

## **SUBJECTIVE WELL-BEING SISWA MAN 3 PALEMBANG YANG TINGGAL DI ASRAMA**

**Fara Hamdana<sup>1\*</sup> dan Alhamdu<sup>2\*</sup>**

<sup>1</sup>Guru Psikologi MAN 3 Palembang

<sup>2</sup>Dosen Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
UIN Raden Fatah Palembang

[farahamdana@gmail.com](mailto:farahamdana@gmail.com)  
[alhamdu\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:alhamdu_uin@radenfatah.ac.id)

### **Abstract**

*The purpose of this study want to examine the subjective well-being condition of students MAN 3 Palembang that stay in dormitory, and also want to find the factors that influences subjective well-being condition of students. The samples of this study chosen by cluster sampling and survey quantitativ approach used in this study.*

*The result found that subjective well-being condition of students MAN 3 Palembang that stay in dormitory there are in moderate position with values 71,2% or 74 students. Then, this study also found three factors that influences positive and negative subjective well-being condition. Three factors that influences positive well-being condition there are; enjoyable friends, be autonomous, and self-discipline. In others hand, three factors that effect negative subjective well-being condition there are; less facilities of dormitory, solid and monotonous activities, and petulantly supervisor.*

**Keywords:** *subjective well-being, accelleration, leraning achievement, students, madrasah.*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi subjective well-being siswa MAN 3 yang tinggal diasrama, dan mencari faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi subjective well-being itu sendiri. Dengan metode cluster sampling maka dipilih 104 siswa untuk menjadi responden dalam penelitian yang menggunakan pendekatan survey ini.

Hasil penelitian ditemukan bahwa kondisi *subjective well-being* siswa MAN 3 yang tinggal diasrama berada pada posisi moderate (tengah-tengah) dengan angka 71,2 % atau 74 siswa. Penelitian ini juga mendapatkan tiga faktor utama yang mempengaruhi kondisi *subjective well-being* yang positif, yaitu teman yang menyenangkan, menumbuhkan kemandirian, dan membentuk kedisiplinan, dan tiga faktor utama yang mempengaruhi kondisi *subjective well-being* yang negatif, yakni fasilitas asrama yang masih kurang, kegiatan yang terlalu padat dan monoton, serta pembina yang pemaarah.

**Kata kunci :** *subjective well-being, siswa, madrasah, asrama.*

### **Pendahuluan**

Rentang usia remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Oleh karena itulah, masa ini juga sering disebut sebagai masa *strom and stress* (badai dan tekanan) yang menimbulkan berbagai macam permasalahan, baik itu untuk remaja itu sendiri ataupun bagi para orang tua. Permasalahan-permasalahan

yang terjadi pada usia remaja ini terkadang mengganggu dan menjadi hambatan bagi remaja untuk dapat mengekspresikan diri mereka dengan benar, sehingga mereka terjebak dalam situasi dan lingkungan yang salah dan mendorong mereka untuk melakukan hal-hal yang akan merugikan diri mereka sendiri dimasa depan, seperti

merokok, minum minuman keras, bahkan tidak sedikit yang terjerumus dalam penggunaan obat-obat terlarang (NAPZA) dan pergaulan bebas yang dapat menyebabkan para remaja kehilangan masa depannya. Untuk menghindarkan para remaja dari pengaruh lingkungan yang negatif tersebut, maka orang tua cenderung memilih model sekolah yang berasrama (*boarding school*) bagi anak-anak mereka yang berada dalam rentang usia remaja.

Sekolah berasrama (*boarding school*) adalah model sekolah yang mewajibkan siswanya untuk menginap atau menetap selama bersekolah di sekolah tersebut atau dengan waktu yang ditentukan sekolah. Sekolah berasrama pada umumnya memiliki kebijakan dan peraturan yang ketat. Para siswa yang tinggal di asrama umumnya berada dalam kontrol dan pengawasan yang melekat, dan mereka dituntut untuk mandiri dan selalu mentaati peraturan yang berlaku, sehingga kedisiplinan dan ketegasan yang berhubungan dengan penerapan hukuman (*punishment*) terkadang menjadi ciri khas dari sekolah berasrama. Keadaan ini disatu sisi dapat menumbuhkan kedisiplinan, kemandirian, kebersamaan, dan juga kompetisi yang sehat yang mengarahkan siswa untuk dapat berprestasi dengan maksimal, serta terjauhkan dari pengaruh negatif lingkungan yang membahayakan masa depan siswa.

Salah satu sekolah yang menerapkan kebijakan wajib berasrama bagi siswanya adalah MAN 3 Palembang. Sekolah ini mewajibkan siswa kelas X untuk tinggal diasrama. Hal ini dilakukan dalam rangka membentuk dan mendidik karakter siswa, sehingga siswa diharapkan dapat lebih berakhlak mulia, disiplin, mandiri, bertanggungjawab, terarah dalam studi, merasakan kebersamaan dan mendapatkan pembekalan ilmu praktis ke-Islaman secara lebih mendalam. Siswa kelas X yang tinggal di asrama selain diwajibkan untuk

mempelajari pelajaran-pelajaran umum yang sesuai dengan jurusannya, mereka juga dituntut untuk mendalami ilmu praktis ke-Islaman, seperti; membaca dan menghafal Al Quran, memperdalam ilmu fikih, belajar dan berlatih muhadarah (berpidato), belajar ilmu seni ke-Islamandan lain-lain.

Sisi positif yang menjadi keunggulan asrama MAN 3 Palembang tersebut, membuat sekolah ini menjadi tujuan utama para orang tua untuk mendaftarkan anak-anak mereka di MAN 3 Palembang. Namun terkadang, karena paksaan dari orang tua, siswa-siswa tersebut tidak bisa menerima kondisi dan model pendidikan sekolah berasrama dengan baik. Mereka merasakan ketidaknyamanan karena kondisi asrama yang berbeda dengan kondisi dirumah mereka, seperti kamar yang dihuni oleh banyak orang, tidak ber AC sehingga terasa sesak dan panas, kamar mandi dan toilet yang dipakai secara bersamaan yang membuat antrian bagi para siswa. Mereka mengeluh dengan kondisi dan keadaan di asrama, mulai dari keamanan, kenyamanan, porsi makan yang terbatas, sampai pada fasilitas yang tidak mendukung, ditambah tugas-tugas sekolah yang cukup banyak, serta padat dan ketatnya kegiatan diasrama membuat para siswa merasa tertekan dan terkekang, sehingga menimbulkan ketidakbetahan para siswa untuk tinggal di asrama.

Penerimaan keadaan ini dalam istilah psikologi dikenal dengan istilah *subjective well-being*, yaitu suatu penilaian yang melibatkan aspek kognitif dan afektif terhadap sesuatu sehingga mempengaruhi kualitas kehidupan seseorang. Diener (2003) menyatakan bahwa *Subjective well-being* merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan yang dialaminya termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, dan kepuasan terhadap area-area yang mempengaruhi tingkat emosi tidak menyenangkan yang

rendah. Evaluasi subjektive ini berhubungan dengan keadaan dan kondisi asrama yang mewajibkan siswa kelas X MAN 3 Palembang untuk tinggal diasrama. Sehingga dampak positif dan negatif dari kebijakan tersebut akan mempengaruhi kegiatan belajar dan prestasi siswa.

Berdasarkan data yang diberikan pihak pengelola asrama MAN 3 Palembang, pada semester pertama tahun 2014 ada 302 siswa yang tinggal diasrama, yang terdiri dari 141 siswa laki-laki dan 161 siswa perempuan. Tetapi pada semester kedua berkurang menjadi 297 siswa, yang terdiri dari 139 siswa laki-laki dan 158 siswa perempuan. Artinya, ada pengurangan jumlah siswa dalam kurun waktu satu semester berjalan. Pengurangan jumlah siswa tersebut disebabkan oleh karena adanya siswa yang tidak mampu beradaptasi dan menerima keadaan dan kondisi kehidupan diasrama, sehingga mereka cenderung bermasalah dan pada akhirnya memutuskan untuk pindah sekolah dan keluar dari asrama.

Permasalahan yang muncul bagi siswa yang tinggal diasrama pada umumnya disebabkan karena ketidakmampuan siswa beradaptasi dengan pola dan model kehidupan diasrama yang tertata dan penuh dengan keterbatasan, sehingga membuat mereka merasa tertekan. Tekanan yang dirasakan siswa secara psikologis tersebut akhirnya membuat siswa sering meninggalkan asrama, tidak mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan diasrama dan sekolah, sering sakit-sakitan dan berbagai kondisi psikologis lainnya muncul sebagai akibat ketidakbetahan dan penolakan siswa terhadap kondisi kehidupan asrama.

Apa yang dijelaskan diatas merupakan bentuk evaluasi negatif yang dilakukan siswa terhadap kehidupan diasrama. Sementara itu, bentuk evaluasi positif siswa terhadap kehidupan dan kondisi diasrama juga mampu untuk membuat siswa lebih mandiri,

bertanggungjawab, lebih terarah dan fokus dalam belajar, yang berdampak pada pencapaian prestasi belajar yang maksimal dan memuaskan. Kedua sisi evaluasi siswa (positif dan negatif) terhadap kehidupan diasrama ini menjadi hal yang menarik untuk dipelajari dan diteliti lebih dalam. Oleh karena itulah, penulis tertarik untuk meneliti bagaimana kondisi *subjective well-being* siswa kelas X MAN 3 Palembang yang tinggal diasrama, dan mencari faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi *subjective well-being* siswa tersebut.

### ***Subjective Well-Being***

*Subjective well-being* merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, *fulfilment*, kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan dan pekerjaan, tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah (Diener, 2003). Ryan dan Diener menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan tingkat *well-being* yang dialami individu menurut evaluasi subyektif dari kehidupannya (Ryan & Diener, 2008).

Veenhouven (Diener, 1994) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan tingkat di mana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan. *Subjective well-being* menunjukkan kepuasan hidup dan evaluasi terhadap domain-domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan. Juga termasuk emosi mereka, seperti keceriaan dan keterlibatan, dan pengalaman emosi yang negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dan ketakutan yang sedikit. Dengan kata lain, kebahagiaan adalah nama yang diberikan untuk pikiran dan perasaan yang positif terhadap hidup seseorang (Diener, 2008). Andrew dan

Withey (Diener, 1994) mengatakan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi kognitif dan sejumlah tingkatan perasaan positif atau negatif seseorang.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah bentuk evaluasi subyektif siswa mengenai kehidupan diasrama, yang mencakup kepuasan, tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif siswa terhadap kehidupan dan aktivitas siswa.

### **Dimensi Subjective Well-Being**

Diener (1994) menyatakan bahwa *subjective well-being* memiliki tiga bagian penting, pertama merupakan penilaian subyektif berdasarkan pengalaman-pengalaman individu, kedua mencakup penilaian ketidak hadiran faktor-faktor negatif, dan ketiga penilaian kepuasan global. Diener (1994) menyatakan adanya 2 komponen umum dalam *subjective well-being* yaitu dimensi kognitif dan dimensi afektif.

Dimensi kognitif merupakan kepuasan hidup (*life satisfaction*) seseorang mengenai kehidupan yang dijalaninya. Ini merupakan perasaan cukup, damai dan puas, dari kesenjangan antara keinginan dan kebutuhan dengan pencapaian dan pemenuhan. Campbell, Converse, dan Rodgers (Diener, 1994) mengatakan bahwa komponen kognitif ini merupakan kesenjangan yang dipersepsikan antara keinginan dan pencapaiannya apakah terpenuhi atau tidak. Dimensi kognitif *subjective well-being* ini juga mencakup area kepuasan (*domain satisfaction*) individu di berbagai bidang kehidupannya seperti bidang yang berkaitan dengan diri sendiri, keluarga, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan waktu luang, artinya dimensi ini memiliki gambaran yang *multifacet*. Dan hal ini sangat bergantung pada budaya dan bagaimana kehidupan seseorang itu terbentuk. Andrew dan Withey (Diener, 1994) juga

menyatakan bahwa domain yang paling dekat dan mendesak dalam kehidupan individu merupakan domain yang paling mempengaruhi *subjective well-being* individu tersebut. Diener (2000) mengatakan bahwa dimensi ini dapat dipengaruhi oleh afek namun tidak mengukur emosi seseorang

Sementara itu, dimensi afektif merupakan dasar dari *subjective well-being* yang di dalamnya termasuk *mood* dan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Orang bereaksi dengan emosi yang menyenangkan ketika mereka menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka, dan bereaksi dengan emosi yang tidak menyenangkan ketika menganggap sesuatu yang buruk terjadi pada mereka, karenanya *mood* dan emosi bukan hanya menyenangkan dan tidak menyenangkan tetapi juga mengindikasikan apakah kejadian itu diharapkan atau tidak (Diener, 2003). Dimensi afek ini mencakup afek positif yaitu emosi positif yang menyenangkan dan afek negatif yaitu emosi dan *mood* yang tidak menyenangkan, dimana kedua afek ini berdiri sendiri dan masing-masing memiliki frekuensi dan intensitas.

Diener (2000), Diener & Lucas (2000) mengatakan dimensi afektif ini merupakan hal yang sentral untuk *subjective well-being*. Dimensi afek memiliki peranan dalam mengevaluasi *well-being* karena dimensi afek memberi kontribusi perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan pada dasar continual pengalaman personal. Kedua afek berkaitan dengan evaluasi seseorang karena emosi muncul dari evaluasi yang dibuat oleh orang tersebut. Afek positif meliputi simptom-simptom antusiasme, keceriaan, dan kebahagiaan hidup. Sedangkan afek negatif merupakan kehadiran simptom yang menyatakan bahwa hidup tidak menyenangkan (Synder, 2007). Dimensi afek ini menekankan pada pengalaman emosi menyenangkan baik yang pada saat ini sering

dialami oleh seseorang ataupun hanya berdasarkan penilaiannya. Lebih jauh, Diener (2000) juga mengungkapkan bahwa keseimbangan tingkat afek merujuk kepada banyaknya perasaan positif yang dialami dibandingkan dengan perasaan negatif. Diener (1994) kepuasan hidup dan banyaknya afek positif dan negatif dapat saling berkaitan, hal ini disebabkan oleh penilaian seseorang terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan, masalah, dan kejadian-kejadian dalam hidupnya. Sekalipun kedua hal ini berkaitan, namun keduanya berbeda. Kepuasan hidup merupakan penilaian mengenai hidup seseorang secara menyeluruh, sedangkan afek positif dan negatif terdiri dari reaksi-reaksi berkelanjutan terhadap kejadian-kejadian yang dialami.

Beberapa ahli menyatakan bahwa ada beragam faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* individu, yaitu: perbedaan jenis kelamin, tujuan, agama dan spiritualitas, kualitas hubungan sosial, dan kepribadian seseorang. Selanjutnya, Diener (Compton, 2006) menyatakan bahwa *subjective well-being* juga dapat diprediksikan dengan melihat beberapa variabel yang berkaitan dengan kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan. Variabel-variabel tersebut adalah *self esteem* yang positif, memiliki kontrol pribadi (*personal control*), derajat ekstroversi, optimisme, hubungan sosial yang positif, serta makna dan tujuan dalam hidup. Artinya, kondisi *subjective well-being* yang ada pada individu juga dipengaruhi hal-hal tersebut yang tidak bisa dilepaskan dengan dimensi-dimensi *subjective well-being* itu sendiri, baik secara kognitif atau pun afektif.

### **Asrama**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, asrama merupakan bangunan tempat tinggal bagi kelompok orang untuk sementara waktu, terdiri atas sejumlah kamar, dan dipimpin oleh seorang kepala asrama. Menurut Toffler,

asrama adalah suatu tempat tinggal bagi anak-anak dimana mereka diberi pengajaran atau bersekolah. Sementara Carter V. Good, mengartikan asrama sebagai lembaga pendidikan baik tingkat dasar ataupun tingkat menengah yang menjadi tempat bagi para siswa untuk dapat bertempat tinggal selama mengikuti program pengajaran. Jadi, asrama adalah suatu tempat [penginapan](#) yang ditujukan untuk anggota suatu kelompok, umumnya murid-murid [sekolah](#).

Asrama biasanya merupakan sebuah [bangunan](#) dengan kamar-kamar yang dapat ditempati oleh beberapa penghuni di setiap kamarnya. Para penghuninya menginap di asrama untuk jangka waktu yang lebih lama daripada di [hotel](#) atau [losmen](#). Alasan untuk memilih mengkhuni sebuah asrama bisa berupa tempat tinggal asal sang penghuni yang terlalu jauh, maupun untuk biayanya yang terbilang lebih murah dibandingkan bentuk penginapan lain, misalnya [apartemen](#).

Sekolah berasrama yang baik umumnya dikontrol dan dijaga dengan ketat agar tidak terkontaminasi oleh hal-hal yang tidak sesuai dengan sistem pendidikan atau dengan ciri khas suatu sekolah berasrama (Zahra, 2008). Dengan demikian peserta didik terlindungi dari hal-hal yang negatif seperti merokok, narkoba, tayangan film atau sinetron yang tidak mendidik dan sebagainya. Di sekolah dengan sistem ini, para siswa mendapatkan pendidikan dengan kuantitas dan kualitas yang berada di atas rata-rata pendidikan dengan sistem konvensional.

Perbedaan sekolah berasrama dengan sekolah umum lainnya adalah kelas di sekolah berasrama cenderung sedikit dengan jumlah siswa-siswi yang tidak banyak seperti kelas sekolah umum. Hal ini dilakukan agar para guru bisa melakukan pendekatan ke para siswa-siswi (Gaztambide-Fernández, Rubén, 2009). Di sekolah berasrama bisa mengeluarkan siswa-siswi dari kelas apabila siswa tersebut tidak terlihat minat dalam

berpartisipasi dikelas untuk belajar (Gaztambide-Fernández, Rubén, 2009).

Dalam sistem pendidikan sekolah berasrama seluruh peserta didik wajib tinggal dalam satu asrama. Oleh karena itu, guru atau pendidik lebih mudah mengontrol perkembangan karakter peserta didik. Dalam kegiatan kurikuler, kokurikuler, ekstrakurikuler, baik di sekolah, asrama dan lingkungan masyarakat dipantau oleh guru-guru selama 24 jam. Kesesuaian sistem berasramanya, terletak pada semua aktivitas siswa yang diprogramkan, diatur dan dijadwalkan dengan jelas. Sementara aturan kelembagaannya sarat dengan muatan nilai-nilai moral.

### Metode Penelitian

*Subjective well-being* dalam penelitian ini diartikan sebagai bentuk evaluasi subyektif siswa kelas X MAN 3 Palembang yang tinggal diasrama terhadap kehidupan asrama MAN 3 Palembang yang diukur dengan menggunakan angket dan skala *subjective well-being* berdasarkan dua dimensi *subjective well-being*, yaitu dimensi kognitif dan dimensi afektif. Agar pengukuran tersebut dapat dijalankan, maka peneliti menggunakan *cluster random sampling* dalam memilih sample penelitian. Sehingga dari 302 siswa-siswi kelas X MAN 3 Palembang angkatan tahun 2014 yang tinggal diasrama peneliti mengambil sampel sebanyak 104 siswa, yang terdiri dari kelas X akselerasi sebanyak 28 siswa, kelas X MIA 1 sebanyak 38 siswa dan kelas X MIA 4 sebanyak 38 siswa. Selanjutnya dengan menggunakan pendekatan survey, maka peneliti menggunakan angket dan skala *subjective well-being* untuk mengukur variabel kondisi *subjectivitas well-being* dan mencari faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi *subjective well-being* siswa.

### Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukan analisis untuk menjawab rumusan masalah, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini sebelumnya akan diuji tingkat reliabilitas dan validitas itemnya. Dalam uji reliabilitas ini didapatkan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,937 dengan validitas item bergerak dari angka 0,314 sampai dengan angka 0,719. Artinya, secara reliabilitas item alat ukur ini mempunyai tingkat reliabilitas yang cukup tinggi dan melebihi batas minimal skor reliabilitas item yakni 0,6. Sementara validitas item pun mempunyai skor yang tinggi, karena berada diatas batas diskriminasi skor validitas item yakni 0,3. Sehingga bisa dinyatakan bahwa tingkat reliabilitas dan validitas item yang digunakan dalam penelitian ini cukup tinggi.

**Tabel 1.**  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.937	30

Selanjutnya, untuk menjawab rumusan masalah yang pertama, maka peneliti menggunakan analisis statistik deskriptif dengan melihat frekuensi dari jawaban responden terhadap angket yang telah disebar. Berdasarkan data tersebut maka didapatkan data untuk variabel *subjective well-being* dengan mean sebesar 86.16, median 85.73 dan standar deviasi 14.386. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diketahui bagaimana kondisi *subjective well-being* siswa MAN 3 Palembang yang tinggal diasrama.

Berdasarkan data distribusi frekuensi, maka dapat dikatakan bahwa kondisi *subjective well-being* siswa MAN 3 yang tinggal diasrama berada dalam kondisi moderate (ditengah-tengah antara positive dan negatif), dengan angka 71,2 % atau sekitar 74 siswa. Sementara itu 14,4 % nya lagi, atau masing-masing berjumlah 15 siswa, menggambarkan kondisi

*subjective-well being* yang tersebar dalam dua kutub kondisi positif dan negatif.

**Tabel 2.**  
**Statistics Frekuensi**

		SWB	Prestasi
N	Valid	104	104
	Missing	0	0
	Mean	86.16	56.65
	Std. Error of Mean	1.411	.418
	Median	85.73 <sup>a</sup>	58.00 <sup>a</sup>
	Mode	73 <sup>b</sup>	58
	Std. Deviation	14.386	4.258
	Variance	206.954	18.131
	Skewness	.437	-.991
	Std. Error of Skewness	.237	.237
	Kurtosis	-.696	.032
	Std. Error of Kurtosis	.469	.469
	Range	55	18
	Minimum	65	46
	Maximum	120	64
	Sum	8961	5892
Percentiles	25	73.13 <sup>c</sup>	54.40 <sup>c</sup>
	50	85.73	58.00
	75	95.69	59.62

a. Calculated from grouped data.

b. Multiple modes exist. The smallest value is shown

c. Percentiles are calculated from grouped data.

**Tabel 3.**  
**Gambaran Kondisi *Subjective Well-Being* Siswa MAN 3 yang tinggal di Asrama**

<i>Subjective Well-Being</i>	Jumlah Siswa	Jumlah dalam %
Negatif	15	14,4 %
Moderate	74	71,2%
Positif	15	14,4%
Total	104	100%

Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kondisi *subjective well-being* siswa MAN 3 yang tinggal diasrama berada diposisi moderate (tengah-tengah). Kondisi *subjective well-being* yang ditengah-tengah ini dapat dipengaruhi oleh bagaimana cara siswa MAN 3 dalam menilai dan menghargai diri mereka (*self esteem*), memiliki optimisme dalam hidup, termasuk juga bagaimana membangun hubungan sosial dan kemampuan menentukan tujuan hidup sehingga terasa lebih bermakna (Diener,2006). Oleh karena itulah, untuk dapat meningkatkan kondisi *subjective well-being* siswa menjadi berada dalam kondisi positif, maka siswa MAN 3 harus diperbanyak diberikan pelatihan-pelatihan yang bermuatan *soft skill*, sehingga diharapkan mampu meningkatkan *self esteem*, memunculkan optimisme, memperbaiki kualitas interpersonal dan intrapersonal siswa, serta lebih terarah dalam menentukan makna dan tujuan hidupnya.

Penelitian ini dilakukan juga untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi *subjective well-being* siswa MAN 3 Palembang yang tinggal diasrama. Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, peneliti telah menyebarkan angket terbuka kepada 104 siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini. Angket terbuka tersebut terdiri dari satu pertanyaan dasar yaitu “*apakah anda bahagia tinggal diasrama?*”. Bila siswa menjawab bahagia, maka siswa diminta untuk menuliskan alasan utamanya, mengapa mereka bahagia tinggal diasrama. Sebaliknya, bila mereka menjawab tidak bahagia, maka mereka pun diminta untuk menuliskan alasan utamanya.

Setelah angket terbuka tersebut disebarkan dan dikumpulkan datanya, maka secara umum dari 104 responden menghasilkan tiga jawaban yang menjadi alasan utama mengapa mereka bahagia tinggal diasrama, yaitu karena teman yang menyenangkan sebanyak 77 siswa atau sekitar

74%, bisa belajar hidup mandiri 16 siswa atau 15,4% , dan membentuk kedisiplinan 11 siswa atau 10,6%. Sementara itu juga didapatkan faktor yang menyebabkan siswa tidak betah dan tidak bahagia tinggal diasrama, yakni fasilitas asrama yang masih kurang 64 siswa atau 61,6%, kegiatan yang terlalu padat dan monoton 23 siswa atau 22,1%, serta pembina (ustadz – ustadzah yang pemaarah) 17 siswa atau 16,3%.

Berdasarkan data tersebut, maka didapatkan tiga faktor utama yang mempengaruhi kondisi *subjective well-being* yang positif dan tiga faktor utama yang mempengaruhi kondisi *subjective well-being* yang negatif. Faktor-faktor tersebut adalah teman yang menyenangkan, menumbuhkan kemandirian, dan membentuk kedisiplinan, yang merupakan faktor yang positif. Sedangkan faktor yang negatif dipengaruhi oleh fasilitas asrama yang masih kurang, kegiatan yang terlalu padat dan monoton, serta pembina yang pemaarah. Faktor-faktor yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil-hasil penelitian yang terdahulu seperti kualitas hubungan teman (Seligman dalam Diener & Scollon, 2003), tujuan hidup, kepribadian dan religiusitas yang berhubungan dengan melatih kemandirian dan kedisiplinan, serta kegiatan yang padat dan pembina yang pemaarah (Diener dalam Carr, 2005, Diener 2009). Oleh karena itulah, agar faktor yang positif tersebut dapat terus ditingkatkan, maka MAN 3 Palembang selaku lembaga harus mampu mendesain kurikulum diasrama dan sekolah berdasarkan ketiga faktor positif tersebut. Sementara untuk mengurangi faktor-faktor yang negatif, MAN 3 Palembang selaku pemilik asrama juga harus dapat memperbaiki kondisi asrama, terutama yang berhubungan dengan fasilitas-fasilitas yang menjadi dasar dari kebutuhan siswa seperti kamar tidur yang layak dan proporsional, kamar mandi dan toilet yang cukup, serta fasilitas lainnya yang

berhubungan dan menunjang pembelajaran siswa.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan temuan dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi *subjective well-being* siswa MAN 3 yang tinggal diasrama berada dalam kondisi moderate (ditengah-tengah antara positive dan negatif), dengan angka 71,2 % atau sekitar 74 siswa. Penelitian ini juga mendapatkan tiga faktor utama yang mempengaruhi kondisi *subjective well-being* yang positif, yaitu teman yang menyenangkan, menumbuhkan kemandirian, dan membentuk kedisiplinan, dan tiga faktor utama yang mempengaruhi kondisi *subjective well-being* yang negatif, yakni fasilitas asrama yang masih kurang, kegiatan yang terlalu padat dan monoton, serta pembina yang pemaarah.

Berdasarkan data dan temuan diatas maka disarankan agar MAN 3 Palembang selaku lembaga pendidikan dapat mendesain kurikulum disekolah dan diasrama yang mampu mengembangkan kemampuan kompetensi keilmuan siswa, sekaligus dapat menumbuhkan kemampuan *soft skill* siswa yang baik, seperti kemampuan interpersonal dan intrapersonal siswa; memperbaiki kondisi asrama, terutama yang berhubungan dengan fasilitas-fasilitas yang menjadi dasar dari kebutuhan siswa seperti kamar tidur yang layak dan proporsional, kamar mandi dan toilet yang cukup, serta fasilitas lainnya yang berhubungan dan menunjang pembelajaran siswa yang pada akhirnya akan berdampak kualitas pendidikan siswa.

### **Daftar Pustaka**

Alhamdu (2008). *Hubungan antara Minat Bersekolah di Madrasah dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa*

- Kelas XI di Madrasah Aliyah Negeri 3 Palembang*. Skripsi. Tidak diterbitkan.
- Azwar, S. (2002). *Tes Prestasi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2004). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2005). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Calhoun, J. F. and Acocella, J.R., (1990), *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. New York: McGraw-Hill Publishing Company.
- Carr, A. (2004). *Postive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York : Brunner\_Routledge.
- Cohen, R. J., (1994). *Psychology and Adjustment: Value, Culture, and Change*. Boston : Allyn & Bacon
- Compton, W.C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont : Thomson Wadsworth.
- Diener. E. (2000). Subjective Well-Being : The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1),34-43.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Finding in Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*. 24 (1),25-41.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith. H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener.E., Scollon, C.N., & Lucas, R.E. (2003) The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15,187-215.
- Diener, E. (2000). *The Optimum level of Well-being : Can people be too happy*. Departement of Psychology University of Virginia.
- Elmes, D.G., Kantowitz,B.H., & Roediger, H.L. (2014). *Metode Penelitian dalam Psikologi*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Narbuko, K. (2005) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ormrod, J. E.(2008). *Psikologi Pendidikan*. Edisi keenam. Jakarta:Erlangga.
- Purwanto, N.(2010). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Riduwan. (2004) *Metode Riset*. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Salam, S., & Aripin,J. (2004) *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: UIN Jakarta Press.
- Santrock. (2012). *Life Span Development*. Jakarta : Erlangga
- Sardiman. A.M. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Cet.18. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Shaughnessy, J.J., Zechmeister, E.B., & Zechmeister, J.S. (2012). *Metode Penelitian dalam Psikologi*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Semiawan, C. (2008)..*Penerapan Pembelajaran pada Anak*. Jakarta: Indeks.
- Slamento (2010)..*Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

- Suryabrata, S. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta:Raja Grafindo Persada.
- Syah, M. (2013).*Psikologi Pendidikan*. Cet.ke-18. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syah,M. (2008). *Psikologi Belajar*. Bandung:Remaja Rosdakarya.
- Synder, C.R., & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Winkel, W.S. (2005). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta : Gramedia
- Winkel, W.S. (2007).*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Wiriatmadja, R. (2009). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung:Remaja Rosdakarya.