

# HUBUNGAN *RELIGIUSITAS, OPTIMISM, SOCIAL SUPPORT*, DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PESERTA DIDIK MAN SE-KOTA MALANG

Muhammad Farid Ilhamuddin<sup>1</sup>, Muslihati<sup>2</sup>, Dany Moenindyah Handarini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling-Pascasarjana Universitas Negeri Malang

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling-Pascasarjana Universitas Negeri Malang

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima: 20-12-2016

Disetujui: 20-3-2017

### Kata kunci:

*religiosity;*

*optimism;*

*social support;*

*psychological well being;*

*religiusitas;*

*optimism;*

*dukungan social;*

*pengetahuan psikologi*

## ABSTRAK

**Abstract:** This study aims to know the relation between religiosity (X1) and psychological well being (Y), the relation between optimism (X2) and psychological well being (Y), as well as the relation between social support (X3) and psychological well being (Y) of students of MAN in the entire Malang city. This study was a non-experimental study with causal relationship study plan. The result of this research showed that there was a positive significant between X1 and Y, X2 and Y, X3 and Y; X1, X2, X3 had strong linear relation with Y; the influence of the three independent logical well being (Y), optimism (X2) dan psychological well being (Y), social support (X3) and psychological well being (Y) student of MAN se-Kota Malang.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan religiusitas (X1) dan *psychological well being* (Y), optimis (X2) dan *psychological well being* (Y), social support (X3) dan *psychological well being* (Y) peserta didik MAN se-kota Malang. Pendekatan yang digunakan adalah non experimental research dengan jenis penelitian causal relationship study. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif signifikan antara X1 dan Y, X2 dan Y, X3 dan Y; X1, X2, X3 memiliki hubungan linear yang kuat dengan Y; pengaruh ketiga variabel independen *psychological well being* (Y), *optimism* (X2) dan *psychological well being* (Y), *social support* (X3) dan *psychological well being* (Y) peserta didik MAN se-Kota Malang.

### Alamat Korespondensi:

Muhammad Farid Ilhamuddin

Bimbingan dan Konseling

Pascasarjana Universitas Negeri Malang

Jalan Semarang 5 Malang

E-mail: [ihamfarid89@yahoo.com](mailto:ihamfarid89@yahoo.com)

Penelitian mengenai *psychological well-being* pertama kali dilakukan oleh Ryff pada tahun 1989. Menurut Ryff (1995) *psychological well-being* atau *psychological well-being* adalah istilah yang digunakan untuk melukiskan kesehatan psikologis peserta didik berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Sejalan dengan itu, menurut Selligman (2002) *psychological well-being* adalah keadaan di mana peserta didik mampu merasakan kesenangan, memanfaatkan kelebihan-kelebihan dirinya, dan memiliki makna dalam hidup. Tidak jauh berbeda dengan itu, Shah dan Marks (2004) menjelaskan bahwa *psychological well-being* tidak cukup hanya dimaknai sebagai kebahagiaan. *Psychological well-being* berarti bahwa peserta didik dapat berkembang sebagai manusia yang seutuhnya, terpenuhi kebutuhannya, dan memberikan kebermanfaatan bagi lingkungannya. Memiliki *psychological well-being* tinggi akan mengantarkan peserta didik pada pribadi yang menyadari keberadaan dan kebermaknaannya sehingga bisa mengubah tantangan yang dihadapinya menjadi kesempatan untuknya menunjukkan aktualisasi diri.

Salah satu faktor yang memengaruhi PWB adalah religiusitas Menurut Huber & Huber (2012) religiusitas adalah seringnya peserta didik melaksanakan perintah agama, ciri khas peserta didik dalam melaksanakan agamanya, pentingnya agama bagi peserta didik, dan penghayatan peserta didik terhadap agamanya. Faktor lain yang ada kaitannya dengan *psychological well-being* adalah *optimism*. Penelitian mengenai *optimism* sebagai wujud potensi diri yang berperan terhadap kualitas hidup dan *psychological well-being* peserta didik telah cukup banyak dilaksanakan, penelitian yang dilakukan Ho-Cha (2004) yang menyatakan bahwa aspek kepribadian seperti *optimism* berpengaruh besar terhadap *psychological well-being*. Penelitian lain juga dilakukan oleh Harpan (2006) mengenai pusat kendali, *optimism* dan *psychological well-being* pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa pusat kendali dan *optimism* berperan terhadap kesejahteraan psikologis. Pusat kendali dan *optimism* yang tinggi akan mendorong ke arah peningkatan *psychological well-being* yang tinggi pula.

Faktor selanjutnya yang dianggap penting untuk meningkatkan PWB adalah *social support*, salah satu ciri remaja adalah membutuhkan adanya pengakuan dan penghargaan baik dari temannya, lingkungan sekolahnya hingga di keluarga, hal ini dirasa penting karena remaja dalam tahap perkembangannya membutuhkan *social support* demi bertambahnya kepercayaan dirinya hingga mencapai *psychological well-being*. Gilman, Huebner, Furlog (2009) menyatakan *social support* sangat dibutuhkan oleh remaja karena mereka akan mendapatkan persahabatan dan hiburan, membantu dalam menyelesaikan masalah, merasa diakui oleh lingkungan, memperoleh dukungan emosi dan bahkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan diri, yang diharapkan kesemuanya itu ada hubungan dengan *psychological well-being* pada remaja.

Gilman, dkk (2009) menyatakan bahwa penelitian mutakhir untuk mengukur *psychological well-being* di remaja menunjukkan ketertarikan yang lumayan signifikan. Berdasarkan pengamatan di lapangan, ditemukan bahwa para peserta didik di MAN 3 Malang merasa sangat nyaman ketika berada di sekolah, bahkan ketika bel pulang berbunyi masih banyak peserta didik yang tidak langung pulang, mereka merasa nyaman di sekolah. Hal ini bisa terjadi jika lingkungan di sekolah sangat mendukung dan keadaan psikologis setiap peserta didik merasa terpenuhi secara baik. Namun, masih banyak juga yang membolos dan pulang terlebih dahulu sebelum bel pulang. Ini menandakan bahwa setiap peserta didik memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda.

Sekolah sebagai lembaga formal mempunyai peran strategis dalam memperkecil munculnya berbagai macam persoalan dan permasalahan para peserta didik, untuk menumbuhkan dan mengembangkan harga diri, nilai-nilai, moral dan rasa memiliki, sehingga sejak masa remajanya, mereka dapat mengembangkan kehidupan yang bahagia dan sejahtera. Dalam menjalankan peran mengembangkan kehidupan yang bahagia dan sejahtera bagi peserta didiknya, program BK hadir di dalam sekolah. Untuk memberikan layanan yang tepat guna dalam meningkatkan PWB para peserta didik, mengenali faktor-faktor yang memengaruhi PWB adalah sebuah tindakan yang bijak bagi konselor. Ketika konselor mampu mengenali faktor-faktor yang memengaruhi PWB upaya untuk meningkatkan PWB menjadi lebih mudah.

Berdasarkan keadaan tersebut maka dirumuskan permasalahan (1) hubungan *religiusitas* dan PWB peserta didik MAN se-Kota Malang, (2) hubungan *optimism* dan PWB peserta didik MAN se-kota Malang, (3) hubungan *social support* dan PWB peserta didik MAN se-Kota Malang, (4) hubungan *religiusitas*, *optimism*, dan *social support* terhadap PWB, (5) sumbangan efektif variabel *religiusitas*, *optimism*, dan *social support* terhadap PWB, dan (6) sumbangan efektif setiap varian *religiusitas*, *optimism*, dan *social support* terhadap varian PWB. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan *religiusitas*, *optimism*, *social support* terhadap PWB peserta didik MAN se-Kota Malang.

## METODE

Pendekatan yang digunakan adalah *non experimental research* dengan jenis penelitian *causal relationship study*. Rancangan penelitian *causal relationship study* digunakan karena penelitian tidak akan melakukan manipulasi, perbandingan, maupun perlakuan terhadap variabel-variabel yang diteliti. Terdapat tiga variabel independen dan satu variabel dependen. Variabel independen antara lain *religiusitas*, *optimism*, dan *social support*, sedangkan variabel dependennya adalah PWB.

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik MAN se-kota Malang pada tahun ajaran 2015/2016. Langkah pertama pengambilan sampel adalah menentukan jumlah subjek yang akan dijadikan anggota sampel menggunakan rumus Slovin. Dari jumlah populasi sebanyak 1.687 peserta didik dengan batas ketelitian 0,05, diperoleh jumlah sampel sebesar 323 peserta didik. Dikarenakan hanya ada 2 sekolah untuk diteliti, maka akan dipilih kedua-duanya yaitu MAN 3 Malang dan MAN 1 Malang. Langkah terakhir menentukan kelas yang menjadi responden dengan cara pemilihan kelas berdasarkan saran dari konselor.

Instrumen *religiusitas*, *optimism*, *social support*, dan PWB digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen dibuat berdasarkan kisi-kisi yang telah ditetapkan dengan mengadaptasi dari masing-masing ahli. Instrumen *religiusitas* menggunakan CRS oleh Hubber dan sudah disesuaikan ke keadaan keberagaman islam oleh wardani & Dewi (2015), *optimism* diadaptasi dari *Life Orientation Test (LOT)* yang dikembangkan oleh Scheier & Carver (1985), *social support* diadaptasi dari *Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)* yang dikembangkan oleh Sheldon Cohen dan Harry M. Hoberman dan PWB diadaptasi dari *Psychological Well-Being Scales* milik Ryff yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Amalia (2016). Penelitian ini menggunakan uji coba terpakai, dimana pelaksanaan uji coba instrumen dengan penelitian dilakukan secara bersamaan. Instrumen diberikan kepada kelas X MIPA 2, XI IPA 7 di MAN 3 Malang sejumlah 50 peserta didik serta di kelas X IPA 4, XI IPS 2 dan X Bahasa sejumlah 75 peserta didik di MAN 1 Malang jadi total peserta didik dalam pelaksanaannya sejumlah 125 peserta didik.

Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk menjawab permasalahan penelitian, yaitu (1) menemukan hubungan *religiusitas* dan *psychological well being*; (2) menemukan hubungan *optimism* dan *psychological well being*; (3) menemukan hubungan *social support* dan *psychological well being*; (4) menemukan hubungan *religiusitas*, *optimism*, *social support*, dan *psychological well being*; (5) sumbangan relatif variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen; (6) sumbangan efektif setiap variabel independen secara sendiri-sendiri terhadap variabel dependen. Sebelum uji regresi linier berganda dilakukan uji asumsi prasyarat (Santoso dalam Atmoko, 2012:124). Uji asumsi prasyarat terdiri atas uji multikolinieritas, uji normalitas, dan uji heteroskedastisitas.

## HASIL

### Hasil Uji Asumsi

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi variabel *religiusitas* (X1) sebesar 0,221. Nilai signifikansi variabel *optimism* (X2) sebesar 0,073. Nilai signifikansi variabel *social support* (X3) sebesar 0,377, dan variabel PWB (Y) sebesar 0,697. Nilai signifikansi keempat variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh data pada keempat variabel berdistribusi normal. Berdasarkan uji heteroskedastisitas ditemukan bahwa sebaran data pada grafik hampir membentuk pola, tetapi masih bisa dianggap tidak mengalami heteroskedastisitas. Tampak titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 sumbu Y. Selanjutnya dapat dilakukan uji multikolinieritas sebagai syarat mutlak model analisis regresi ganda. Hasil uji multikolinieritas menunjukkan nilai *tolerance* X1 sebesar 0,864. Nilai *tolerance* X2 sebesar 0,699, nilai *tolerance* X3 sebesar 0,721. Hal ini menandakan bahwa nilai *tolerance* ketiga variabel independen lebih besar dari 0,10. Sedangkan nilai VIF X1 sebesar 1,158, X2 sebesar 1,431, dan X3 sebesar 1,386. Artinya, nilai VIF ketiga variabel kurang dari 10,00 dan dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas diantara ketiga variabel independen.

### Hubungan Religiusitas dan Psychological Well Being

Pengujian uji hipotesis parsial variabel *religiusitas* menghasilkan nilai t hitung sebesar 2.270 dengan probabilitas 0.024. Hasil pengujian diatas menunjukkan probabilitas < *level of significance* ( $\alpha=5\%$ ). Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan variabel *religiusitas* terhadap variabel *psychological well-being* pada peserta didik MAN se-Kota Malang.

### Hubungan Optimism dan Psychological Well Being

Pengujian uji hipotesis secara parsial variabel *optimism* menghasilkan nilai t hitung sebesar 6.711 dengan probabilitas 0.000. Hasil tersebut menunjukkan probabilitas < *level of significance* ( $\alpha=5\%$ ). Hal ini berarti ada hubungan signifikan variabel *optimism* terhadap variabel *psychological well-being* pada peserta didik MAN se-Kota Malang.

### Hubungan Social support dan Psychological Well Being

Pengujian uji hipotesis secara parsial variabel *social support* menghasilkan nilai t hitung sebesar 11.218 dengan probabilitas 0.000. Hasil pengujian tersebut menunjukkan probabilitas < *level of significance* ( $\alpha=5\%$ ). Hal ini berarti terdapat hubungan signifikan variabel *social support* terhadap variabel *psychological well-being* pada peserta didik MAN se-Kota Malang.

### Hubungan Religiusitas, Optimism, Social support dan Psychological Well Being

Uji Hipotesis secara parsial variabel konstanta memperoleh nilai t hitung sebesar 1.512 dengan probabilitas 0.132. Hasil pengujian tersebut menunjukkan probabilitas > *level of significance* ( $\alpha=5\%$ ). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan signifikan secara parsial konstanta terhadap variabel *psychological well-being*.

### Sumbangan Efektif secara Bersama Varian Religiusitas, Optimism, Social support dan Psychological Well Being

Pengujian hipotesis simultan dipakai untuk melihat ada tidaknya hubungan variabel *religiusitas*, *optimism*, dan *social support* terhadap variabel *psychological well-being*. Kriteria pengujian menyatakan jika nilai  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  atau probabilitas < *level of significance* ( $\alpha$ ) maka terdapat hubungan signifikan secara simultan variabel *religiusitas*, *optimism*, dan *social support* terhadap variabel *psychological well-being*. Pengujian hipotesis secara simultan menghasilkan nilai  $F_{hitung}$  sebesar 128.647 dengan probabilitas sebesar 0.000. Hasil pengujian tersebut menunjuk pada probabilitas < *level of significance* ( $\alpha=5\%$ ). Ini artinya terdapat hubungan signifikan secara simultan/secara bersama-sama variabel *religiusitas*, *optimism*, dan *social support* terhadap variabel *psychological well-being*.

### Sumbangan Efektif setiap Varian Religiusitas, Optimism, Social support dan Psychological Well Being

Besarnya kontribusi variabel *religiusitas*, *optimism*, dan *social support* terhadap variabel *psychological well-being* dapat dilihat dari koefisien determinasinya ( $adj R^2$ ) yaitu 0.543 (54.3%). Hal ini berarti keragaman variabel *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh variabel *religiusitas*, *optimism*, dan *social support* sebesar 54.3%, atau dengan kata lain kontribusi variabel *religiusitas*, *optimism*, dan *social support* terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 54.3%, sedangkan sisanya sebesar 45.7% adalah kontribusi dari variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Religiusitas dan Psychological Well-Being Peserta Didik MAN Se-Kota Malang

Pengujian variabel *religiusitas* menghasilkan nilai t hitung sebesar 2.270 dengan probabilitas 0.024. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan variabel *religiusitas* terhadap variabel *psychological well-being*. Koefisien *religiusitas* sebesar 0.065 mengindikasikan bahwa variabel *religiusitas* berhubungan positif dan signifikan terhadap variabel *psychological well-being*. Hal ini berarti semakin baik *religiusitas* maka cenderung dapat meningkatkan *psychological well-being*.

Ada banyak sebab yang memengaruhi *psychological well-being* yang salah satunya yaitu *religiusitas*. Individu yang religius merasa lebih bahagia terhadap kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Ellison (dalam Taylor, 2012) Agama dapat mendukung psikologis seseorang dengan kepercayaan spiritual. Kepercayaan spiritual akan lebih memiliki *psychological well-being* dan kepuasan dalam hidup dibandingkan orang yang tidak memiliki kepercayaan.

Hal ini didukung penelitian Aflakseir (2012) yang mengkaji tentang *religiusitas*, makna hidup dan *psychological well-being* pada mahasiswa muslim di Inggris dengan sampel berjumlah 60 orang mahasiswa muslim di University of Southampton and Birmingham di Inggris, menunjukkan mahasiswa muslim memandang kehidupan ini dengan penuh makna dan sumber makna hidup tersebut paling besar berasal dari aktivitas keberagaman mereka dan hubungan yang baik dengan keluarga dan hanya sedikit berasal dari *hedonistic activities* dan kepemilikan benda. Artinya kesejahteraan itu bukan berarti dilihat dari seberapa banyak seseorang melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkannya seperti menikmati hiburan, berjalan-jalan, makan-makan di cafe dan lain-lain.

Selain penelitian Maulina dan Aflaksaer, hasil penelitian Mayasari (2014) juga menyebutkan bahwa *religiusitas* ternyata lebih berhubungan dengan *psychological well-being* yang bersifat eudamonik. Dengan kata lain, kehidupan bermakna yang berhubungan dengan *religiusitas*. Hal ini dapat dijelaskan bahwa *religiusitas* merupakan hal yang berkaitan dengan segala persoalan hidup dengan Tuhan. Maka dapat disimpulkan dari berbagai dukungan penelitian di atas bahwa peserta didik di MAN Se-Kota Malang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, kepatuhan terhadap agamanya, aktivitas-aktivitas keagamaan serta kepasrahan terhadap Tuhannya akan berhubungan positif terhadap *psychological well-being*nya. Begitupun sebaliknya, peserta didik yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah juga akan memiliki keterkaitan negatif dengan *psychological well-being*nya.

#### **Hubungan *Optimism* dan *Psychological Well-Being* peserta didik MAN Se-Kota Malang**

Pengujian hipotesis variabel *optimism* menghasilkan nilai t hitung sebesar 6.711 dengan probabilitas sebesar 0.000. Hal ini berarti terdapat hubungan signifikan variabel *optimism* terhadap variabel *psychological well-being*. Koefisien variabel *optimism* sebesar 0.267 mengindikasikan bahwa variabel *optimism* berhubungan positif dan signifikan terhadap variabel *psychological well-being*. Hal ini berarti semakin tinggi *optimism* maka cenderung dapat meningkatkan *psychological well-being*. Hal tersebut sejalan dengan Chang (2001) bahwa individu yang optimis cenderung menyelesaikan masalah berdasarkan problem yang ada, mencari dukungan sosial dan menekankan pada aspek pikiran positif pada saat menghadapi situasi sulit sehingga akan mencapai *psychological well-being*.

Penelitian yang dilakukan oleh Harpan (2006) mengenai pusat kendali, *optimism* dan *psychological well-being* pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa pusat kendali dan *optimism* berperan terhadap *psychological well-being*. Pusat kendali dan *optimism* yang tinggi, akan mendorong kearah peningkatan *psychological well-being*.

Froh, dkk, (2010) menyatakan bahwa keterlibatan penuh remaja dalam membantu orang lain dapat meningkatkan *psychological well-being*. Remaja yang memiliki keterlibatan penuh untuk membantu orang lain mengindikasikan kondisi *psychological well-being*nya tinggi. Remaja cenderung lebih bersyukur, penuh harapan, optimis dan bahagia sehingga kepuasan hidup dan harga diri meningkat. Keterlibatan penuh remaja dalam membantu orang lain menjadikan remaja tidak mudah depresi, tidak iri hati, tidak anti sosial dan tidak malas.

Maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *optimism* tinggi akan memiliki *psychological well-being* juga, semakin tinggi rasa *optimism*nya maka semakin tinggi juga *psychological well-being*nya. Seseorang yang punya *optimism* yang tinggi dilihat dari perasaan yang positif dalam menghadapi berbagai persoalan, bersyukur serta penuh dengan harapan sehingga *psychological well-being* nya juga secara otomatis akan sama meningkatnya. *optimism* (X2) dan *psychological well being* (Y), *social support* (X3) and *psychological well being* (Y) student of MAN se-kota Malang.

#### **Hubungan *Social Support* dan *Psychological Well-Being* peserta didik MAN Se-Kota Malang**

Hasil analisis secara parsial variabel *social support* menghasilkan nilai t hitung sebesar 11.218 dengan probabilitas sebesar 0.000. Hal ini berarti terdapat hubungan signifikan variabel *social support* terhadap variabel *psychological well-being*. Koefisien variabel *social support* sebesar 0.448 mengindikasikan bahwa variabel *social support* berhubungan positif dan signifikan terhadap variabel *psychological well-being*. Hal ini berarti semakin besar *social support* maka cenderung dapat meningkatkan *psychological well-being*.

Ryff (1989) salah satu yang memengaruhi *psychological well-being* adalah *social support*. Sejalan dengan hasil penelitian Ekasofia (2009) bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *social support* dengan *psychological well-being*. Artinya, bila seseorang mendapatkan *social support* yang cukup, maka akan meningkatkan pula *psychological well-being*. Mendukung pernyataan Ryff, Ekasofia dan Anggraeni & Cahyanti, Desiningrum (2010) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *social support* merupakan faktor dominan yang memengaruhi *psychological well-being* seseorang. Seseorang akan merasa bahwa mereka dirawat dan dicintai sehingga mereka akan merasa *psychological well-being* terpenuhi.

Peserta didik dengan *social support* tinggi akan merasa bahwa dirinya dihargai, dicintai dan diterima oleh lingkungannya, sehingga dalam melaksanakan aktivitas yang dijalankannya akan maksimal. Dengan demikian, para peserta didik tidak akan merasa bahwa dirinya sendiri dan terasingkan. Sebaliknya, peserta didik dengan *social support* rendah akan merasa bahwa dirinya tidak dicintai, tidak disayangi, bahkan tidak diterima oleh lingkungannya, akan membuat mereka merasa terasingkan dan menyendiri sehingga dikhawatirkan menjadi penyebab berbagai permasalahan.

### Implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling

Caroli dan Sagone (2014) mengungkapkan bahwa semakin produktif remaja maka semakin tinggi skor *psychological well being* terutama dalam penguasaan, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan diri. Ini berarti peserta didik diharapkan memiliki skor yang tinggi dalam *psychological well being* supaya mampu mengambil pilihan dan keputusan secara sehat dan bertanggungjawab atas kehidupan yang dihadapinya. Brilianita (2015) menyatakan bahwa apabila *psychological well-being* remaja tinggi maka remaja akan selalu merasa bahagia dan bersemangat dalam menjalani setiap kegiatan sehari-harinya. Sebaliknya remaja yang memiliki *psychological well-being* rendah akan mudah stress.

Berbagai pendapat diatas menyatakan bahwa *religiusitas, optimism, social support* dan *psychological well-being* memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan peserta didik. Peserta didik yang memiliki nilai *psychological well being* rendah akan mengakibatkan rendahnya *religiusitas, optimism, dan social support*. Supaya peserta didik mendapatkan nilai *psychological well being* yang baik maka diperlukan bantuan konselor untuk memberinya pemahaman pentingnya memiliki *psychological well being*.

Perkembangan peserta didik menjadi fokus bimbingan dan konseling, konselor sekolah memiliki tanggung jawab mengantarkan para peserta didik dalam menjalani tahapan perkembangan yang optimal. Fokus konselor adalah membantu peserta didik menghadapi berbagai permasalahan hidup, cara menghadapinya dan menyelesaikannya dengan melakukan pendekatan-pendekatan bimbingan dan konseling dengan memerhatikan *psychological well-being* serta faktor-faktor yang memiliki keterkaitan dengannya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan secara simultan (bersama-sama) variabel *religiusitas, optimism, dan social support* terhadap variabel *psychological well-being*. Besarnya kontribusi variabel *religiusitas, optimism, dan social support* terhadap variabel *psychological well-being* dapat diketahui melalui koefisien determinasinya ( $\text{adj } R^2$ ) yaitu sebesar 0.543 (54.3%). Hal ini berarti keragaman variabel *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh variabel *religiusitas, optimism, dan social support* sebesar 54.3%, atau dengan kata lain kontribusi variabel *religiusitas, optimism, dan social support* terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 54.3%, sedangkan sisanya sebesar 45.7% merupakan kontribusi dari variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Hasil perhitungan pada tabel di atas dapat dinyatakan bahwa sumbangan efektif untuk variabel *religiusitas* terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 4.45%. Kemudian sumbangan efektif untuk variabel *optimism* terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 20.25%. Selanjutnya sumbangan efektif untuk variabel *social support* terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 29.59%.

### Saran

Masih terdapat banyak faktor lain yang memiliki hubungan dengan *psychological well being* maka disarankan kepada peneliti-peneliti selanjutnya untuk mengungkap faktor-faktor tersebut pada jenjang pendidikan dasar, menengah pertama serta SMA dan SMK. Hal ini karena minimnya penelitian-penelitian sebelumnya yang ada pada jenjang sekolah dasar hingga menengah. Jika ditemukan bermacam-macam faktor yang memiliki hubungan dengan *psychological well being* peserta didik maka akan menjadi perspektif baru dalam penelitian bidang Bimbingan dan Konseling.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aflakseir, A. 2012. Religiosity, Personal Meaning, and Psychological Well-being: A Study among Muslim Students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol. 9, No. 2, 27—31.
- Amalia, S. 2016. Analisis Psikometrik Alat Ukur Ryff's Psychological well-being (RPWB) Versi Bahasa Indonesia: Studi pada Lansia Guna Mengukur Kesejahteraan dan Kebahagiaan.
- Atmoko, A. 2012. *Bahan Ajar Matakuliah Desain dan Analisis Data*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Brilianita, Rr, Caroli, M.E.D., Sagone, E. 2014. Generalized Self-Efficacy and Well-Being in Adolescents with High Vs Low Scholastic Self-Efficacy. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 141:867—874.
- Desiningrum. 2010. Family's Social Support and Psychological Well-Being of the Elderly in Tembalang. *Anima Indonesian Psychological Journal (Online)* Vol. 26, No. 1, 61—68 (<http://www.anima.ubaya.ac.id/class/openpdf.php?file=1372233565.pdf0>, diakses 15 Desember 2016).
- Ekasofia, S. 2009. Hubungan Dukungan Sosial dengan *Psychological well-being* pada Orang dengan HIV/AIDS. (Online).

- Gilman, R., Huebner, E.S. & Furlong, M. 2009. *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge.
- Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T. & Baltes, B., B. 2007. The Relationship Between Self-Reported Received Social Support: A Meta-Analytic Review. *AmJ Community Psychol.* 39:133—144.
- Harpan, A. 2006. *Pusat Kendali, Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja*. Tesis tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Mayasari, R. 2014. Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Jurnal Al-Munzir*, (Online), Vol.7, No, 2. (<https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjU1Lnq-ftQAhUKWbwKHQL2DaYQFghHMAY&url=http%3A%2F%2Fjournal.iainkendari.ac.id%2Findex.php%2Fal-munzir%2Farticle%2Fview%2F281%2F271&usg=AFQjCNHHCuA0X-Pk3L6Wk81jQUQVve4jgQ&sig2=B926Bs0Jg3RUzblEsv5QCA&bvm=bv.141536425,d.dGc>, diakses 15 Desember 2016).
- Ryff, C.D. 1989. Happiness is Everything, or is it? *Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being Journal of Personality and Social Psychological*, 57, 1060—1081.
- Ryff, C.D. 1995. Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, vol 4:99—104.
- Scheier, F.M. & Carver, S, Charles. 1985. Optimism Coping and Health : Asesment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology.* 4 (3):219—247.
- Seligman, M.E.P. 2002. *Authentic Happiness*. Free Press.
- Shah, H & Nic Marks. 2004. *A well-being manifesto for a flourishing society*. London: New Economics Foundation.
- Taylor, S.E. 2012. *Health Psychology. Eight Edition*. New York: The McGrawHill Companies.