

PENGEMBANGAN ALAT UKUR *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* UNTUK MAHASISWA OLAHRAGA

Juriana¹, Bambang Sujiono² dan Kurnia Tahki³

¹⁻²Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNJ, ³Program Studi Pendidikan Jasmani UNJ,

Jl. Pemuda No.10 Rawamangun Jakarta Timur

Email: juriana@unj.ac.id

Abstrak. *Psychological well-being* adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan bebas dari gejala-gejala depresi. Pengukuran terhadap *psychological well-being* untuk mahasiswa olahraga sangat dibutuhkan terutama mahasiswa baru yang harus mampu beradaptasi dengan cepat di lingkungan fakultas olahraga. Oleh karena itu proses pengukuran ini harus didukung oleh alat ukur yang valid. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan alat ukur *psychological well-being* untuk mahasiswa olahraga. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Oktober 2018 dengan sampel berjumlah 268 orang. Mereka adalah mahasiswa baru angkatan 2017 yang mewakili program studi yang ada di fakultas olahraga UNJ. Instrumen yang dikembangkan terdiri dari enam indikator *psychological well-being* yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat 30 soal yang valid dan cocok digunakan untuk mengukur *psychological well-being* mahasiswa olahraga yang baru masuk perguruan tinggi. Validitas instrumen antara 0,125 hingga 0,594, sementara reliabilitas instrumen $r = 0,848$.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, Mahasiswa Olahraga

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik yang berada dalam jenjang pendidikan tinggi. Pengertian atau definisi mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI Nomor 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Sedangkan menurut UU RI no. 20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS bab VI bagian keempat pasal 19 bahwasanya “mahasiswa” sebenarnya hanya sebutan akademis untuk siswa /murid yang telah sampai pada jenjang pendidikan tertentu dalam masa pembelajarannya.

Mahasiswa sebagai anggota sivitas akademika diposisikan sebagai insan atau individu yang berada pada fase remaja akhir menuju yang mulai mengembangkan karakter orang dewasa seperti: memiliki tanggung jawab, memilih dan menjalankan minat yang diinginkan. Pemilihan ini mengharuskan mahasiswa memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi dirinya di

Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Oleh karena itu mahasiswa memiliki peranan penting terhadap kemajuan suatu bangsa, sesuai dengan adanya Tri Darma Perguruan Tinggi, yang meliputi tiga poin penting yaitu : 1) Pendidikan dan Pengajaran; 2) Penelitian dan Pengembangan; dan 3) Pengabdian kepada Masyarakat.

Mahasiswa olahraga memiliki peran penting dalam sektor olahraga khususnya perkembangan olahraga di Indonesia, termasuk mahasiswa yang mengikuti perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Kemauan, kemampuan, dan *skill* yang tidak sama dalam pelaksanaan perkuliahan juga menjadi suatu hambatan dan beban tersendiri bagi mahasiswa olahraga untuk menyelesaikan studi.

Terdapat fenomena yang menarik di Fakultas Ilmu Keolahragaan dimana mahasiswa semester kedua pada umumnya mengalami periode yang

cukup krusial yaitu masa penjajakan dan peralihan belajar. Pada saat itu, para mahasiswa mendapatkan mata kuliah gerak. Semakin berat ketika mata kuliah gerak tersebut bersifat prerekuisit, dimana mahasiswa dituntut untuk lulus dengan baik agar dapat mengambil mata kuliah lanjutannya. Contoh mata kuliah prerekuisit seperti: senam, atletik, renang, dan lain sebagainya. Faktor lainnya adalah adanya latar belakang atau alasan yang berbeda-beda dari setiap mahasiswa mengapa mereka memilih dan masuk ke Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Mahasiswa olahraga pada semester 2 (*dua*) merupakan mahasiswa tahun pertama, dimana di tahun tersebut mahasiswa mengalami masa adaptasi setelah di masa sekolah karena suasana yang sangat berbeda dengan saat menjadi mahasiswa. Di tahun pertama ini juga merupakan saat untuk menentukan pilihan bahwa apakah dirinya akan siap terjun di lingkungan olahraga dan berkonsentrasi dalam pembelajaran yang sudah diambil atau tidak. Hal ini merupakan hal yang sangat penting untuk keberlanjutan setiap mahasiswa dalam menempuh pendidikan selama di perkuliahan.

Mahasiswa olahraga tahun pertama mengalami berbagai tuntutan adaptasi, yaitu: adaptasi lingkungan, adaptasi suasana baru, adaptasi kebijakan dan peraturan baru yang harus dilaksanakan. Kesulitan dan ketidaksanggupan yang dikemukakan mahasiswa dalam masa peralihan dari cara belajar saat di sekolah menengah atas masih menjadi masalah. Pekerjaan seorang siswa dapat dianggap sebagai usaha seratus persen dipimpin dan direncanakan oleh gurunya. Baik macamnya bahan atau semua ditentukan oleh guru. Lain halnya di universitas atau akademi. Studi akademis terutama merupakan hasil dari usaha mahasiswa

itu sendiri, yang penting bukanlah bahannya, melainkan metode ilmiah. Mahasiswa harus mempelajari bahan bahan yang diajarkan dalam kuliah atau praktikum. Yang lebih penting lagi adalah dia harus meninggalkan cara belajar pasif yang menghafal bahan yang diajarkan. Di universitas cara belajar tersebut harus diubah menjadi cara belajar aktif, dengan membuat ringkasan, bahan dan laporan. Cukup banyak dari mahasiswa dari tingkat satu dan dua yang mencoba menghafal seluruh bahan akademis, sehingga akhirnya mereka tenggelam karena mencoba menguasai bahan studi hanya ingatan tanpa memakai abstraksi (Anna Alisjahbana, M. Sidartha, MAW Brouwer, 2012).

Keberhasilan mahasiswa dalam belajar di perguruan tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain faktor jasmaniah seperti kesehatan. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatannya menurun, kondisi fisiknya cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, atau mengantuk jika badannya lemah. Oleh karena itu, agar mahasiswa olahraga dapat belajar dengan baik harus mengusahakan agar kesehatan badannya tetap terjamin. Faktor internal lainnya seperti: faktor intelegensi, kelelahan psikis sehingga cenderung mudah merasa lelah, sulit untuk berkonsentrasi, lelah lesu hingga kebosanan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi mahasiswa dalam belajar di perguruan tinggi antara lain faktor keluarga. Hal ini berhubungan dengan cara orang tua dalam mendidik anaknya. Orang tua yang kurang/tidak memperhatikan pendidikan anaknya, acuh, dan mementingkan kepentingan pekerjaan, maka anak akan kesulitan belajar sehingga dia akan menjadi seorang yang malas. Begitu pula jika orangtua

mendidik anak dengan cara memanjakan. Selain itu, beberapa faktor eksternal lainnya seperti: relasi antar keluarga, suasana ruma, keadaan ekonomi keluarga, lingkungan dan teman bergaul.

Berdasarkan uraian tersebut, menunjukkan bahwa faktor psikis sama pentingnya dengan faktor fisik. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* mahasiswa olahraga menentukan kemampuan mahasiswa bertahan kuliah di FIK UNJ. Mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang baik, ia akan memiliki ketetapan hati dari diri sendiri dalam melakukan suatu keinginan dan aktualisasi diri yakni ketepatan seseorang dalam menempatkan dirinya sesuai dengan kemampuan.

Psychological well-being merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungan (dalam arti memodifikasi lingkungannya agar sesuai dengan keinginannya), memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan pribadinya. *Psychological well-being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara efek positif dan efek negatif namun juga melibatkan persepsi dari keterlibatan dengan tantangan tantangan sepanjang hidup.

Individu dengan *Psychological well-being* yang baik akan memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian kejadian di luar dirinya. Selain itu individu juga dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sendiri sebagaimana adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya

sendiri. *Psychological Well-Being* atau yang biasanya disingkat dengan PWB adalah sebuah kata yang muncul dan populer akhir-akhir ini. Istilah *Psychological well-being* (PWB) berawal dari tulisan filsuf Aristoteles mengenai eudaimonia (Linawarti, 2003).

Psychological well-being (kesejahteraan psikologis) adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. PWB merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup keseharian. Perasaan ini berkisar dari kondisi mental negatif, misalnya: kecemasan; sampai ke kondisi mental positif. misalnya aktualisasi diri (Nadhifah, 2014).

Psychological well-being dalam penelitian ini terdiri atas 6 dimensi utama menurut D.Ryff Carol dan Burton Singer (1996) yaitu: 1) Penerimaan diri (*self acceptance*); 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*); 3) Otonomi (*autonomy*); 4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); 5) Tujuan hidup (*purpose of life*); dan 6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Berikut penjelasan setiap dimensi yang memberikan informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan *Psychological well-being* sebagaimana yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Menggambarkan karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal dan kematangan. Individu yang bersikap positif terhadap diri sendiri berarti memiliki karakteristik utama fungsi psikologis positif. Seperti mengakui dan menerima berbagai aspek perasaan baik dan buruk, perasaan positif tentang kehidupan.

Hubungan positif dengan yang lain (*positive relation with others*).

Kemampuan mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kesehatan mental. Hubungan positif dengan orang lain, sering berkaitan dengan konsep kebahagiaan. Contoh positifnya ialah Hangat, nyaman, percaya pada orang lain, perhatian pada keselamatan orang lain, tegas, kasih saling, rukun, saling pengertian dan hubungan baik dengan manusia lain.

1. Otonomi. (*Autonomy*)

Otonomi merupakan kualitas ketetapan hati diri sendiri, kebebasan dan aturan perilaku dari dalam. Aktualisasi diri adalah gambaran fungsi pemenuhan kebutuhan dan daya tahan pada akulturasi. Contohnya seperti tekun dan percaya diri; mampu mengendalikan tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak; kesadaran berperilaku baik; senantiasa evaluasi diri dengan standar pribadi.

2. Penguasaan

lingkungan (*environmental mastery*)

Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai kondisi psikisnya, menunjukkan adanya penguasaan lingkungan. Contohnya seperti mempunyai penguasaan dan kemampuan menata lingkungan; mengendalikan aturan kompleks dari aktifitas eksternal; efektif menggunakan kesempatan; mampu memilih dan menciptakan kebutuhan pribadi dan keinginan.

3. Tujuan hidup (*purpose of life*)

Kesehatan mental didefinisikan sebagai keyakinan yang memberikan satu perasaan bahwa ada tujuan dan arti hidup. Contohnya seperti

mempunyai tujuan dalam hidup dan terarah; merasa berarti kehadiran saat ini dan lalu dalam hidup, mempunyai maksud dan tujuan hidup.

4. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Fungsi psikologis akan optimal jika ada pengembangan potensi, Contohnya seperti mempunyai perasaan untuk berkembang; memandang diri sendiri sebagai pertumbuhan dan perkembangan, membuka pengalaman baru, realistis pada potensinya, senantiasa mengembangkan diri dan perilaku sepanjang masa, senantiasa berubah dalam merefleksi pengetahuan dan keefektifan.

Tabel 1. Petunjuk Ukuran Psychological well-being

Penerimaan diri	
Skor Tinggi	memiliki sikap positif terhadap diri sendiri : mengakui dan menerima berbagai aspek perasaan baik dan buruk; perasaan positif tentang kehidupan
Skor Rendah	Merasa tidak nyaman, dengan diri sendiri, kecewa dengan apa yang terjadi dalam hidupnya, bermasalah dengan kualitas pribadinya, berharap menjadi berbeda dengan orang lain
Hubungan Positif dengan Orang Lain	
Skor Tinggi	Hangat, nyaman, percaya pada orang lain, perhatian pada keselamatan orang lain, tegas, kasih sayang, rukun, saling pengertian, dan hubungan baik dengan manusia lain.
Skor Rendah	Sedikit tertutup, kurang percaya diri, sulit mempunyai kehangatan, keterbukaan dan perhatian pada orang lain, terisolasi dan frustrasi dalam

	hubungan pribadi, tidak sudi berkompromi dengan orang lain.
Otonomi	
Skor Tinggi	tekun dan percaya diri, mampu mengendalikan tekanan sosial dalam berfikir dan bertindak, kesadaran perilaku baik, senantiasa evaluasi diri dengan standar pribadi.
Skor Rendah	Terkonsentrasi pada harapan dan evaluasi orang lain, mempercayakan pada orang lain dalam pengambilan keputusan penting, bergantung pada tekanan sosial dalam berfikir dan bertindak
Penguasaan Lingkungan	
Skor Tinggi	Mempunyai penguasaan dan kemampuan menata lingkungan, mengendalikan aturan kompleks dari aktivitas eksternal, efektif menggunakan kesempatan, mampu memilih dan menciptakan kebutuhan pribadi dan keinginan.
Skor Rendah	sulit menata urusan setiap hari, merasa tidak mampu berubah atau tidak mampu memperbaiki keadaan, tidak sadar akan kesempatan, tidak peka mengendalikan dunia luar.
Tujuan Hidup	
Skor Tinggi	Mempunyai tujuan hidup dan terarah, merasa berarti kehadiran saat ini dan lalu dalam hidup, mempunyai maksud dan tujuan.
Skor Rendah	Kurang merasa berarti atas hidupnya, mempunyai hanya sedikit tujuan dan maksud petunjuk, tidak melihat tujuan dimasa lalu, tidak mempunyai arti harapan hidup.

Pertumbuhan Pribadi	
Skor Tinggi	Mempunyai perasaan untuk berkembang, memandang diri sendiri sebagai pertumbuhan dan perkembangan, membuka pengalaman baru, realistis pada potensinya, senantiasa mengembangkan diri dan perilaku sepanjang masa, senantiasa berubah dalam merefleksi pengetahuan dan keefektifan
Skor Rendah	Mempunyai perasaan yang tidak berkembang, kurang menumbuhkan dan mengembangkan diri, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan, merasa tidak mampu mengembangkan sikap dan perilaku baru

Berdasarkan wawancara dan observasi singkat juga didapatkan, bahwa beberapa diantara mengatakan bahwa kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan bukan kemauan dan keinginan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memiliki otonomi diri sebagaimana salah satu dimensi dalam *psychological well-being* (D.Ryff Carol dan Burton Singer, 1996). Selain itu, tidak semua mahasiswa FIK UNJ memiliki tingkat aktualisasi diri yang tinggi. Adanya faktor tidak percaya diri dalam mengikuti perkuliahan, pasif saat proses perkuliahan berlangsung, malu bertanya, kurangnya komunikasi, adanya rasa malas menambah aktivitas fisik dan latihan secara pribadi untuk menunjang perkuliahan praktik. Hal ini membuat mahasiswa tersebut mengalami rasa minder dan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Mahasiswa semakin kurang terbantu sejak mata kuliah Kesehatan Mental dihapus dalam kurikulum yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ. Oleh karena itu dibutuhkan faktor fisik

maupun faktor psikis yang baik demi kelancaran penyelesaian studi.

Selama ini, faktor fisik selalu menjadi penekanan pada mahasiswa olahraga yang memang cenderung lebih banyak melakukan olah fisik dalam kegiatan perkuliahannya sehari-hari. Mahasiswa dituntut agar memiliki kebugaran atau *physical fitness* yang terjaga sepanjang waktu agar dapat mengikuti perkuliahan yang padat, baik kuliah teori maupun kuliah gerak. Hal ini semakin berat ketika mata kuliah gerak tersebut bersifat prerekuisit, dimana mahasiswa dituntut untuk lulus dengan baik agar dapat mengambil mata kuliah lanjutannya. Contoh mata kuliah prerekuisit seperti: senam, atletik, renang, dan lain sebagainya. Mahasiswa disarankan agar menjaga asupan gizi dan manajemen istirahat yang baik agar dapat bertahan menjalankan pendidikannya di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Sementara itu, perhatian terhadap faktor psikis pada mahasiswa olahraga terlihat kurang diperhatikan, terlebih saat sejak mata kuliah Kesehatan Mental dihapus dalam kurikulum yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ. Mahasiswa menjadi kurang terbantu untuk menyeimbangkan antara kekuatan atau ketahanan fisik dengan psikisnya.

Mahasiswa olahraga, tidak hanya dibentuk kemampuan atau kekuatan fisiknya. Lebih dari itu, mereka juga perlu memiliki ketangguhan mental dan karakter yang kuat. Sebagaimana hasil penelitian Shields, D.L., Bredemeien, B.L., La Voi, N.M., Power, F.C (2005) menunjukkan bahwa ada berbagai masalah karakter pada atlet usia muda, yang terkait dengan nilai-nilai kelompok dan atmosfer moral yang berkembang.

Berdasarkan uraian di atas, sudah saatnya dikembangkan sebuah program untuk meningkatkan psychological well-being mahasiswa olahraga terutam untuk membantu mahasiswa baru agar dapat

cepat beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan dan tugas-tugas yang ada di fakultas olahraga. Namun begitu, lebih dahulu perlu dikembangkan alat ukur yang valid untuk melihat gambaran psychological well-being mahasiswa olahraga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membuat alat ukur psychological well-being untuk mahasiswa olahraga.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian survei, dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh aitem-aitem soal yang valid dan cocok digunakan untuk mengukur *psychological well-being* mahasiswa olahraga.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta bertempat di jl. Pemuda No. 10. Rawamangun, Jakarta Timur. Waktu penelitian dilakukan bulan Mei sampai Oktober. Sampel penelitian diambil dengan cara *puposive sampling* dengan kriteria: tercatat atau terdaftar sebagai mahasiswa baru (tahun pertama) di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ dan aktif mengikuti kuliah. Sampel mewakili setiap prodi di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ berjumlah 268 orang.

Instrumen *Psychological well-being* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 6 dimensi utama menurut D.Ryff Carol dan Burton Singer (1996) yaitu: 1) Penerimaan diri (*self acceptance*); 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*); 3) Otonomi (*autonomy*); 4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); 5) Tujuan hidup (*purpose of life*); dan 6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

1) Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan

suatu tes. Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti memiliki kesejajaran antara tes dan kriteria. Alat ukur dikatakan baik dan dapat diandalkan dalam penelitian alat ukur tersebut valid dan reliabel.

Validitas menunjukkan sejauh mana alat pengukur itu dapat mengukur apa yang akan diukur. Rumus yang akan digunakan untuk menghitung validitas adalah koefisien korelasi “*Product Moment*” sebagai berikut :

$$R = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma X \cdot Y)}{\sqrt{(N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2) (N \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2)}}$$

Keterangan :

r = Koefisien korelasi Product moment

x = jumlah skor dalam distribusi x

y = Jumlah skor dalam situasi y

x² = Jumlah kuadrat dari situasi x

y² = Jumlah kuadrat dari distribusi y

xy = Jumlah skor hasil kali x dan y

N = Jumlah sampel

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah yang dipakai untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran diulang. Jadi uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui konsistensi dari instrument sebagai alat ukur, sehingga hasil pengukuran dapat dipercaya.

Perhitungan reliabilitas dilakukan setelah validitas tiap item diketahui. Reliabilitas dihitung dari item-item yang telah diseimbangkan dalam tabel komposisi kisi-kisi. Untuk mendapatkan alat ukur yang dapat dipercaya atau menyatakan ketetapan digunakan rumus Alpha, yaitu:

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma^2 t}$$

Keterangan :

k =Jumlah butir yang valid

r₁₁ =Reliabilitas yang dicari

$\sum \sigma_i^2$ =Jumlah varians skor tiap item

$\sigma^2 t$ =Varians total

HASIL PENELITIAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan empat langkah yang telah dilakukan untuk pengembangan alat ukur *psychological well-being* untuk mahasiswa olahraga, yaitu :

- 1) Pembuatan Konsep. Dalam pembuatan konsep, diperoleh beberapa hal yaitu : alat ukur/instrumen *psychological well-being* ini memang diperlukan untuk mengetahui kondisi dan kemampuan beradaptasi pada mahasiswa baru di Fakultas Olahraga. Instrumen *psychological well-being* dimaksud belum ada selama ini, yang akan menggunakannya adalah setiap ketua program studi, instrumen akan diberikan kepada mahasiswa baru, tata laksana atau administrasi dapat dilakukan pada saat pertama kali pelaksanaan kuliah, dan format yang digunakan adalah kuesioner.
- 2) Perumusan Konstruk. Berdasarkan definisi dari beberapa ahli, maka ditentukan enam dimensi yang ada dalam *psychological well-being* yaitu: penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*); dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).
- 3) *Try out* atau uji coba, dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang sedang dikembangkan. Validitas adalah sejauhmana indikator yang disusun

memang cocok atau mengukur *psychological well-being* mahasiswa olahraga. Sementara reliabilitas adalah sejauhmana alat ukur tersebut ajeg, handal, terpercaya, dan konsisten untuk mengukur *psychological well-being* mahasiswa olahraga. Hasil analisis statistik menunjukkan validitas masing-masing soal sebagai berikut :

Tabel 2. Validasi Aitem *Psychological well-being* Mahasiswa Olahraga

Penerimaan Diri		
Saya menyadari bahwa kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ memang merupakan pilihan saya	0,510	V
Saat ini saya yakin kuliah di FIK UNJ	0,578	V
Saya mampu bertahan walau kuliah praktik membuat saya lelah	0,361	V
Saya merasa bahwa Program studi yang saya ambil sesuai dengan tujuan dan cita-cita saya	0,443	V
Saya peduli dengan penilaian negatif orang lain	0,116	TV
<i>Saya akan mengubah pemikiran saya tentang suatu keputusan, jika teman-teman atau keluarga saya tidak menyetujuinya</i>	0,205	V
<i>Saya lebih memilih diterima oleh orang lain daripada berpegang teguh pada prinsip saya</i>	0,125	V
Hubungan Positif		
Saya menemukan FIK sebagai tempat yang sesuai dengan kebutuhan saya	0,593	V
Saya percaya bahwa mengikuti kegiatan organisasi adalah hal penting	0,322	V
Saya sudah akrab dengan senior-senior saya di FIK	0,465	V
Saya bersemangat mengikuti kegiatan yang ada di FIK UNJ	0,480	V
<i>Saya tidak mengikuti</i>	0,459	V
<i>kegiatan eksternal di luar FIK</i>		
<i>Saya belum mampu membuat rencana kegiatan selama kuliah</i>	0,558	V
<i>Saya tidak tertarik untuk mengikuti salah satu kegiatan di FIK</i>	0,333	V
Otonomi		
Saya merasa kuliah di FIK telah membuat performa fisik saya meningkat	0,462	V
Saya merasa kuliah di FIK telah membuat performa fisik saya meningkat	0,269	V
<i>Saya masih sulit beradaptasi di lingkungan FIK UNJ</i>	0,448	V
<i>Saya tetap berpikir bahwa saya tidak memiliki bakat dalam olahraga</i>	0,188	V
<i>Saya tidak mampu memperbaiki skill olahraga saya di FIK</i>	0,134	V
Penguasaan lingkungan		
Saya mengetahui kesalahan saya selama ini dan saya berusaha untuk memperbaikinya	0,183	V
Saya berusaha agar dapat berbagi waktu dengan orang lain	0,063	TV
<i>Saya masih merasa tidak nyaman melihat orang lain mengeluh/menceritakan masalahnya dalam perkuliahan.</i>	-0,010	TV
<i>Saya merasa tidak memiliki teman dekat di FIK</i>	0,264	V
<i>Saya masih bersikap acuh terhadap masalah teman saya</i>	0,293	V
<i>Saya merasa tidak memiliki teman dekat yang benar-benar memahami saya</i>	0,263	V
Tujuan Hidup		
Saya yakin bahwa berkuliah di FIK dapat membantu meraih cita-cita saya	0,532	V
Saya menyadari bahwa menyelesaikan kuliah di FIK adalah salah satu tujuan hidup saya saat ini	0,360	V

<i>Saya pasrah dengan keadaan saya di FIK saat ini</i>	0,494	V
<i>Saya belum tahu apa yang harus saya lakukan hari ini</i>	0,387	V
Pertumbuhan pribadi		
Saya merasa bahagia dengan kehidupan saat ini	0,237	V
Saya merasa bahwa keadaan saya lebih baik dari orang lain	-0,005	TV
Saya merasa bahwa masa lalu saya merupakan motivasi untuk menata kehidupan di masa depan	0,248	V
<i>Saya mudah tersinggung jika orang mengkritik kekurangan saya.</i>	0,190	V
<i>Saya merasa kecewa dengan kehidupan saya di masa lalu</i>	0,133	V

Berdasarkan 30 soal yang valid, analisa data mendapatkan nilai reliabilitas sebesar $r = 0,848$, artinya alat ukur tersebut terpercaya dan dapat digunakan untuk mengukur *psychological well-being* mahasiswa olahraga karena memiliki keajegan dari waktu ke waktu.

- 4) Penggunaan Alat Ukur. Berdasarkan hasil ujicoba alat ukur terhadap 268 mahasiswa, maka ada 30 soal yang dapat digunakan untuk melakukan pengukuran *psychological well-being* mahasiswa olahraga. Pemberian jawaban berkisar antara STS (Sangat Tidak Sesuai) sampai SS (Sangat Sesuai) dengan penilaian 1 sampai 5 untuk soal *favorable* dan penilaian 5 sampai 1 untuk soal *unfavorable*.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat 30 soal yang valid (validitas berkisar antara 0,125 hingga 0,594) dan reliabel ($r = 0,848$) yang dapat digunakan untuk melakukan pengukuran terhadap *psychological well-being* mahasiswa olahraga, yang terdiri dari enam dimensi yaitu : penerimaan

diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*); dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

DAFTAR PUSTAKA

- D.Ryff Carol and Burton Singer. (1996). *Psychological Well-Being: Meanin, Measurement, and Implication for Psychotherapy Research*. Journal of Psychoterapy and Psychosomatic.
- Linawarti. (2003). *Kesejahteraan Istri Ditinjau dari perbedaan Sikap Peran Gender Pada Pasutri Muslim*. Thesis Magister (tidak diterbitkan). Jakarta Fakultas Psikologi UNTAR.
- Shields, D.L., (2005). Bredemeien, B.L., La Voi, N.M., Power, F.C. *The sport behavior of youth, parents, and coaches: the Good, the Bad, and the Ugly*. Journal of Research in Character Education.
- Zahrotun Nadhifah Ummu. (2014). *3 Hal sederhana menuju well-being*, Kompasian.
- _____. Peraturan Pemerintah No. 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan Tinggi
- _____. Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003.