

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN INDEKS PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Juriana¹

**¹Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No. 10 Jakarta, Indonesia
yana.djuhriansyah@gmail.com**

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Psychological well-being* dengan tingkat indeks prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Jakarta pada bulan Maret – Mei 2016 menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Adapun jumlah sampel sebanyak 213 orang yang terbagi dalam 5 (*lima*) program studi dengan menggunakan teknik *proporsional simple random sampling*. Selanjutnya variabel independen penelitian ini yaitu *Psychological well-being* dan variabel dependen yaitu indeks prestasi mahasiswa. Data *Psychological well-being* diperoleh melalui kuesioner yang diisi oleh responden. Sementara data indeks prestasi akademik diperoleh dari bagian akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Data tersebut kemudian diuji validitas dan reliabilitas, lalu di analisis melalui teknik korelasi. Hipotesis diuji dengan menggunakan *Microsoft excel* secara manual, begitupula uji korelasi, koefisien determinasi, uji t dan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *Psychological well-being* dengan indeks prestasi mahasiswa sebesar 0.497. Selain itu, melalui penelitian ini juga diketahui bahwa *Psychological well-being* memberikan sumbangan terhadap Indeks prestasi akademik sebesar 24.7 %.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, Indeks Prestasi Akademik, Mahasiswa FIK

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu muda yang mulai menjajaki lingkungan orang dewasa yang memiliki tanggung jawab, seperti memulai mencoba pemilihan minat yang diwajibkan dan diinginkan. Pemilihan ini mengharuskan remaja memulai tanggung jawab baru, yakni mereka memulai suatu tingkatan baru, seperti mahasiswa. Di tingkat universitas, mahasiswa telah menerima tuntutan untuk memilih yang diinginkan dan diwajibkan untuk dijalani dengan memilih jurusan yang mereka minati.

Mahasiswa adalah peserta didik dalam jenjang pendidikan tinggi Mahasiswa sebagai anggota Sivitas Akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri 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 3 poin penting yaitu : 1. Pendidikan dan Pengajaran 2. Penelitian dan Pengembangan 3. Pengabdian kepada Masyarakat.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, memiliki peran penting dalam sektor olahraga khususnya perkembangan olahraga di Indonesia. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan adalah mahasiswa yang mengikuti perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang terdiri dari 5 program studi, yaitu : 1. Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 2. Program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga 3. Program studi Ilmu Keolahragaan, 4. Program Studi konsentrasi Kepeleatihan Kecabangan

Olahraga, 5. Program Studi konsentrasi Olahraga Rekreasi.

Terdapat fenomena yang menarik di Fakultas Ilmu Keolahragaan dimana mahasiswa semester kedua pada umumnya mengalami periode yang cukup krusial yaitu masa penjurusan dan peralihan belajar. Pada saat itu para mahasiswa mendapatkan mata kuliah yang dominan adalah mata kuliah gerak dan khususnya mata kuliah gerak prerekuisit, dimana mahasiswa dituntut untuk lulus dengan baik agar dapat mengambil mata kuliah lanjutan. Contoh mata kuliah prerekuisit seperti senam, atletik, renang, dan lain sebagainya. Faktor lainnya adalah adanya latar belakang yang berbeda dari setiap masing-masing mahasiswa mengapa mereka memilih dan masuk ke Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Berdasarkan observasi dan wawancara singkat dengan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, banyak alasan yang mempengaruhi mereka bertahan kuliah, diantaranya : ingin meneruskan menjadi atlet yang handal melalui cabang olahraga yang diminati, tuntutan orang tua untuk berprofesi sebagai guru olahraga, atau semata-mata karena merupakan pilihan terakhir dalam mengambil jurusan saat test ke perguruan tinggi.

Sesuai dengan pasal 14 ayat 1 dan 2 Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2012 yang tertulis bahwa:

“(ayat 1) Mahasiswa mengembangkan bakat, minat, dan kemampuan dirinya melalui kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagai bagian dari proses pendidikan (ayat 2) kemudian Kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilaksanakan melalui organisasi kemahasiswaan.”

Dalam hal ini implementasi yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan adalah dengan mengikuti cabang olahraga

pilihan atau biasa yang disebut Klub Olahraga Prestasi (KOP). KOP ini merupakan kegiatan wajib yang harus dilakukan dan dimiliki oleh mahasiswa. Selain untuk mengembangkan bakat yang diminati dan dimiliki, juga diharapkan bisa menunjang performa motorik dan kebugaran saat kuliah gerak yang ada di perkuliahan. Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa mengikuti KOP

Sama halnya organisasi kemahasiswaan, tidak semua mahasiswa ikut andil belajar didalamnya. Maka timbul istilah-istilah tertentu untuk menggambarkan tipe mahasiswa FIK UNJ. Misalnya, tipe mahasiswa yang dari segi akademik dan non akademik sangat berprestasi, tipe mahasiswa aktif dan ikut andil dalam organisasi kampus, hingga tipe mahasiswa yang motivasi akademisnya sangat rendah sementara dari segi non akademis juga memiliki prestasi yang berarti.

Kemauan, kemampuan, dan *skill* yang tidak sama dalam pelaksanaan perkuliahan juga menjadi suatu hambatan dan beban para mahasiswa untuk menyelesaikan studi. Hal ini menunjukkan pentingnya faktor fisik psikologis yang baik demi kelancaran penyelesaian studi.

Dalam rangka penyelesaian studi, ada acuan keberhasilan akademik mahasiswa yang disebut indeks prestasi. Indeks prestasi akademik, atau biasa yang disingkat IP, merupakan hasil belajar dari mahasiswa yang ditempuh selama satu semester atau 6 bulan. IP merupakan salah satu alat ukur prestasi di bidang akademik/pendidikan. Dengan menyelesaikan kewajiban mahasiswa dalam perkuliahannya, mereka akan mendapatkan *feedback* berupa hasil nilai. Nilai tersebut sebagai acuan simbolik dari hasil perkuliahan yang sudah ditempuh. Memiliki indeks

prestasi yang baik merupakan harapan setiap mahasiswa. Hal ini juga membantu dalam keberlangsungan mahasiswa dalam menempuh perkuliahan semester selanjutnya. Mereka akan terpacu untuk menjalankan perkuliahan dengan baik, sehingga diharapkan pada semester selanjutnya mampu mendapatkan indeks prestasi yang baik.

Sementara itu, yang didapat data dari bagian akademik FIK UNJ bahwa terdapat penurunan jumlah mahasiswa seiring berjalannya waktu, Seperti angkatan 2012, pada awalnya mahasiswa yang masuk adalah 467, namun yang sekarang aktif terdaftar pada semester 103 (semester kedelapan) hanya berjumlah 355 mahasiswa. Mahasiswa angkatan 2013, pada awalnya berjumlah 457 orang, namun sekarang yang aktif terdaftar pada semester 103 hanya 375 mahasiswa. Mahasiswa angkatan 2014 pada awalnya 460 yang sekarang aktif pada semester 103 hanya 361 mahasiswa.

Berdasarkan data tersebut, menunjukkan adanya faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga tidak mampu bertahan di FIK UNJ. Fenomena ini bertolak belakang dengan *Psychological well-being* yang menggambarkan ketetapan hati dari diri sendiri dalam melakukan suatu keinginan dan aktualisasi diri yakni ketepatan seseorang dalam menempatkan dirinya sesuai dengan kemampuan. Namun pada kenyataannya, 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,

ditambah lagi beberapa fenomena bahwa keinginan untuk berkuliah menjadi mahasiswa olahraga bukan keinginan pribadi. Hal ini membuat mahasiswa tersebut mengalami rasa minder dan tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan wawancara dan observasi singkat juga didapatkan, bahwa beberapa diantara mengatakan bahwa kuliah di fakultas ilmu keolahragaan bukan kemauan dan keinginan pribadi, hal ini fenomena yang bertolak belakang dengan dimensi otonomi sendiri pada *psychological well-being*.

Indeks prestasi mahasiswa merupakan hasil belajar yang dapat ditinjau dari banyak segi, peninjauan hasil belajar dapat diperoleh dari beberapa faktor, terdapat faktor intern dan ekstern. Faktor intern antara lain faktor jasmaniah, seperti kesehatan, proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah, maka agar seseorang dapat belajar dengan baik haruslah mengusahakan kesehatan badannya tetap terjamin. Faktor lainnya adalah faktor intelegensi, penting mengetahui bakat seorang anak dan menempatkan anak tersebut di jurusan yang sesuai bakatnya, faktor intern lainnya adalah faktor kelelahan, dimana seseorang mengalami kelelahan fisik dan rohani, dalam hal ini bisa disebut dengan kelelahan psikis yang membuat seseorang mengalami kecenderungan mudah lelah, sehingga sulit untuk berkonsentrasi, lelah lesu hingga kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang.

Faktor ekstern antara lain faktor keluarga, hal ini berhubungan dengan cara orang tua mendidik, 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 juga dengan mendidik anak dengan memanjakannya, cara mendidik yang tidak baik, relasi antar keluarga, suasana rumah, dan keadaan ekonomi keluarga, lingkungan dan teman bergaul juga menjadi faktor yang mempengaruhi belajar seseorang.

Psychological well-being berkaitan dengan kemampuan seorang individu untuk menjalankan fungsi psikologis mereka secara positif. Ryff (1996) menyebutkan terdapat 6 dimensi dalam *Psychological well-being*, yakni dimensi penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi IP mahasiswa. Terkait dengan kondisi yang ada di FIK UNJ, peneliti tertarik untuk mengetahui keterkaitan atau hubungan antara tingkat *Psychological well-being* dengan IP. Dengan tingkat *Psychological well-being* yang baik, diharapkan juga dapat mempengaruhi tingkat indeks prestasi yang baik.

Dari pendahuluan di atas maka didapatkan beberapa rumusan masalah yaitu:

1. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi keberlangsungan perkuliahan pada mahasiswa semester 2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana gambaran tingkat *Psychological well-being* mahasiswa semester 2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?

3. Bagaimana gambaran tingkat IP mahasiswa semester 2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?

4. Apakah terdapat hubungan positif antara *Psychological well-being* dengan indeks prestasi akademik mahasiswa semester 2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?

METODE

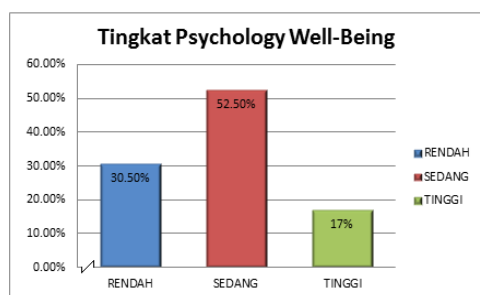
Penelitian ini menggunakan merupakan jenis penelitian deskriptif dan metode yang dipakai adalah metode survei. Data yang diambil menggunakan 2 jenis data yaitu data primer dan data sekunder. Pengambilan data primer adalah hasil dari pemberian kuesioner kepada responden untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* responden tersebut, dan data sekunder dalam penelitian ini adalah data akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan yang bisa dicocokkan dengan responden itu sendiri.

Penelitian ini dilakukan selama bulan Maret sampai Mei 2016. Lokasi penelitian adalah Universitas Negeri Jakarta yang berlokasi di kampus timur, Jalan Pemuda no. 10, Rawamangun Pulo Gadung Jakarta Timur. Sasaran dalam penelitian ini Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 2 (*dua*) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2016-2017 yang berjumlah 506 mahasiswa angkatan 2015 dengan rincian, jumlah mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi sebanyak 100 mahasiswa, prodi pendidikan kepelatihan olahraga sebanyak 109 mahasiswa, prodi ilmu keolahragaan sebanyak 99 mahasiswa, prodi konsentrasi kepelatihan cabang olahraga, sebanyak 99 mahasiswa, dan

prodi konsentrasi olahraga rekreasi sebanyak 99 mahasiswa. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *proposional random sampling* atau pengambilan sampling secara acak yang sesuai dengan teori *Isaac dan Michael* dengan tingkat kesalahan 5% maka didapatkan 213 sampel yang dapat mewakili seluruh populasi. Sedangkan perhitungan statistik meliputi regresi, koefisien korelasi, koefisien determinasi, dan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

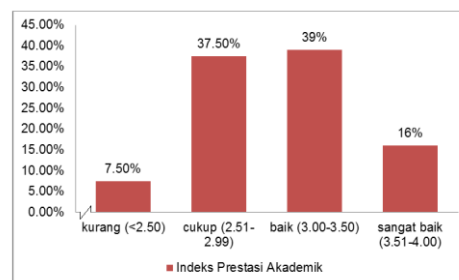
Berdasarkan hasil penelitian melalui tabel distribusi frekuensi *Psychological Well-Being* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ sebagian besar berada pada kategori **sedang** dengan rentang 109-124 sebanyak 52.2% (112 mahasiswa). Sedangkan kategori rendah dengan rentang 94-108 sebanyak 17% (65 mahasiswa) dan kategori tinggi dengan rentang 125-139 sebanyak 30.5% (36 mahasiswa).



Gambar 1. *Psychologi Well-Being* Mahasiswa FIK UNJ

Sedangkan berdasarkan tabel distribusi frekuensi indeks prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ sebagian besar berada pada kategori **baik** dengan rentang 3.00-3.50 sebanyak 39% (83 mahasiswa). Sedangkan pada kategori kurang dengan rentang nilai 0.00-2.50

sebanyak 7.5% (16 mahasiswa), kategori cukup dengan rentang nilai 2.51-2.99 sebanyak 37.50% (80 mahasiswa), kategori baik sekali dengan rentang nilai 3.51-4.00 sebanyak 16% (34 mahasiswa).



Gambar 2. Indeks Prestasi Mahasiswa FIK UNJ

Hasil Kategori *Psychological Well-being* masing-masing Prodi. *Psychological Well-Being* mahasiswa Program studi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi sebagian besar berada pada kategori **Sedang (57.14%)**, *Psychological Well-being* mahasiswa program studi Pendidikan Kepelatihan sebagian besar berada pada kategori **Rendah (47.83%)**, *Psychological Well-being* mahasiswa Program studi Ilmu Keolahragaan sebagian besar berada pada kategori **sedang (57%)**, *Psychological Well-being* mahasiswa program studi konsentrasi Kepelatihan Cabang Olahraga sebagian besar berada pada kategori **sedang (54.76%)**. Dan *Psychological Well-being* mahasiswa program studi konsentrasi Olahraga Rekreasi sebagian besar berada pada kategori **Sedang (46.34%)**.

Hasil Kategori Indeks Prestasi Akademik masing-masing Prodi

Indeks Prestasi akademik mahasiswa Program studi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi sebagian besar berada pada kategori **Baik** sebanyak 50% (21 mahasiswa). Indeks Prestasi akademik mahasiswa program

studi Pendidikan Kepelatihan sebagian besar berada pada kategori **Cukup** sebanyak 41.3% (19 mahasiswa). Indeks Prestasi akademik mahasiswa Progam studi Ilmu Keolahragaan sebagian besar berada pada kategori **Baik** sebanyak 54.76% (23 mahasiswa). Indeks Prestasi akademik mahasiswa program studi konsentrasi Kepelatihan Kecabangan Olahraga sebagian besar berada pada kategori **Baik** sebanyak 40.48% (17 mahasiswa). Dan Indeks Prestasi akademik mahasiswa program studi konsentrasi Olahraga Rekreasi sebagian besar berada pada kategori **Baik** sebanyak 50% (21 mahasiswa).

Hasil perhitungan dan analisis statistik diketahui nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0.49$ yang berarti terdapat korelasi yang sedang antara *Psychological well-being* dengan indeks prestasi akademik. Sementara hasil uji-t menunjukkan t-hitung (8.33) > t-tabel (1.97) yang berarti *Psychological Well-being* berkorelasi **signifikan** terhadap Indeks Prestasi Akademik. Sementara diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0.247 yang berarti sumbangan variabel *psychological well-being* terhadap Indeks prestasi mahasiswa sebesar 24.75%.

KESIMPULAN

Bersadarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan secara empiris sebagai berikut: terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan Indeks Prestasi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Hasil perhitungan uji analisis statistik menyatakan bahwa sumbangan variabel *psychological well-being* terhadap Indeks prestasi mahasiswa sebesar 24.7%, sedangkan sisanya berkorelasi atau berasal dari sumbangan faktor-faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- D. Ryff carol, Burton Singer "Psychological Well-Being: Meaning Measurement, and Implication for Psychotherapy Research", Psychoter Psychosom, 1996;65
- Jahja Yudrik, 2012. *Psikologi Perkembangan* Jakarta: Kencana,
- Linawarti, *Kesejahteraan Istri Ditinjau dari perbedaan Sikap Peran Gender Pada Pasutri Muslim*. Thesis Magister (tidak diterbitkan). Jakarta Fakultas Psikologi UNTAR, 2003.
- Muhibbinsyah, 2010. *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: PT remaja Rosdakarya.
- Peraturan Pemerintah No. 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan Tinggi.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Keempat)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Slameto, 2003. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, Jakarta : PT. RINEKA CIPTA,
- Siregar, E., & Nara, H. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sugiyono, 1999. *Metode Penelitian Bisnis*, Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia no.12 pasal 20 ayat 15 tahun 2012
- Wikipedia, Enskilopedi Bebas, https://id.wikipedia.org/wiki/Indeks_prestasi
- Zahrotun Nadhifah Ummu, *3 Hal sederhana menuju well-being*, KOMPASIANA 2014
<http://www.kompasiana.com/nadzifa31/3-hal-sederhana-menuju-psychological-well-being>