



Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja

Mimi Deviana¹, Tri Umari², Khairiyah Khadijah³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Riau

Email : mimi.delviana0190@student.unri.ac.id¹, tri.umari@lecturer.unri.ac.id²,
khairiyah.khadijah@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting dalam mewujudkan tugas perkembangan bagi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Sampel pada penelitian ini berjumlah 122 siswa yang diambil menggunakan teknik *propotionate stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis secara keseluruhan sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi berada pada kategori sangat tinggi.

Kata Kunci: *Kesejahteraan psikologis, remaja*

Abstract

Psychological well-being is important in realizing developmental tasks for adolescents. This study aims to determine the level of psychological well-being in adolescents. This study uses a quantitative approach with the survey method. The sample in this study was 122 students who were taken using a proportional stratified random sampling technique. Data collection techniques using a questionnaire. Data analysis used descriptive statistics with percentage techniques. The results showed that the overall level of psychological well-being was mostly in the very high category. Furthermore, on the aspects of self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, life goals and personal growth are in the very high category.

Keywords: *Psychological well-being, youth*

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah salah satu bentuk kesejahteraan yang cukup penting untuk tahap perkembangan remaja. Kesejahteraan yang di rasakan oleh remaja membuat remaja lebih memiliki emosi yang positif serta dapat menumbuhkan rasa kepuasan hidup dan kebahagiaan, sehingga mengurangi perilaku negatif dan mengurangi perasaan depresi.

Ketika seorang individu berada pada masa remaja, banyak sekali hambatan yang dialami oleh seorang individu, tak jarang pula seorang dalam masa remaja menjadi tertekan. Hal ini dikarenakan mereka sangat bimbang ketika akan melaksanakan atau mengambil keputusan. Dengan demikian seorang yang berada pada masa remaja ini sangat perlu bimbingan atau arahan untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya dan membentuk pribadi individu yang bertanggung jawab.

Untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki dan membentuk pribadi yang bertanggung jawab, seorang remaja harus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Evan dan Greenway (2010), mereka mengatakan

bahwa kesejahteraan psikologis merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya.

Bagi remaja kesejahteraan yang terpenting bagi hidupnya adalah memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dibandingkan dengan kesejahteraan fisik dan mental. Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting untuk di perhatikan. Karena, kesejahteraan psikologis merupakan pusat dari banyak penekanan baik dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan masyarakat.

Mami & Suharman (2015), remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi merasa mampu dalam menjalani hidup, mendapatkan dukungan, puas dengan kehidupan dan mempunyai perasaan yang bahagia. Kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Kebahagiaan merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia.

Dampak yang terjadi apabila kesejahteraan psikologis seseorang rendah ditinjau dari dimensi penerimaan diri yang merasa tidak puas dengan diri sendiri dan kecewa dengan yang telah terjadi di kehidupan masa lalu karena tidak menghargai apa yang dimiliki (Ryff dan Keyes 1995).

Lebih lanjut Safaria (2002) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis yang rendah berdampak pada kognitif, emosi, fisiologis, dan perilaku. Dampak kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami bahan pelajaran. Dampak secara emosional seperti sulit memotivasi diri, cemas, sedih, marah dan frustrasi. Dampak fisiologis seperti gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, pusing, badan lesu dan lemah, serta mengalami kesulitan tidur.

Berdasarkan fenomena dan uraian di atas maka diharapkan dengan adanya penelitian ini remaja dapat menyadari akan pentingnya kesejahteraan psikologis dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada dirinya.

METODE

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survey. Teknik sampling yang digunakan adalah *propotionate stratified random sampling* yang menghasilkan 122 sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kesejahteraan psikologis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan teknik persentase.

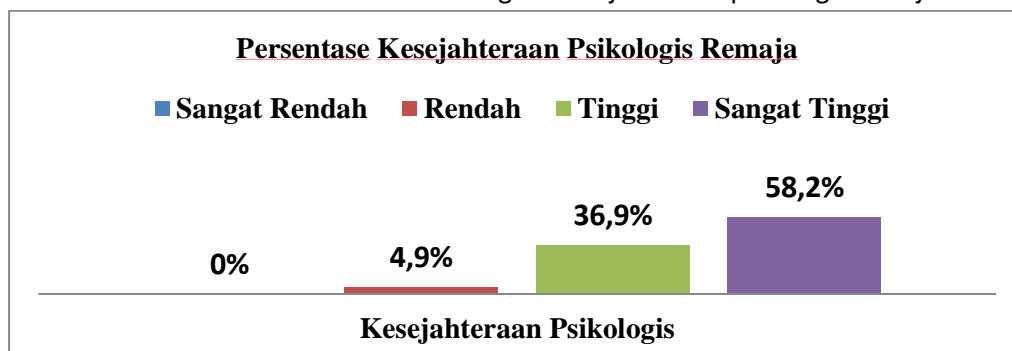
HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun penelitian yang dilakukan sejak bulan November 2022 sampai Januari 2023 terhadap 122 remaja SMA memperoleh hasil sebagai berikut.

Tingkat Kesejahteraan Psikologis Remaja

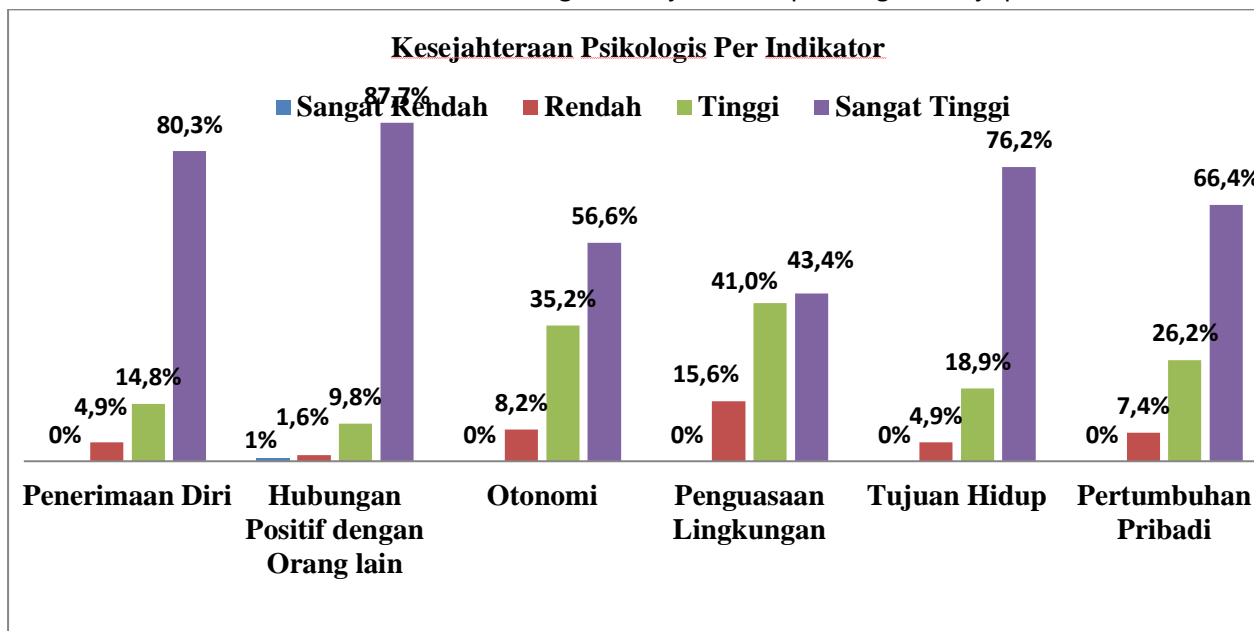
Tingkat kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 1. Distribusi frekuensi tingkat kesejahteraan psikologis remaja



Berdasarkan gambar di atas dari 122 siswa diketahui sebagian besarnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dengan kategori sangat tinggi sebesar 58,2% (71 orang). Remaja dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi 36,9% (45 orang). Remaja dengan kesejahteraan psikologis kategori rendah 4,9% (6 orang). Dan tidak ada remaja dengan kesejahteraan psikologis kategori sangat rendah.

Tingkat Kesejahteraan Psikologis Remaja berdasarkan Enam Indikator
Gambar 2. Distribusi frekuensi tingkat kesejahteraan psikologis remaja per indikator



Tingkat kesejahteraan psikologis dari indikator penerimaan diri tergolong dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 80,3% (98 siswa). Sementara siswa dengan tingkat penerimaan diri rendah memiliki presentase 4,9% (6 siswa). Dan siswa dengan tingkat penerimaan diri tinggi memiliki persentase 14,8% (18 siswa). Hasil tersebut juga didapatkan bahwa tidak terdapat tingkat penerimaan diri yang sangat rendah pada indikator tersebut.

Tingkat kesejahteraan psikologis dari indikator hubungan yang positif dengan orang lain tergolong dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 87,8% (107 siswa). Sementara siswa dengan tingkat hubungan yang positif dengan orang lain yang rendah memiliki presentase 1,6% (2 siswa) dan didapatkan tingkat hubungan yang positif dengan orang lain yang sangat rendah memiliki presentase 0,8% (1 siswa). Dan siswa dengan tingkat hubungan yang positif dengan orang lain yang tinggi memiliki persentase 9,8% (12 siswa). Hasil tersebut juga didapatkan bahwa tidak terdapat tingkat hubungan yang positif dengan orang lain yang sangat rendah pada indikator tersebut.

Tingkat kesejahteraan psikologis dari indikator otonomi tergolong dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 56,6% (69 siswa). Sementara siswa dengan tingkat otonomi rendah memiliki presentase 8,2% (10 siswa). Dan siswa dengan tingkat otonomi tinggi memiliki persentase 35,28% (43 siswa). Hasil tersebut juga didapatkan bahwa tidak terdapat tingkat otonomi yang sangat rendah pada indikator tersebut.

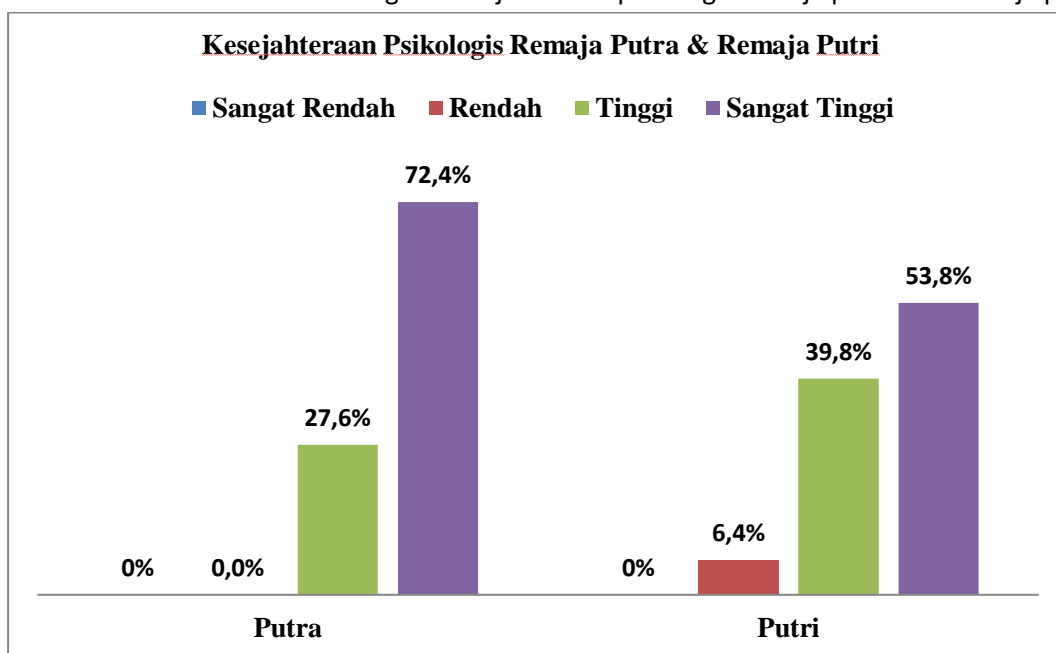
Tingkat kesejahteraan psikologis dari indikator penguasaan lingkungan tergolong dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 43,4% (53 siswa). Sementara siswa dengan penguasaan lingkungan psikologis rendah memiliki presentase 15,6% (19 siswa). Dan siswa dengan tingkat penguasaan lingkungan tinggi memiliki persentase 41% (50 siswa). Hasil tersebut juga didapatkan bahwa tidak terdapat tingkat penguasaan lingkungan yang sangat rendah pada indikator tersebut.

Tingkat kesejahteraan psikologis dari indikator tujuan hidup tergolong dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 76,2% (93 siswa). Sementara siswa dengan tingkat tujuan hidup rendah memiliki presentase 4,9% (6 siswa). Dan siswa dengan tingkat tujuan hidup tinggi memiliki persentase 18,9% (23 siswa). Hasil tersebut juga didapatkan bahwa tidak terdapat tingkat tujuan hidup yang sangat rendah pada indikator tersebut.

Tingkat kesejahteraan psikologis dari indikator pertumbuhan pribadi tergolong dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 66,4% (81 siswa). Sementara siswa dengan tingkat pertumbuhan pribadi rendah memiliki presentase 7,4% (9 siswa). Dan siswa dengan tingkat pertumbuhan pribadi tinggi memiliki persentase 26,2% (32 siswa). Hasil tersebut juga didapatkan bahwa tidak terdapat tingkat pertumbuhan pribadi yang sangat rendah pada indikator tersebut.

Tingkat kesejahteraan psikologis remaja putra dan putri

Gambar 3. Distribusi Frekuensi tingkat kesejahteraan psikologis remaja putra dan remaja putri



Dari 29 remaja putra sebagian besarnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dengan kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 72,4% (21 siswa). Sementara siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi memiliki presentase 27,6% (8 siswa). Dan tidak ada yang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori rendah dan sangat rendah.

Dari 93 remaja putri sebagian besarnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dengan kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 53,8% (50 siswa). Sementara siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi memiliki presentase 39,8% (37 siswa). Siswa dengan kesejahteraan psikologis kategori rendah sebanyak 6,4% (6 siswa). Dan tidak ada yang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sangat rendah.

Hasil penelitian membuktikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis siswa mayoritas berada pada kategori sangat tinggi. Namun didapatkan juga terdapat siswa yang berada dikategori rendah dengan persentase 4,9% (6 siswa). Kesejahteraan psikologis yang tergolong rendah ini hanya sebagian kecil siswa yakni dalam menciptakan dan mengelola keadaan yang cocok bagi kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

Berdasarkan aspek penerimaan diri didapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori sangat tinggi. Seseorang dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik apabila individu tersebut memiliki sikap yang positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima aspek-aspek diri termasuk hal-hal yang baik dan buruk dalam dirinya dan tetap positif terhadap kejadian masa lalunya (Ryff, 1989).

Berdasarkan aspek hubungan yang positif dengan orang lain didapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori sangat tinggi yang berarti bahwa siswa dapat membentuk hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan sikap yang hangat, meyakinkan dan percaya terhadap orang lain, memiliki sikap empati, afeksi dan keintiman dengan orang lain, memahami arti memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Hal ini diperkuat dengan pernyataan (Hurlock (1980:209) tugas perkembangan pada masa remaja adalah mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab.

Hasil selanjutnya didapatkan bahwa aspek otonomi sebagian besar kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori sangat tinggi. Remaja yang memiliki sikap otonomi dalam dirinya ditandai dengan adanya kemampuan dalam mengatur perilakunya sendiri, mandiri, mampu melawan tekanan sosial yang diterima dan bertindak dengan cara-cara tertentu, memiliki prinsip diri, dan mampu mengevaluasi diri dengan standar-standar pribadi. Menurut Hamburger (Sari, 2015) individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi merasa mampu dalam menjalani hidup, mendapatkan dukungan, puas dengan kehidupan dan mempunyai perasaan yang bahagia.

Hasil selanjutnya didapatkan bahwa aspek penguasaan lingkungan sebagian besar kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori sangat tinggi. Remaja yang mempunyai kemampuan dalam penguasaan lingkungan ditandai dengan adanya kesadaran dan kemampuan dalam pengelolaan lingkungan, mampu mengontrol susunan yang kompleks yang ada diluar diri, memanfaatkan segala kemungkinan yang ada dilingkungan sekitar secara efektif, mampu untuk menciptakan dan mengelola keadaan yang cocok bagi kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Dalam (Ryff, 1989) mendeskripsikan dimana remaja yang memiliki kesehatan mental mempunyai kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Kedewasaan ini terlihat membutuhkan partisipasi dalam lingkup aktivitas yang signifikan di luar diri.

Hasil temuan juga didapatkan bahwa dalam aspek tujuan hidup sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi. Keberhasilan siswa dalam menemukan makna dan tujuan diberbagai usaha dan kesempatan dapat diartikan sebagai individu yang memilikitujuan di dalam hidupnya. Individu tersebut memiliki tujuan dan keyakinan bahwa hidupnya berarti. Menurut Ryff (1989), seseorang yang memiliki tujuan dalam hidup ditandai dengan adanya tujuan hidup yang terarah, merasa bahwa segala kejadian baik yang akan datang maupun yang telah terjadi memiliki makna penting dalam dirinya, memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup, memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup.

Berdasarkan aspek pertumbuhan pribadi, didapatkan sebagian besar kesejahteraan psikologis berada pada kategori sangat tinggi. Remaja yang tumbuh sebagai pribadi ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berkembang, melihat dirinya sebagai pribadi yang sedang bertumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman yang baru, melihat peningkatan dalam diri dan perilakunya setiap saat dan mengubah sikap-sikap dengan cara berefleksi dari pengalaman. Dalam (Awaliyah & Arruum Listiyandini, 2018) hasil dari penelitian menunjukkan bahwa rasa kesadaran berperan signifikan dan secara positif terhadap dimensi pertumbuhan pribadi kesejahteraan psikologis.

Tingginya tingkat kesejahteraan psikologis tidak terlepas dari berbagai faktor. Kemampuan remaja dalam mengarahkan dirinya untuk memaksimalkan potensi yang ia miliki dan mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain menjad salah satu penyebab tingginya kesejahteraan psikologis.

Hubungan pertemanan yang sangat baik antara sesama teman seperti sikap hangat, puas, dan percaya terhadap hubungannya dengan orang lain, afeksi dan keakraban terhadap orang lain, termasuk memahami akan arti memberi dan menerima dalam hubungannya dengan orang lain menjadi penyebab tingginya kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rufaida (2021) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan masalah kesejahteraan psikologis pada remaja.

Meskipun demikian terdapat faktor lain yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada siswa. Sebab terdapat banyak faktor yang dapat menentukan nilai kepuasan anak dengan kehidupannya. Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang menurut penelitiannya yakni kesehatan, selanjutnya baru keimanan. Kesehatan sangat lebih dihargai dan berada pada peringkat lebih tinggi pada orang usia dewasa, daripada di kelompok usia lainnya. Tiga hal yang membuat orang bahagia adalah kebutuhan untuk dicintai, memiliki seseorang untuk dicintai, dan rasa keamanan finansial (Farhadi & Mobarhan, 2016).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis remaja sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi. Baik pada aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Kesejahteraan psikologis remaja putra dan remaja putri keduanya sama-sama berada pada kategori sangat tinggi.

Diharapkan kepada Kepala Sekolah hendaknya memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di Sekolah. Kepada guru BK agar memberikan layanan bimbingan dan dorongan yang lebih bagi siswa yang terindikasi memiliki kesejahteraan psikologis kategori rendah. Kepada para siswa diharapkan untuk turut meningkatkan kesejahteraan psikologis pada diri sendiri. Kepada orang tua diharapkan juga untuk tetap meluangkan waktunya pada keluarga dan tidak lupa memperhatikan kesejahteraan anak serta mendukung segala aktivitas anak yang dinilai positif. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti tentang treatment terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyatman. P. (2016). *Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah*. Jurnal ilmiah psikologi terapan Vol. 04, No.02, 2301-8267.
- Chisol, R., Asti, A. (2018). *Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar*. Vol. 13, No.2, 109-122.
- Evan, D., & Greenway, C. (2010). *Exploring the Psychological Well-Being of Student in Higher Education*. Retrieved may 18, 2014, from: <http://escalate.ac.uk/downloads/7772.pdf>
- Mami, L., & Suharman. (2015). *Harga Diri, Dukungan Sosial dan kesejahteraan Psikologis perempuan Dewasa masih Lajang*. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 4, No.3, 216-223.
- Nursa, G., Randa (2022). *Kesejahteraan Psikologis Siswa Yang Berasal Dari Keluarga Harmonis Di Sma Negeri 3 Tualang Kec.Tualang*. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Riau.
- Rufaida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Masalah Kesehatan Jiwa pada Remaja*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 4(1), 175–184.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal American Psychological Association*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. & Keyes, C. (1995). The Structur of Wellbeing. *Journal of personaloty and social psychological*, 69 (4), 19-727.
- Safaria, T. (2012). *Setres ditinjau dari active coping, avoidance coping dan negative coping*. HUMANTAS (*jurnal psikologi indonesia*), 3(2), 87-93
- Sari, dkk. (2015). *Eksperimentasi Model Pembelajaran Problem Based Learning(PBL), Discovery Learning(DL), Dan Cooperative Learning(CL) ditinjau dari Kecerdasan Interpersonal Siswa*. *Jurnal Elektronik Pembelajaran Matematika*,(3) 6, Hlm. 587-598.Tersedia di garuda dikti.go.id. Diunduh tanggal 4 September 2017.