

STUDI DESKRIPTIF: KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA

Study Descriptive: Psychological well-being of Adolescents

Sri Widyawati^{1)*}, Martha Kurnia Asih²⁾ dan Retno Ristiasih Utami³⁾

^{1,2,3)}Fakultas Psikologi, Universitas Semarang

Diterima 25 Maret 2022 / Disetujui 25 Juli 2022

ABSTRACT

Psychological well-being has been known as the mental state of individual life is great and can work ideally. Different examinations have been led to uncover what elements can influence the degree of mental prosperity. This study have an interest in seeing the ongoing pandemic circumstances that affect the mental prosperity of the local area, particularly young people. Adolescents classification is a worry on the grounds that their age people have the opportunity to do numerous exercises with companions yet are restricted because of pandemic circumstances. A few methodologies have likewise endeavored to be researched to see mental prosperity in teenagers. This study aims to obtain a description of the psychological well-being condition of adolescents in terms of age, gender, parents' socioeconomic status, and their intentional activities. The research subjects were 287 Indonesian adolescents. Data were collected using the Psychological Well-Being Scale. The collected data were analyzed using the ANOVA technique. The results revealed that the average adolescent in this study has moderate psychological well-being, also that there was no significant difference in psychological well-being among adolescents when viewed from gender, socioeconomic status of parents and involvement in their intentional activities.

Keywords : *psychological well-being, gender, socioeconomic status of parents, intentional activities, adolescent*

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis itu sendiri telah dikenal sebagai kondisi psikologis seseorang yang merasakan hidupnya baik dan dapat berfungsi optimal. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengungkap faktor apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologi. Peneliti memiliki ketertarikan untuk melihat kondisi pandemi saat ini yang berdampak pada kesejahteraan psikologis masyarakat, terutama kepada remaja. Kategori remaja menjadi perhatian karena pada usia ini individu memiliki kebebasan untuk melakukan banyak aktivitas bersama teman namun terbatas karena kondisi pandemi. Beberapa pendekatan juga berusaha untuk diteliti untuk melihat kesejahteraan psikologi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi kesejahteraan psikologis pada remaja ditinjau dari usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi orangtua, dan aktivitas intensionalnya.. Subjek penelitian adalah 287 remaja Indonesia. Data dikumpulkan dengan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik ANOVA. Hasil diperoleh rata-rata remaja dalam penelitian ini memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong sedang dan mengungkap bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis yang berarti pada remaja jika ditinjau dari jenis kelamin, status sosial ekonomi orangtua maupun keterlibatan dalam aktivitas intensionalnya.

Kata kunci: *kesejahteraan psikologis, jenis kelamin, status sosial ekonomi orangtua, aktivitas intensional, remaja*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 adalah peristiwa katastrofis dengan ruang lingkup mendunia yang telah menimbulkan dampak multidimensi. Tidak hanya berdampak pada kesehatan secara fisik tapi juga secara psikologis. Situasi ini juga menyebabkan terjadinya perubahan dalam cara menjalani keseharian atau cara berperilaku sehari-hari yang sifatnya individual maupun kelompok, baik personal maupun umum masyarakat. Tidak hanya memengaruhi aspek kesehatan jasmani, namun juga aspek rohani dan mental juga terkena dampaknya. Kondisi pandemi ini merupakan stressor yang dapat menggerogoti kesehatan psikologis masyarakat, sedangkan kondisi psikologis yang terganggu akan mempengaruhi kekebalan tubuh dalam menghadapi penyakit.

Salah satu segi kehidupan yang mengalami perubahan secara drastis adalah sistem penyelenggaraan pendidikan. Ramly mengungkapkan bahwa salah satu dampak dari pandemi pada anak dan remaja adalah adanya pembatasan sosial yang diterapkan oleh pemerintah untuk mencegah potensi penularan virus COVID-19 (Tim Komunikasi Gugus Tugas Nasional, 2020). Pembatasan sosial ini membuat muncul rasa takut yang berlebihan pada anak dan remaja karena banyaknya informasi yang mereka terima tentang pandemi ini. Sistem pembelajaran yang semula luring harus beralih menjadi daring. Tidak dapat dipungkiri, secara langsung maupun tidak langsung, pandemi ini dapat berdampak kepada aspek psikososial dari anak dan remaja. Selain itu, pembatasan sosial juga membuat anak dan remaja merasa bosan karena harus berdiam diri di rumah dan tidak bisa berinteraksi dengan teman-temannya. Selain itu anak dan remaja juga bisa merasa khawatir tertinggal pelajaran, timbul perasaan tidak aman, merasa takut

karena terkena penyakit, dan khawatir tentang penghasilan orangtua.

Fidiansyah (Tim Komunikasi Gugus Tugas Nasional, 2020) memaparkan data dari Wahana Visi Indonesia tentang Studi

Penilaian Cepat Dampak COVID-19 dan Pengaruhnya Terhadap Anak Indonesia diperoleh informasi terkait akses fasilitas pendukung pembelajaran (daring maupun luring) dan akses kekerasan verbal yang dialami anak. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi ketidakmerataan akses terhadap fasilitas pendukung untuk pembelajaran daring maupun luring yang dialami pada anak yang sudah masuk usia sekolah. Sebanyak 68 persen anak dapat mengakses terhadap fasilitas pendukung selama masa pembelajaran namun juga terdapat 32 persen anak bahkan tidak mendapatkan program belajar dalam bentuk apapun. Sebagai dampak lanjutannya adalah anak harus mempunyai sistem belajar sendiri dan dampaknya 37 % anak tidak bisa mengatur waktu belajar, lalu 30 % anak kesulitan memahami pelajaran, bahkan 21 % anak tidak memahami instruksi guru. Dampak paling membahayakan adalah sebanyak 62 persen anak mengalami kekerasan verbal oleh orang tuanya selama berada di rumah. Contoh konkrit kekerasan pada anak secara emosional adalah merendahkan kemampuan anak dalam belajar dan menerapkan pola mendisiplinkan anak yang tidak tepat seperti memberikan hukuman dan sanksi yang bagi sebagian orangtua justru dianggap akan membangkitkan semangat pada anak. Situasi penuh tekanan ini merupakan sumber stress bagi anak dan remaja Indonesia pada khususnya.

Muluk (dalam Violetta, 2020) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi kunci dalam menghadapi covid-19. Berbagai penelitian terdahulu telah memperlihatkan adanya keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dengan kondisi fisik seseorang. Terpapar dengan stress akan mengaktivasi HPA (*hypothalamic-pituitary-adrenal*), yaitu meningkatkan sekresi hormon

*Korespondensi Penulis:
 sriwidy_psi@usm.ac.id

stress kortisol. Peningkatan hormon kortisol akan menyebabkan turunnya imunitas pada tubuh. Kondisi imunitas tubuh yang lemah akan meningkatkan resiko seseorang untuk terjangkit ataupun tertular suatu penyakit. Tentu saja kondisi ini tidak diharapkan terjadi dalam situasi pandemi seperti saat ini. Kesejahteraan psikologis dapat memodulasi peningkatan kortisol yang disebabkan oleh stress (Huppert, 2009).

Kesejahteraan psikologis itu sendiri telah dikenal sebagai kondisi psikologis seseorang yang merasakan hidupnya baik dan dapat berfungsi optimal. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengungkap faktor apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis. Di antara penelitian tersebut adalah penelitian yang mengungkap keterkaitan usia, jenis kelamin, latar belakang budaya (Viejo, Gomez-Lopez, dan Ortega-Ruiz, 2018; Ryff dalam Ramadhani dkk, 2016); status sosial ekonomi, status pernikahan, tingkat penghasilan, latar belakang pendidikan (Huppert, 2009); dukungan sosial (Utami dalam Hardjo dan Novita, 2016); harga diri (Triwahyuningsih, 2017) dan kontrol terhadap aktivitas eksternal remaja (Prabowo, 2016).

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Kesejahteraan psikologis adalah konsep tentang hidup yang berjalan dengan baik. Konsep ini merupakan kombinasi dari merasa baik dan berfungsi secara efektif dalam perjalanan hidup individu. Dalam keseharian, normalnya manusia pasti merasakan emosi positif dan emosi negatif. Sejahtera secara psikologis bukan berarti individu merasa baik atau merasakan emosi positif sepanjang waktu, melainkan mampu mengelola emosi negatif yang dirasakan. Sejahtera secara psikologis berarti mampu melakukan kompromi ketika merasakan emosi negatif yang ekstrim atau berkepanjangan yang akan memengaruhi kemampuan seseorang untuk

berfungsi dalam kehidupan sehari-harinya (Huppert, 2009).

Secara khusus terkait remaja, kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai merasa puas dengan kehidupannya dan memahami berlimpahnya emosi positif, jika digabungkan dengan ketiadaan psikopatologi, terkait dengan fungsi akademis, keterampilan dan dukungan sosial, serta kesehatan fisik. Keadaan kesejahteraan psikologis pada masa remaja menjadi tahap yang meletakkan dasar kuat untuk kepribadian di masa depan. Keadaan kesejahteraan psikologis juga merupakan masa kritis selama perkembangan manusia di mana tujuan hidup, nilai, arah dan tujuan hidup diciptakan. Dapat dikatakan bahwa menjamin kesejahteraan psikologis remaja merupakan kebutuhan sosio psikologis (Kahn, Taghdisi dan Noerjelyani, 2015).

Ryff (dalam Ramadhani dkk, 2016) menguraikan dimensi-dimensi dari kesejahteraan psikologis, yaitu :

- a. *Self acceptance* (penerimaan diri), yaitu kepemilikan sikap positif terhadap diri sendiri; mengenali dan menerima berbagai aspek diri, baik yang berkualitas baik maupun buruk; merasa positif tentang kehidupannya di masa lalu.
- b. *Positive relationship with other people* (hubungan positif dengan orang lain), yaitu kepemilikan hubungan yang hangat, memuaskan dan dapat dipercaya dengan orang lain; peduli terhadap kesejahteraan orang lain; mampu berempati, berkasih sayang dan akrab (*intimacy*); memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan antara manusia
- c. *Autonomy* (otonomi/kemandirian), yaitu kemampuan menentukan diri sendiri dan independen; mampu menolak tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak; meregulasi perilaku dari dalam diri; mengevaluasi diri dengan standar pribadi.
- d. *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan), yaitu kepemilikan rasa menguasai dan kompeten dalam

- mengelola lingkungan; mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang kompleks; secara efektif menggunakan kesempatan-kesempatan yang melingkupi; mampu memilih atau membuat konteks yang cocok dengan kebutuhan dan nilai-nilai personal.
- e. *Purpose in life* (tujuan hidup) yaitu memiliki tujuan dalam menjalani hidup dan rasa keterarahan; merasakan adanya makna dalam kehidupan saat ini dan masa lalu; berpegang pada kepercayaan yang memberikan tujuan hidup; memiliki tujuan dan sasaran untuk menjalani hidup.
 - f. *Personal growth* (pertumbuhan pribadi), yaitu kepemilikan rasa terus berkembang; melihat diri bertumbuh dan meluas; membuka diri terhadap pengalaman baru; memiliki rasa kesadaran akan potensi diri, melihat perbaikan pada diri dan perilaku di sepanjang waktu; berubah dalam cara yang menunjukkan bertambahnya pengetahuan diri dan keefektifan diri.

Huppert (2009) mengungkapkan ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu : kepribadian, beberapa faktor demografis, dan lain-lain. Faktor kepribadian terkait tidak hanya pada bagaimana kita merasa, tetapi juga bagaimana seseorang berfungsi secara psikologis. Berbagai penelitian telah memperlihatkan asosiasi yang kuat antara kepribadian *extraversion*. *Extraversion* (sosiabilitas) terkait erat dengan suatu gaya emosi positif. Faktor demografis yang terkait di antaranya adalah jenis kelamin, usia, dan status pernikahan. Perempuan dianggap lebih rentan mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi dibandingkan pria. Hal serupa terjadi pada perbedaan usia, dimana seorang dengan usia remaja dan dewasa dipandang lebih rentan stress dibanding seorang yang memasuki usia tua. Hal yang menarik ditemukan dalam status pernikahan dimana individu yang baru menikah memiliki

kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu yg sudah lebih lama menikah. Pada umumnya tingkat penghasilan yang tinggi berasosiasi positif dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi dan tingkat gangguan yang rendah. Faktor sosial yang lain, yaitu faktor tingkat pendidikan juga terkait dengan kesejahteraan psikologis secara berbeda-beda bergantung pada faktor sertaan yang lain seperti kesempatan kerja, ekspektasi terkait kerja, dan lain-lain. Terdapat faktor lain yang teridentifikasi dapat meningkatkan kebahagiaan individu, dimana kebahagiaan itu sendiri menjadi salah satu ciri kesejahteraan psikologis, yaitu aktivitas intensional. Aktivitas intensional yaitu aktivitas dimana individu memiliki kendali atas aktivitas tersebut. Contoh dari aktivitas dengan ekndali yang tinggi serta sesuai minat adalah hobi.

Sedangkan menurut Ryff dan Singer (2006) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu : faktor usia, jenis kelamin, perbedaan budaya. Beberapa penelitian (Cohen and Wills 1985; Hogan et al. 2002; Seeman 2000) juga telah menunjukkan bahwa dukungan sosial juga turut memberikan pengaruh kepada kesehatan psikologis seseorang dengan cara mengurangi resiko gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang (dalam Liu, Li, Xiao, & Feldman, 2014).

METODE PENELITIAN

Sebanyak 287 remaja menjadi subjek penelitian. Dengan jumlah laki-laki adalah 78 orang, dan perempuan 209 oramg. Data dikumpulkan dengan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis dari *Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB)*. Skala Kesejahteraan Psikologis Remaja terdiri dari 46 *item*, dengan alternatif respon SS, S, TS, STS dan sistem skoring favorable. Skala penelitian ini mempunyai *Mean* hipotetik = 115 dan standar deviasi = 23. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara statistik menggunakan teknik anova.

HASIL & PEMBAHASAN

Analisis deskriptif dilakukan terhadap data-data yang telah dikumpulkan dan memberikan hasil seperti paparan di bawah ini. Hasil analisis deskriptif menunjukkan subjek penelitian ini berada pada *Mean* empirik = 98,93, dimana *Me* berada dalam zona (-)1 SD. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata remaja dalam penelitian ini memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong sedang. Mencermati bahwa $Me < Mh$, dapat dikatakan kesejahteraan psikologis remaja cenderung ke arah rendah.

Kategori	jumlah	prosentase
Sangat Tinggi	-	0
Tinggi	-	0
Sedang	202	70,4%
Rendah	80	27,9%
Sangat Rendah	5	1,7%
TOTAL	287	100%

Hasil analisis deskriptif memperlihatkan bahwa rata-rata subyek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong sedang. Dalam tabel dapat dilihat bahwa masih ada 80 (27,9%) subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah, dan sebanyak 5 (1,7%) subyek memiliki kesejahteraan psikologis sangat rendah. Analisis deskriptif per aitem mengungkapkkan bahwa kondisi ini mungkin disebabkan oleh aspek otonomi, aspek penguasaan lingkungan dan aspek pertumbuhan pribadi yang kurang mendukung. Hal ini ditunjukkan dengan skor total aitem yang rendah. Dalam aspek otonomi, data menunjukkan bahwa subjek masih merasakan adanya tekanan sosial yang mempengaruhi dalam berpikir ataupun bertindak. Dalam aspek penguasaan lingkungan, masih ada subyek yang merasa diri kurang dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang kompleks. Dalam aspek pertumbuhan diri, masih ada subjek yang kurang menunjukkan perubahan dalam

bertambahnya pengetahuan diri dan keefektifan diri.

Kesejahteraan Psikologis-Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Mean	SD	N
lelaki	100.628	13.242	78
perempuan	98.297	14.041	209

ANOVA – Kesejahteraan Psikologis

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Jenis kelamin	308.781	1	308.781	1.614	0.205
Residuals	54509.826	285	191.263		

Note. Type III Sum of Squares

Hasil uji Anova memperlihatkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis yang berarti ditinjau dari jenis kelamin remaja. Meskipun demikian, secara kasat mata dapat dilihat bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis remaja lelaki (100,286) sedikit lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan (98,297).

Descriptives – kesejahteraan psikologis

Penghasilan orangtua ...	Mean	SD	N
Di bawah UMR	99.027	13.263	74
Jauh di atas UMR	101.056	13.269	36
Sedikit di atas UMR	97.250	12.339	60
Sesuai UMR	99.077	15.113	117

ANOVA - total

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Penghasilan orangtua ...	335.214	3	111.738	0.580	0.628
Residuals	54483.393	283	192.521		

Note. Type III Sum of Squares

Hasil uji Anova juga memperlihatkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis yang berarti ditinjau dari status sosial ekonomi orangtua. Tabel di atas menunjukkan bahwa responden terbanyak berasal dari latar belakang status sosial

ekonomi yang orangtuanya memiliki penghasilan yang sesuai dengan UMR. Secara kasat mata dapat dilihat bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis tertinggi dimiliki oleh remaja dengan latar belakang status sosial ekonomi yang orangtuanya memiliki penghasilan yang jauh di atas UMR (101,056). Fakta yang lebih menarik berdasarkan tabel di atas adalah bahwa remaja dengan latar belakang status sosial ekonomi yang orangtuanya memiliki penghasilan di bawah UMR (99,027) memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibanding remaja dengan latar belakang status sosial ekonomi yang orangtuanya memiliki penghasilan yang sedikit di atas UMR (97,250).

Descriptives – Kesejahteraan Psikologis

Apakah kalian memiliki hobi ?	Mean	SD	N
Tidak	94.500	12.021	2
Ya	98.961	13.870	285

ANOVA – Kesejahteraan Psikologis

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Apakah kalian memiliki hobi ?	39.531	1	39.531	0.206	0.651
Residuals	54779.075	285	192.207		

Note. Type III Sum of Squares

Hasil uji Anova juga memperlihatkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis yang berarti ditinjau dari aktivitas intensional remaja. Tabel di atas menunjukkan bahwa hampir semua responden mengaku memiliki hobi. Secara kasat mata dapat dilihat bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis remaja yang memiliki hobi (98,961) lebih tinggi dibanding remaja yang tidak memiliki hobi (94,500).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil-hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada

perbedaan kesejahteraan psikologis yang berarti pada remaja, jika ditinjau dari jenis kelamin, status sosial ekonomi orangtua dan aktivitas intensional. Hasil juga diperoleh dengan melihat perbedaan antara remaja yang memiliki hobi membantu mereka untuk memiliki kesejahteraan psikologis. Sehingga, perbandingan dalam studi ini tentang kesejahteraan psikologi remaja, dapat lebih banyak mengembangkan hobi dan minat yang dimiliki selama masa pandemi, walaupun keterbatasan jarak dan bertemu dengan teman, namun bisa untuk tetap aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164
- Khan, Y., Taghdisi, M.H., & Noerjelyani, K.. (2015). Psychological Well-Being (PWB) of School Adolescents Aged 12-18 yr, its Correlation with General Levels of Physical Activity (PA) and Sosio-Demographic Factors In Gilgit, Pakistan. *Iran Journal of Public Health*. Jun; 44(6),804-813.
- Liu, H., Li, S., Xiao, Q., & Feldman, M. W. (2014). Social Support and Psychological Well-Being Under Social Change in Urban and Rural China. *Social Indicators Research*, 119(2), 980
- Prabowo, A. 2016. Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol.04, No.02, 246-260.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang

- Otangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108.
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081
- Ryff, C.D & Keyes, C.L.M, (1995). The Structures of Psychological well being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 69 : 719-727.
- Ryff, C.D, & Singer, B.H (2006). Know Thyself and Become What You Are: A Eudamonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies* 9, 13–39
- Tim Komunikasi Gugus Tugas Nasional, 2020, *Lindungi Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja saat Masa Pandemi COVID-19*.
<https://covid19.go.id/p/berita/lindungi-kesehatan-jiwa-anak-dan-remaja-saat-masa-pandemi-covid-19>
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Psikologi*. 25(1), 26-35.
- Viejo, C., Gomez-Lopez, M., & Ortega-Ruiz, R.. (2018). Adolescents' Psychological Well-Being : A Multidimensional Measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Oct, 15(10), 23-25.
- Violetta, P.T., (2020), *Ahli Sebut Kesejahteraan Psikologis sebagai Kunci Menghadapi Covid-19*. AntaraNews.com