kelamin terdiri dari 68 laki-laki dan 147 perempuan. Sedangkan berdasarkan rentangan usia, 28 orang pada rentangan usia 15 tahun ke bawah, 185 pada rentang 16 dan 17 tahun, dan 19 orang pada rentang usia 18 ke atas. Berdasarkan kelas pada kelas X berjumlah 100 orang, kelas XI berjumlah 98 orang, dan kelas XII berjumlah 19 orang. Sementara berdasarkan jurusan terdiri dari 126 pada jurusan IPA, 41 orang pada jurusan IPS, 19 orang pada jurusan Bahasa, dan 21 orang pada jurusan Agama.

MAN 1 Kota Malang dan MAN 2 Kota Malang adalah dua MAN favorit yang berlokasi di pusat kota Malang. Sistem reguler dan asrama pada MAN 1 Kota Malang dan MAN 2 Kota Malang memiliki kurikulum yang sama yaitu berdasarkan kurikulum dari Kementerian Agama nomor 60 tahun 2015 tentang penyelenggaraan pendidikan madrasah serta pengadaan asrama atau yang dikenal dengan Ma'had atau *boarding* dengan mengkaji kitab kuning. Penerimaan siswa asrama dengan menggunakan model seleksi berdasarkan kuota asrama dengan mengutamakan siswa domisili luar kota Malang.

### Data *Psychological Well-Being* Siswa MAN Reguler dan Asrama di Kota Malang

Data *Psychological Well-Being* siswa MAN pada program reguler dan asrama diperoleh menggunakan skala *Psychological Well-Being Ryff's* yang terdiri dari 42 butir pernyataan. Skor berada pada kontinum 1-6 pada setiap butir. Oleh karena itu skor harapan terendah yang dapat dicapai oleh siswa pada kedua kelompok adalah 42 dan skor tertinggi adalah 252 sehingga didapatkan skor rerata hipotetik  $42 + 252/2 = 168$ .

Skor terendah pada kelompok asrama dan reguler adalah 132 dan 127, sedangkan skor tertinggi adalah 226 dan 225. Rerata atau mean pada kedua kelompok adalah 175,13 pada program asrama dan 170,77 pada program reguler. Sedangkan nilai standar deviasi (SD) pada program asrama 18,843 dan pada program reguler 17,509. Dengan demikian dapat diketahui bahwa rerata skor rerata empirik pada masing-masing kelompok lebih tinggi jika dibandingkan dengan skor rerata hipotesis yaitu 175,13 dan 170,77 serta 168. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi.

Kriteria kategorisasi menggunakan lima katagorisasi penentuan kelas dengan ketentuan model pada oleh Azwar (2012) yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kriteria katagori didasarkan pada nilai rerata dan stadart deviasai masing-masing kelompok dengan menggunakan rerata empirik data lapangan yang didapatkan.

**Tabel 2. Kriteria Katagori *Psychological Well-Being* Siswa MAN Program Regular**

Program	Rentang Skor	Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Program Asrama</b>	204 – 226	Sangat Tinggi	6	7,5
	185 – 203	Tinggi	14	17,5
	166 – 184	Sedang	38	47,5
	147 – 165	Rendah	17	21,3
	132 – 146	Sangat Rendah	5	6,3
<b>Total</b>			80	100
<b>Program Regular</b>	198 – 225	Sangat Tinggi	10	7,3
	180 – 197	Tinggi	30	21,9
	163 – 179	Sedang	54	39,4
	145 – 162	Rendah	34	24,8
	127 – 144	Sangat Rendah	9	6,6
<b>Total</b>			137	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa secara keseluruhan tingkat *Psychological Well-Being* siswa MAN program asrama berada pada tingkat sedang sekitar 38 orang (47,5%), sedangkan siswa dengan tingkat *Psychological Well-Being* siswa pada tingkat tinggi dan sangat tinggi secara berurutan adalah 14 orang (17,5%) dan 6 orang (7,5%). Sementara itu siswa pada tingkat rendah dan sangat rendah adalah 17 (21,3%) dan 5 (6,3%). Sedangkan

tingkat *Psychological Well-Being* siswa MAN program regular di Kota Malang. Dapat diketahui sebagian besar siswa berada pada tingkat sedang yaitu 54 orang (39,4%) sedangkan untuk katagori tinggi dan sangat tinggi adalah 30 orang (21,9%) dan 10 orang (7,3%), sementara untuk katagori rendah dan sangat rendah adalah 34 orang (24,8%) dan 9 orang (6,6%).

**Tabel 3. Kriteria Katagori Aspek *Psychological Well-Being* Program Regular dan Asrama**

Aspek	Program	Rentang Skor	Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Autonomy</b>	Asrama	14 – 22	Rendah	14	17,5
		23 – 31	Sedang	47	58,8
		32 – 37	Tinggi	19	23,8
	Total			80	100
	Regular	14 – 23	Rendah	26	19
		24 – 32	Sedang	90	65,7
33 – 41		Tinggi	21	15,3	
Total			137	100	
<b>Aspek</b>	<b>Program</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Tingkat</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Environmental Mastery</b>	Asrama	20 – 25	Rendah	11	13,7
		26 – 32	Sedang	57	71,3
		33 – 42	Tinggi	12	15
	Total				100
	Regular	19 – 24	Rendah	21	15,3
		25 – 32	Sedang	91	66,5
33 – 38		Tinggi	25	18,2	
Total				100	
<b>Aspek</b>	<b>Program</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Tingkat</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Self-Growth</b>	Asrama	22 – 26	Rendah	15	18,7
		27 – 34	Sedang	49	61,3
		35 – 42	Tinggi	16	20
	Total				100
	Regular	22 – 25	Rendah	19	13,8
		26 – 32	Sedang	92	67,2
33 – 38		Tinggi	26	19	
Total				100	
<b>Aspek</b>	<b>Program</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Tingkat</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Positive's Relation</b>	Asrama	12 – 23	Rendah	13	16,3
		24 – 35	Sedang	53	66,3
		36 – 41	Tinggi	14	17,4
	Total				100
	Regular	14 – 23	Rendah	20	12,4
		24 – 33	Sedang	96	59,6
34 – 41		Tinggi	21	13	
Total				100	
<b>Aspek</b>	<b>Program</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Tingkat</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Porpuse in Life's</b>	Asrama	17 – 27	Rendah	13	16,3
		28 – 38	Sedang	61	76,3
		39 – 42	Tinggi	6	7,5
	Total				100
	Regular	21 – 26	Rendah	22	16,1
		27 – 35	Sedang	88	64,2
36 – 41		Tinggi	27	19,7	
Total				100	
<b>Aspek</b>	<b>Program</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Tingkat</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Self-Acceptance</b>	Asrama	13 – 21	Rendah	12	15
		22 – 29	Sedang	58	72,5
		30 – 33	Tinggi	10	12,5
	Total				100
	Regular	15 – 21	Rendah	25	18,2
		22 – 28	Sedang	86	62,8
29 – 34		Tinggi	26	19	
Total				100	

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat sedang pada aspek *autonomy, environmental mastery, self-growth, positive relation's, porpuse in life's* dan *self-acceptance* pada program regular dan asrama.

#### Data *Psychological Well-Being* Siswa MAN Regular dan Asrama di Kota Malang

Dalam penelitian ini uji hipotesis untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan tingkat *Psychological Well-Being* antara siswa MAN program regular dan asrama di Kota Malang. Pengujian hipotesis dengan menggunakan Independent Sample T-test yang menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok. Jika didapatkan nilai signifikansi skorT pada taraf signifikansi kurang dari 0,05 maka ada perbedaan tingkat *Psychological Well-Being* antara program regular dan program asrama, begitu pula sebaliknya apabila skor signifikansi t lebih dari 0.05 maka tidak ada perbedaan yang signifikan. Berikut adalah hasil analisis data pada skor total kelompok dan skor total perdimensi pada masing-masing kelompok.

Tabel 4 Uji Beda Data *Psychological Well-Being*

Program Kelas	Mean	T Hitung	Signifikansi	p	Keterangan
Asrama	175,13	1,717	0,087	P > 0,05	Tidak signifikan
Reguler	170,77				

Hasil table 4 didapatkan melalui olah data dengan SPSS 20.00. Analisis data dengan menggunakan analisis Independent Sample Test pada taraf signifikansi 0,05. Diperoleh nilai t-hitung sebesar 1,717 dengan nilai signifikansi sebesar 0,087 lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu  $H_0$  atau hipotesis nihil diterima sebagai akibatnya  $H_a$  atau hipotesis alternatif di tolak yang berbunyi Ada perbedaan tingkat *Psychological Well-Being* antara siswa MAN program regular dan asrama di Kota Malang. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan tingkat *Psychological Well-Being*

antara siswa MAN program regular dan asrama di Kota Malang

Tabel 5 Uji Beda Data Perdimensi *Psychological Well-Being*

Dimensi	Program Kelas	Mean	T Hitung	Sig	P	Keterangan
Autonomy	Asrama	27,08	-913	,362	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	27,69				
Environmental Mastery	Asrama	29,06	1,041	,299	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	28,50				
Self-Growth	Asrama	30,89	1,841	,067	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	29,83				
Positive's Relation	Asrama	29,78	1,811	,072	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	28,38				
Porpuse in Life's	Asrama	32,99	2,708	,007	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	31,18				
Self-Acceptance	Asrama	25,34	,261	,794	P > 0,05	Tidak signifikan
	Reguler	25,20				

Hasil tabel 5 didapatkan melalui olah data dengan SPSS 20.00. Analisis data dengan menggunakan analisis Independent Sample Test pada taraf signifikansi 0,05. Uji dilakukan pada masing-masing dimensi setiap aspek. Dimaksudkan untuk melihat apakah ada perbedaan signifikan skor pada tiap dimensi. Secara keseluruhan nilai signifikansi pada tiap dimensi lebih besar dari 0,05 . oleh karena itu tidak ada perbedaan signifikan skor perdemensi antara kelompok asrama dan regular.

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data pada 217 partisipan pada siswa MAN di kota Malang dapat diketahui gambaran *Psychological Well-Being* siswa MAN pada program asrama dan regular. Dari 80 siswa program asrama dapat diketahui secara keseluruhan tingkat *Psychological Well-Being* siswa MAN program asrama berada pada tingkat sedang sekitar 38 orang (47,5%), sedangkan siswa dengan tingkat *Psychological Well-Being* siswa pada tingkat tinggi dan sangat tinggi secara berurutan adalah 14 orang (17,5%) dan 6 orang (7,5%). Sementara itu siswa pada tingkat rendah dan sangat rendah adalah 17 (21,3%) dan 5(6,3%). Sedangkan 137 siswa pada program regular dapat diketahui sebagian besar siswa berada pada tingkat sedang yaitu 54 orang (39,4%) sedangkan untuk kategori

tinggi dan sangat tinggi adalah 30 orang (21,9%) dan 10 orang (7,3%), sementara untuk katagori rendah dan sangat rendah adalah 34 orang (24,8%) dan 9 orang (6,6%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa pada kedua program berada pada tingkat sedang, oleh karena itu keadaan *psychological well-being* cukup baik. Dapat dikatakan siswa memiliki keadaan positif secara psikologis dalam jangka waktu yang panjang, menunjukkan adanya kebahagiaan, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan (Susetyo, 2004). Kondisi mental yang positif memunculkan keadaan bahagia yang berimplikasi pada perasaan bahagia, perilaku positif, sosial yang sehat, pandangan yang positif, dan lain sebagainya. Sedangkan pandangan mengenai perkembangan masa hidup merujuk pada pertumbuhan personal bahwa seseorang dapat melalui tiap tugas perkembangan, dengan melalui berbagai tantangan perkembangan, kesesuaian keadaan dengan masa perkembangannya, dan pencapaian yang sesuai berdasarkan masa perkembangan Hidayat, Dede, & Herdi (2014). Tingkat *psychological well-being* seseorang menunjukkan baiknya keadaan kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental dapat dipahami melalui kemampuan menghadapi tantangan yang di hadapinya, merasakan emosi positif, serta mengenal dan mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya, seseorang akan lebih sering mengalami kepuasan terhadap hidupnya sendiri dan lebih sedikit mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti berlarut dalam kesedihan (Dewi, 2012; Darajat, 1975).

Tidak adanya perbedaan yang signifikan tingkat *Psychological Well-Being* antara siswa asrama dan regular dalam penelitian dimungkinkan karena berbagai sebab, diantara adalah. Siswa berada pada sekolah yang sama sehingga sangat memungkinkan interaksi,

proses pembelajaran, dan dinamika sekolah memberikan pengaruh yang sama pada masing-masing siswa. Seperti Latipun (2002) mengatakan bahwa Sekolah merupakan lembaga sekunder yang memiliki peranan penting dalam perkembangan kognitif, fisik dan psikologis siswa. Sekolah menjadi lingkungan sosial terbesar siswa selain keluarga yang dikenal dengan istilah mikrosistem dimana siswa berinteraksi langsung dengan agen-agen sosial warga sekolah meliputi teman sebaya, guru, dan staf sekolah (Santrock; 2002). Brofrenbrenner (1979) mengatakan bahwa keadaan lingkungan seseorang memegang peranan penting dalam perkembangan manusia, menurutnya perkembangan manusia merupakan pengaruh dari berbagai sistem lingkungan mulai dari lingkungan mikro sampai dengan lingkungan makro.

Berinteraksi dengan teman sebaya yang sama, siswa MAN di kota Malang baik regular maupun asrama berada dalam kelas yang sama. Setiap kelas pada setiap angkatan memiliki siswa pada program asrama ataupun program regular. Hal ini seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Townsend, McCracken, & Witon (1998) bahwa teman sebaya turut menentukan tingkat *psychological well-being* pada masa remaja. Hal ini seperti yang dikatakan Papalia, Old, & Feldman (2009) mengatakan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat pada masa remaja. Di karenakan kelompok teman sebaya adalah sumber kasih sayang, berbagi simpati, saling pengertian, dan tuntutan moral; tempat untuk melakukan eksperimen; serta sarana untuk mencapai otonomi dan kemandirian dari orang tua. Kelompok teman sebaya adalah tempat untuk membentuk hubungan dekat yang berfungsi sebagai latihan bagi hubungan yang akan mereka bina di masa dewasa (Buhrmester, Gecas & Seff, dan Laursen, dalam Papalia, Old, & Feldman (2009))

Lokasi asrama pada kedua MAN yang berada di pusat kota. Keadaan asrama yang berada di pusat kota dan berada di dekat jalan raya memungkinkan siswa pada program asrama untuk mendapatkan pengalaman kebisingan lalu lintas, kerumunan social dari masyarakat sekitar, akses untuk berinteraksi dengan orang sekitar sekolah, dan lain sebagainya. Hal ini menurut Bronfenbrenner (1970) yang mengatakan bahwa siswa asrama yang harusnya jauh dari kebisingan tetangga atau kehidupan sosial yang pluralistik yang dikenal dengan istilah model sosial monoistik dalam keadaan ini siswa MAN asrama juga mengalami interaksi sosial yang plural sehingga mereka dituntut untuk berperilaku seperti masyarakat sekitar sama halnya dengan siswa reguler yang juga menghabiskan waktu lebih banyak di rumah dan masyarakat. Hal ini berdasarkan penelitian memberikan pengaruh terhadap siswa (Han, Jamieson, & Young dalam Martin & dkk (2014)).

Kegiatan asrama yang tidak terlalu padat. Informasi yang didapatkan dari berbagai sumber seperti *website* masing-masing sekolah, wawancara singkat dengan siswa dan guru, dapat diketahui bahwa siswa masih dapat melakukan kegiatan sendiri diluar sekolah setelah jam sekolah hingga magrib, seperti ke pusat perbelanjaan. Selain itu keluarga dapat berkunjung setiap saat dan pulang kerumah setiap sebulan sekali. Sehingga siswa tidak terlalu bosan dengan kegiatan belajar dan dapat mempersiapkan diri untuk melakukan kegiatan selanjutnya yang berimplikasi pada berkurangnya stress belajar pada siswa.

Kegiatan asrama sebatas pembelajaran di kelas. Informasi yang didapatkan bahwa sebagian besar kegiatan siswa adalah pembelajaran kelas bahkan di kegiatan asrama yaitu magrib mengaji dimasjid, setelah isya belajar pengayaan bahasa, hingga pagi mengaji dimasjid, dan persiapan sekolah. Kegiatan

pengembangan diri atau ekstrakurikuler sekolah diadakan untuk program reguler dan asrama itu sendiri, sehingga tidak ada program khusus pengembangan diri untuk siswa program asrama. Program ekstrakurikuler yang dimaksud adalah kegiatan yang dilakukan diluar kelas untuk tujuan tertentu (Marsh & Kleimen dalam Martin dkk (2014)) mengatakan bahwa ekstrakurikuler terhadap siswa memiliki *outcome* positif dikarenakan waktu yang dihabiskan selama kegiatan ekstrakurikuler berpotensi memberikan siswa pengembangan diri berkaitan dengan sekolah, keterlibatan dan komitmen dengan kegiatan yang dipilih tentu hal ini akan meningkatkan kemampuan non akademis siswa.

Faktor – faktor diatas menyebabkan tidak ditolaknya hipotesis yang kemudian dapat disimpulkan tidak ada perbedaan signifikan tingkat *psychological well-being* antara siswa program reguler dan asrama, begitu juga dengan gambaran peraspek tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada *autonomy, environmental mastery, self-growth, positive relation's, porpuse in life's* dan *self-acceptance* pada program reguler dan asrama.

## PENUTUP

## SIMPULAN

Tingkat *psychological well-being* siswa MAN program reguler dan asrama di kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang. Dengan demikian gambaran *psychological well-being* sebagian besar siswa mampu merasakan perasaan positif serta mengatasi kesukaran hidup yang dilaluinya, mengenal kelebihan dan kekurangan serta mengoptimalkannya, serta memiliki hubungan interpersonal dan intrapersonal yang cukup.

Tingkat *psychological well-being* perdimensi pada siswa MAN program reguler dan asrama di kota Malang sebagian besar

siswa pada kedua kelompok berada pada tingkat sedang. Hal ini berarti sebagian besar siswa cukup baik dalam dimensi *autonomy*, *environmental mastery*, *self-growth*, *positive relation's*, *porpuse in life's* dan *self-acceptance*.

Tidak ada perbedaan signifikan tingkat *psychological well-being* siswa MAN di Kota Malang antara program regular dan asrama, yang berarti hipotesis penelitian ditolak. Perbandingan perbedaan skor dimensi *autonomy*, *environmental mastery*, *self-growth*, *positive relation's*, *porpuse in life's* dan *self-acceptance* antara program regular dan asrama juga tidak menunjukkan adanya

#### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang diberikan adalah penyedia *boarding school* sebaiknya memasukkan kegiatan pengembangan diri diluar kelas seperti pelatihan kepemimpinan, menegemen waktu dan sejenis dalam kurikulum pendidikan asrama. Memili lokasi asrama yang tenang dan nyaman agar siswa lebih nyaman dalam belajar.

Penelitian sejenis sebaiknya memilih partisipan penelitian dari sekolah yang berbeda dengan sistem semua siswa pada sekolah regular dan semua siswa pada program asrama.

#### DAFTAR RUJUKAN

Azwar, Saifuddin. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Cetakan V. Yogyakarta : Pustaka pelajar  
Republika.co.id. (2016). Pemerintah akan Bangun Asrama Untuk MAN. (Online)  
<https://republika.co.id/berita/koran/khazanah-koran/o55fg720/pemerintah-akan-bangun-asrama-untuk-man>

Bronfenbrenner , U. (1979). *The Ecology of Human Development. Experiment by Design and Nature*. Massachusset : Harvad University Press

Chase, S. A. (2008). *Perfectly prep: Gender extremes at a New England prep school*. New York : Oxford University Press

Cookson, P. W. (2009) Perspectives on elite boarding schools. M. G. Springer, & H. J. Walberg (Eds.), *Handbook of research on school choice* (pp. 461-478). New York : Routledge

Daradjat, Zakiah. (1975). *Kesehatan Mental*. Jakarta : PT Gunung Agung.

Dewi, Kartika Sari. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT Press Undip Semarang.

Hidayat, Dede & Herdi. (2014). *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Kumara, A. (2012). Kesehatan Mental di Sekolah. dalam Faturochman, dkk (eds). *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*. (halaman 30-45). Yogyakarta : Pustaka Pelajar dan Fakultas Psikologi UGM.

Latipun (2012). *Kesehatan Mental*. Malang : UMM Press

Maksudin, H. (2013). *Pendidikan Karakter Non-Dikatomik*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Martin, A. J., Papworth B. A., Ginns P., Liem G. A. D. (2014). *Boarding School, Academic Motivation and Engagement, and Psychological Well-Being: A Large-Scale Investigation*. American Education Research Journal. Vol. 15, No. 5, pp 1007-1049.  
[https://www.jstor.org/stable/pdf/24546733.pdf?ab\\_segments=0%252Fdefault-2%252Fcontrol&refreqid=excelsior%3A43bed29263aef4c087fc89e5968dfd93](https://www.jstor.org/stable/pdf/24546733.pdf?ab_segments=0%252Fdefault-2%252Fcontrol&refreqid=excelsior%3A43bed29263aef4c087fc89e5968dfd93)

Papalia, D. E., Old, S. W, & Feldman, R. D. *Human Development, PerkembanganManusia*. Buku 2. Edisi 10. Terjemahan Brian Marwensdy. (2009) : Jakarta : SalembaHumanika

Papalia, Diane E & Feldman, Ruth Duskin. *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jilid

2. Edisi 12. Terjemahan Fitriana Wuru Herarti. (2015). Jakarta: Salemba Humanika
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is Everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. Journal of personality and social psychology 57.1069-1081.doi : 0022-3514/89/soo.75
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). *The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation*. Psychology and Aging, 7(4), 507-517.<http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.7.4.507>
- Santrok, J. W. *Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 1. Edisi 13. Terjemahan Benedictine Widiasinta. (2012). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being in adult life*. Current Directions in psychological science, 4(4). 99-104.
- Ryff, C. D. Dan Keyes, C. L. (1995). *The Structure of Psychological well-being revisited*. Journal of personality and social psychology 69, 719-727.
- Susetyo, Yuli Fajar. (2012). Guru Peduli Kesejahteraan Siswa. dalam Faturochman, dkk (eds). *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*. (halaman 11-29). Yogyakarta : Pustaka Pelajar dan Fakultas Psikologi UGM.
- Towsend, M., McCracken, H., & Wilton, K. (1988). *Popularity and Intimacy as Determinants of Psychological Well-Being in Adolescent Friendship*. Journal of Early Adolescence. 8(4). 421-436