

Dampak determinasi diri terhadap *school well-being* siswa: Suatu tinjauan teoritik

Fauzi Rahman

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan
fauzi1707044024@webmail.uad.ac.id

Nurul Hidayah

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan
nurul.hidayah@psy.uad.ac.id

Mujidin

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan
mujidin_zia@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan gambaran teoritik mengenai pengaruh determinasi diri terhadap *school well-being*. Metode yang digunakan dalam menyusun artikel ini adalah dengan kajian kepustakaan yakni melalui teknik penghimpunan data-data atau sumber-sumber yang berhubungan dengan topik artikel. Studi kepustakaan dilakukan dengan mencari sumber data teoritik determinasi diri dan *school well-being* berdasarkan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Hasil dari artikel menunjukkan secara teoritik *school well-being* dapat ditentukan oleh aspek-aspek dari determinasi diri. Secara umum, determinasi diri juga mampu menentukan kesejahteraan, terutama yang terkait dengan pemenuhan kebutuhan dasar psikologis.

Kata Kunci: Determinasi Diri, Kesejahteraan Bersekolah, Siswa

ABSTRACT

This article aims to present a theoretical explication of the effect of self-determination on school well-being. The method used in this article is by studying literature through the collection of data or sources related to the topic of the article. Literature study is conducted by searching for theoretical data sources of self-determination and school well-being based on previous studies. The results of the article show that theoretically school well-being can be determined by aspects of self-determination. In general, self-determination is also able to determine well-being, especially those related to s basic psychological needs.

Keywords: Self-Determination, School Well-Being, Students

PENDAHULUAN

Sekolah memiliki peran yang besar dalam perkembangan siswa, karena hampir seharian mereka berada dalam lingkungan tersebut. Lingkungan sekolah yang sehat dapat meningkatkan kesehatan dan pembelajaran yang efektif, serta memberikan kontribusi pada siswa dalam perkembangannya menuju individu yang matang, sehat, memiliki keterampilan dan bermanfaat untuk masyarakatnya. Memastikan para siswa merasa bahagia dan puas saat berada di lingkungan sekolah idealnya harus menjadi fokus perhatian banyak pihak yang terlibat di sekolah. Para siswa yang merasa puas dengan sekolah mereka akan mengembangkan sikap positif dalam proses belajar-mengajar serta dapat meningkatkan prestasi mereka (Hidayah, Pali, Ramli, & Hanurawan, 2016).

Konsepsi mengenai kebahagiaan dan kepuasan siswa di lingkungan telah menjadi perhatian para ilmuwan psikologi dan ahli-ahli pendidikan. Di antara yang cukup sering dikutip oleh pengkaji di Indonesia yakni Konu dan Rimpela (2002) yang mengembangkan konsep model teoritis mengenai kebahagiaan dan kepuasan siswa di lingkungan sekolah yang dinyatakan sebagai *school well-being* (kesejahteraan sekolah) yang didasarkan pada konsep kesejahteraan secara sosiologis. Model *school well-being* yang dikembangkan oleh Konu dan Rimpela (2002) melihat kesejahteraan dari sudut pandang siswa yang terdiri dari empat aspek yaitu kondisi sekolah (*having*), hubungan sosial (*loving*), pemenuhan diri (*being*), dan kesehatan (*health*). Konsep tersebut memiliki harapan bahwa kesejahteraan sekolah siswa adalah aspek yang begitu penting, yaitu perasaan siswa dalam menilai kelayakan sekolah mereka sebagai lingkungan belajar yang mampu memberikan dukungan, rasa aman, dan nyaman bagi mereka (Konu & Rimpela, 2002).

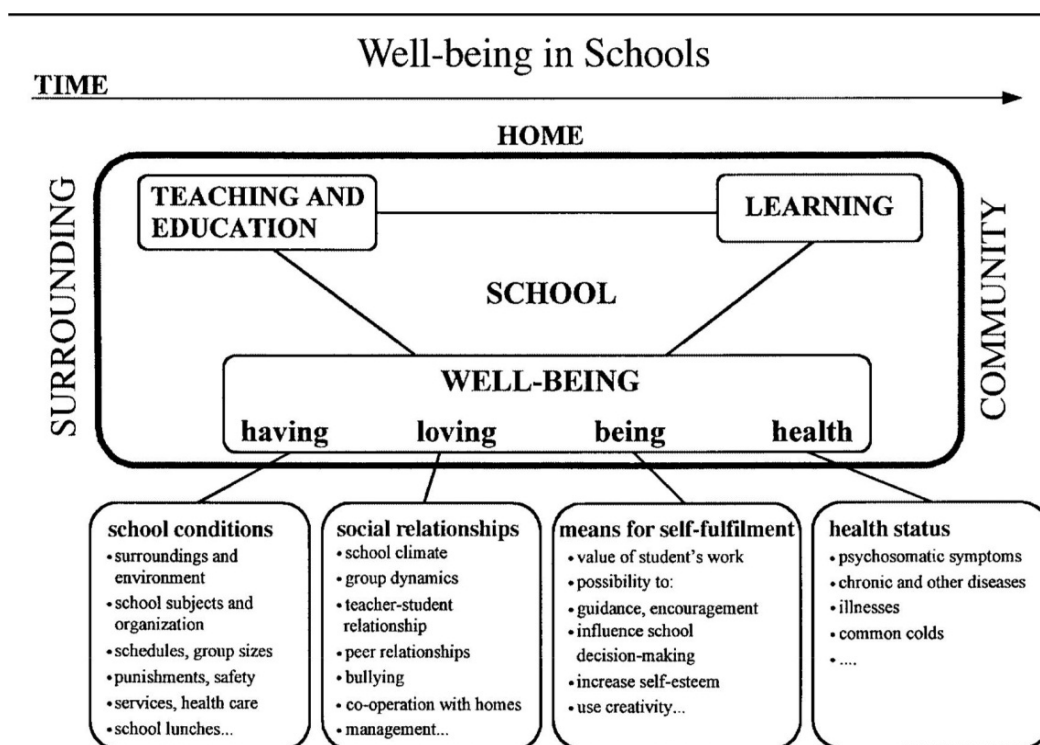
Berdasarkan studi yang dilakukan Khotimah (2015), *school well-being* dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor baik internal maupun eksternal siswa. Di antara faktor internal yang dominan adalah yang terkait dengan motivasi. Dan di antara kajian teori yang cukup mendalam mengungkap dinamika psikologis motivasi adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci (1985) dengan teori determinasi diri (*self determination theory*). Teori ini menyangkut tentang regulasi dari perilaku dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi tersebut. Ryan dan Deci (2017) mengemukakan bahwa determinasi diri merupakan teori organisme perilaku manusia yang berbasis empiris dan pengembangan kepribadian. Lebih lanjut dijelaskan bahwa inti dari determinasi diri adalah kecenderungan pertumbuhan yang melekat pada diri individu dan didukung oleh kebutuhan dasar psikologis yang menjadi aspek determinasi diri yaitu, otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterhubungan (*relatedness*). Tujuan dari artikel ini adalah menyajikan gambaran teoritik mengenai pengaruh determinasi diri terhadap *school well-being*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitis dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Analisis dalam penelitian ini menggunakan dokumen tertulis yang didapatkan dari jurnal penelitian, kajian teori mengenai dukungan keluarga dan intensi berwirausaha. Penelusuran hasil *database* elektronik didapatkan dari Science Direct dan Google Scholar. *Database* elektronik menyediakan berbagai artikel disiplin ilmu seperti kesehatan, sosial, teknik dan medis. *Database* tersebut dipilih karena banyak penelitian tentang psikologi. Kurun waktu periode publikasi dibatasi mulai tahun 2010 hingga 2019

HASIL***School well-being***

Konsep *well-being* didefinisikan oleh Allardt (Konu & Rimpela, 2002) sebagai sebuah keadaan dimana diharapkan seorang manusia dapat memenuhi kebutuhan dasar yang mencakup kebutuhan material maupun kebutuhan non-material. Allardt (Konu & Rimpela, 2002) membagi kebutuhan tersebut menjadi tiga kategori, yaitu *having*, *loving*, dan *being*. *Well-being* menurut Allardt (Konu & Rimpela, 2002) dapat dilihat dari dua indikator, yaitu indikator objektif dan indikator subjektif. Indikator objektif didasarkan pada observasi eksternal dan indikator subjektif didasarkan pada ekspresi orang terhadap sikap mereka dan persepsi mereka terhadap kondisi lingkungannya. Selanjutnya dari penjabaran indikator-indikator *well-being* dimaksud Konu dan Rimpela (2002) mengembangkannya agar sesuai dengan pengaturan sekolah dengan menerapkan literatur tentang kesehatan sekolah dan evaluasi sekolah. Pada akhirnya, Konu dan Rimpela (2002) menghasilkan model *well-being* dalam konteks sekolah yang dinamakannya *school well-being*. Konsep *school well-being* oleh Konu dan Rimpela (2002) telah dibagi menjadi empat dimensi yaitu kondisi sekolah (*having*), hubungan sosial (*loving*), pemenuhan diri (*being*), dan kesehatan (*health*).



Gambar 1. Model school well-being (Konu & Rimpela, 2002)

Secara definitif, *school well-being* sendiri dimaknai sebagai satu kondisi atau keadaan saat seseorang dapat memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasarnya di lingkungan pendidikan, dalam hal ini sekolah (Konu & Rimpela, 2002). Selanjutnya, Konu dan Rimpela (2002) mengemukakan

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 378-383

bahwa kebutuhan dasar tersebut meliputi empat aspek. Aspek pertama yakni *having*, merupakan kondisi sekolah, yaitu kondisi tempat belajar meliputi lingkungan di dalam dan di sekitar sekolah. Kondisi di sekitar sekolah diharapkan merupakan tempat yang nyaman untuk belajar, bebas dari kebisingan, ventilasi yang baik, termasuk juga kurikulum, ukuran kelompok, jadwal pelajaran dan hukuman serta peraturan sekolah. Di samping itu, bagian dari kondisi sekolah adalah meliputi pelayanan siswa, seperti ada atau tidaknya kantin yang dirasakan nyaman oleh siswa, perpustakaan yang dapat menunjang proses belajar, pelayanan kesehatan dan konseling di sekolah. Aspek kedua, yakni *loving* adalah hubungan sosial. Hal ini berkaitan dengan hubungan siswa dengan lingkungannya, termasuk pembelajaran dalam lingkungan sosialnya, hubungan siswa dengan siswa lainnya, dinamika kelompok yang terjadi dan juga hubungan antara lingkungan rumah dengan sekolah. Aspek ketiga, yaitu *being* merupakan sarana untuk pemenuhan diri. Hal ini untuk melihat adanya kemungkinan seorang siswa dapat belajar sesuai dengan minat, kemampuan dan kebiasaan yang ada pada siswa tersebut. Pada saat yang bersamaan pula, menerima umpan balik dan juga dorongan untuk berprestasi. Bagaimana siswa dalam pengambilan keputusan yang dapat memengaruhi kehidupan sekolah. Jumlah karya yang diterima oleh seorang siswa berkaitan dengan sarana pemenuhan diri. Selanjutnya aspek keempat, yaitu *health*. Kondisi ini berkaitan dengan ketiadaan penyakit yang muncul karena dampak dari proses belajar.

Teori Determinasi Diri (*Self Determination Theory*)

Teori determinasi diri merupakan teori mengenai motivasi, pengembangan, dan kesejahteraan manusia yang didasarkan pada kajian-kajian empiris yang digagas terutama oleh Deci dan Ryan (1985). Di dalamnya membahas masalah-masalah dasar psikologi manusia seperti pengembangan kepribadian, regulasi diri, kebutuhan psikologis universal, tujuan dan aspirasi hidup, energi dan vitalitas, proses tidak sadar, hubungan budaya dengan motivasi, dan dampak lingkungan sosial terhadap motivasi, perasaan, perilaku, dan kesejahteraan (Deci & Ryan, 2008).

Gagasan dasar dari teori ini adalah membedakan tipe dari motivasi, yakni antara motivasi yang bersifat otonomi (*autonomous motivation*) dengan motivasi yang dikendalikan (*controlled motivation*). Dikemukakan bahwa jenis atau kualitas motivasi seseorang akan lebih penting daripada total nilai motivasinya untuk menentukan banyak hasil penting seperti kesehatan dan kesejahteraan psikologis, kinerja yang efektif, pemecahan masalah kreatif, dan pembelajaran yang mendalam atau pembelajaran konseptual (Deci & Ryan, 2008). Motivasi yang bersifat otonomi terdiri dari tipe motivasi intrinsik dan ekstrinsik, yakni ketika orang termotivasi secara otonom, mereka mengalami kemauan, atau dukungan diri atas tindakan mereka. Sedangkan motivasi yang dikendalikan terdiri dari regulasi eksternal dan intropeksi, yakni ketika perilaku seseorang dikendalikan, mereka mengalami tekanan untuk berpikir, merasakan, atau berperilaku dengan cara tertentu.

Gagasan dasar berikutnya adalah mengenai kebutuhan dasar psikologis (*basic psychological needs*). Dikemukakan Deci dan Ryan (2008) bahwa berdasarkan penelitian bertahun-tahun tentang motivasi intrinsik dan proses internalisasi, terdapat suatu set kebutuhan psikologis yang harus dipenuhi untuk memunculkan keberfungsian psikologis yang efektif serta mendorong kesehatan psikologis, yakni kebutuhan akan kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan keterhubungan (*relatedness*). Kegagalan untuk memenuhi semua kebutuhan ini akan dimanifestasikan dalam pertumbuhan (*growth*), integritas (*integrity*), dan kesejahteraan (*wellness*) yang berkurang (Ryan & Deci, 2017). Kepuasan dan kekecewaan terhadap pemenuhan kebutuhan psikologis bervariasi dalam diri seseorang menurut waktu, konteks, dan interaksi sosial (Ryan & Deci, 2017). Lebih lanjut dijelaskan Ryan dan Deci (2017) bahwa faktor atau peristiwa apa pun yang menghasilkan variasi dalam kepuasan atau kekecewaan terhadap pemenuhan kebutuhan juga akan menghasilkan variasi dalam kesejahteraan (*wellness*).

PEMBAHASAN

Sebagaimana telah dikemukakan di atas, Konu dan Rimpela (2002) mendefinisikan *school well-being* sebagai sebuah keadaan sekolah yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan dasarnya, baik kebutuhan material maupun non material. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *school well-being* siswa menurut Keyes dan Waterman (Bornstein, Davidson, Keyes, & Moore, 2008) adalah kontrol diri. Sementara itu salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *school well-being* siswa menurut Khatimah (2015) adalah motivasi. Jadi, berdasarkan kedua hasil temuan penelitian dimaksud *school well-being* dapat ditentukan oleh variabel-variabel internal subjek yakni pengendalian diri serta motivasi.

Keyes dan Waterman (Bornstein, Davidson, Keyes, dan Moore, 2008) mengemukakan bahwa di antara faktor lain yang dapat mempengaruhi *school well-being* yakni hubungan sosial. Deci dan Ryan (2000) menjelaskan bahwa *relatedness* sebagai salah satu kebutuhan dasar psikologis merupakan hubungan sosial atau relasi sosial individu dalam berinteraksi dengan individu lain dalam satu komunitas serta memiliki rasa saling bergantung satu dengan yang lain. Pengertian dimaksud bermakna bahwa hubungan antara aspek *relatedness* dalam determinasi diri dan aspek *loving* dalam *school well-being* adalah keduanya sama-sama memiliki definisi yang sama yaitu tentang hubungan sosial. Aspek *relatedness* juga berhubungan dengan aspek health dalam *school well-being*. Hal ini karena hubungan sosial yang terjalin antara siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain maupun guru dengan orangtua siswa dapat membantu satu sama lainnya ketika salah satu ada yang sedang mengalami sakit baik fisik maupun mental.

Aspek selanjutnya adalah *autonomy* dalam determinasi diri yang memiliki hubungan dengan aspek *having* dalam *school well-being*. *Autonomy* menurut Deci dan Ryan (2000) adalah kebebasan

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 378-383

yang dimiliki individu dalam melakukan sesuatu berdasarkan pilihannya sendiri yang mengacu pada hal yang dirasakan dan bersumber dari dirinya sendiri. *Autonomy* seorang individu dapat digunakan untuk menilai *having* (kondisi sekolah) sesuai dengan apa yang individu tersebut rasakan.

Aspek terakhir adalah *competence* dalam determinasi diri yang berhubungan dengan aspek *being* dalam *school well-being*. *Competence* menurut Deci dan Ryan (2000) adalah kemampuan individu untuk menunjukkan apa yang dia bisa serta memberikan dampak bagi lingkungan. *Competence* seorang individu dapat berkembang apabila individu tersebut diberikan kesempatan atau *having* (pemuhan diri) oleh sekolah untuk meningkatkan keterampilannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil dan pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa secara teoritik *school well-being* dapat ditentukan oleh aspek-aspek dari determinasi diri. Secara umum, determinasi diri juga mampu menentukan kesejahteraan, terutama yang terkait dengan pemenuhan kebutuhan dasar psikologis. Dalam hal motivasi, pengagas teori SDT mengemukakan bahwa tipe dan kualitas motivasi lebih penting untuk menentukan baik kesehatan maupun kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Bornstein, M. H., Davidson, L., Keyes, C. L. M., & Moore, K. A. (2003). *Dimensions of well-being and mental health in adulthood*. Well-being: Positive development across the life course. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Deci, E. L. dan Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science+Business Media. DOI 10.1007/978-1-4899-2271-7.
- Deci, E. L. dan Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior*. Department of Psychology University of Rochester.
- Deci, E. L. dan Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185. DOI: 10.1037/a0012801.
- Hidayah, N., Pali, M., Ramli, M., & Hanurawan, F. (2016). Student well-being assessment at school. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*, 5(1), 62-71.
- Khatimah, H. (2015). Gambaran *school well-being* pada peserta didik program kelas akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *Psikopedagogia*, 4(1), 20-30.
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>.
- Ryan, R. M. dan Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: The Guilford Press.