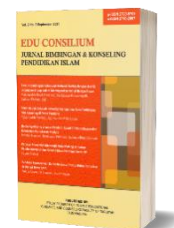




Vol. 5 No. 2 2024
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v5i2.13390>

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



Dinamika Kesejahteraan Psikologis Remaja di Jawa Timur

Dhita Werdhikaning Tyas Asih^{1*}, Sri Wahyuni², Nurul Hofifah³, Mohammad Agil Agustinu⁴, Junaidi Romadhon⁵, Ditenta Kurnia Tasya⁶, Ari Khusumadewi⁷

¹Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

²Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

³Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

⁴Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

⁵Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

⁶Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

⁷Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

*Corresponding author: email: dhita16@gmail.com

Abstract

Keywords:

Dynamics;
Psychological Well-being;
Adolescents.

Adolescents' psychological well-being is influenced by several factors, namely age, gender and parents' work. The aim of this research was to determine the dynamics of adolescent psychological well-being in East Java. This research is a quantitative descriptive study. Data collection was carried out through a survey using a research instrument in the form of a scale of adolescent psychological well-being which was distributed via Google Form. The population studied were teenagers aged 12-18 years who were currently attending junior high and high school in East Java. The sample was chosen randomly using a random sampling technique, with a total of 413 respondents. The results of this research show that the psychological well-being of teenagers in East Java in the 12-18 year age range is generally quite good, even in the high category. There is no significant difference in psychological well-being between male and female adolescents. In general, psychological well-being also tends to be high in various age ranges, with the peak occurring at age 17 years. In the context of socio-economic factors, the psychological well-being of adolescents is also relatively high, although adolescents with socio-economic backgrounds whose parents earn below the Minimum Wage (UMR) have a higher level of psychological well-being than those who earn above the minimum wage.

Abstrak:

Kata Kunci:

Dinamika;
Kesejahteraan Psikologi;
Remaja.

Kesejahteraan psikologis remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia, gender dan pekerjaan orang tua. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dinamika kesejahteraan psikologis remaja di Jawa Timur. Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui survei menggunakan instrumen penelitian berupa skala kesejahteraan psikologis remaja yang disebar melalui *Google Form*. Populasi yang diteliti adalah remaja berusia 12-18 tahun yang saat ini bersekolah di SMP dan SMA di Jawa Timur. Sampel dipilih secara acak menggunakan teknik random sampling, dengan total responden sebanyak 413 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan

psikologis remaja di Jawa Timur dalam rentang usia 12-18 tahun secara umum sudah cukup baik, bahkan berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat perbedaan signifikan dalam kesejahteraan psikologis antara remaja laki-laki dan perempuan. Secara umum, kesejahteraan psikologis juga cenderung tinggi dalam berbagai rentang usia, dengan puncaknya terjadi pada usia 17 tahun. Dalam konteks faktor sosial ekonomi, kesejahteraan psikologis remaja juga tergolong tinggi, walaupun remaja dengan latar belakang sosial ekonomi orang tua yang berpenghasilan di bawah Upah Minimum Regional (UMR) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada yang berpenghasilan di atas UMR.

How to Cite: Asih, D. W. T., et al. 2024. Dinamika Kesejahteraan Psikologis Remaja di Jawa Timur. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 5 No. 2, DOI: 10.19105/ec.v5i2.13390

Received: May, 7th 2024; Revised: September, 13th 2024; Accepted: September, 13th 2024



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Fenomena dinamika psikologis remaja masa kini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berbeda dibandingkan dengan masa lalu. Perubahan sosial, teknologi dan budaya saat ini telah menciptakan konteks unik untuk perkembangan remaja (Akbar & Faristiana, 2023). Masa remaja adalah periode penting yang membentuk dasar bagi kehidupan dewasa. Memahami dan mendukung remaja secara holistik membantu mereka berkembang menjadi individu yang sehat dan seimbang. Di sisi lain, remaja juga cenderung mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, kognitif, maupun sosial.

Kesejahteraan psikologis yang baik sangat penting bagi perkembangan remaja dan memiliki manfaat yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Savitri & Listiyandini, 2017). Kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja mengembangkan emosi positif, merasa puas dan bahagia dengan hidupnya, mengurangi depresi dan perilaku negatif remaja. Kesejahteraan psikologis yang positif dapat membantu mengurangi risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres. Remaja dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami masalah kesehatan mental (Oktoji & Indrijati, 2021). Kesejahteraan psikologis meningkatkan kemampuan remaja untuk menghadapi stres dan tantangan hidup dengan cara yang lebih sehat. Mereka lebih mampu mengatasi kesulitan dan pemulihan lebih cepat setelah menghadapi masalah.

Selain itu, remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih termotivasi dan fokus dalam belajar (Nurchayyo, 2024). Mereka memiliki energi dan semangat yang diperlukan untuk mencapai tujuan akademik mereka. Mereka lebih baik dalam mengelola stres yang terkait dengan beban akademik dan ujian, sehingga dapat mencapai hasil akademik yang lebih baik. Kesejahteraan psikologis mendukung keterampilan sosial yang sehat, seperti empati, komunikasi, dan kemampuan membangun hubungan yang positif. Remaja yang merasa baik secara emosional cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dengan teman sebaya dan keluarga. Mereka lebih mampu membentuk dan mempertahankan dukungan sosial yang kuat, yang penting untuk kesehatan mental dan emosional.

Remaja dengan kesejahteraan psikologis yang baik juga cenderung memiliki harga diri dan rasa percaya diri yang lebih tinggi (Mahendika & Sijabat, 2023). Mereka memiliki pandangan yang positif tentang diri mereka dan potensi mereka. Mereka lebih mampu mengeksplorasi dan mengembangkan identitas diri mereka dengan cara yang sehat dan produktif, termasuk dalam hal nilai-nilai, tujuan, dan minat. Remaja yang sehat secara psikologis lebih mampu mengatasi masalah

dengan cara yang efektif. Mereka dapat berpikir secara kritis, merencanakan solusi, dan mengimplementasikan langkah-langkah untuk mengatasi tantangan.

Dengan kata lain, manfaat kesejahteraan psikologis bagi remaja sangat luas dan meliputi berbagai aspek kehidupan mereka. Memastikan kesejahteraan psikologis yang baik adalah investasi penting dalam kesehatan dan perkembangan mereka, yang akan berdampak positif pada kesehatan mental, kinerja akademik, hubungan sosial, dan kesiapan mereka untuk masa depan. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat penting dalam membantu remaja mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Prabowo, 2016). Konsep kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan memaksimalkan potensinya, secara positif tercermin dalam keberfungsian aspek psikologis (Hamdanah & Surawan, 2022). Hal ini menyebabkan individu merasa bahagia dan puas dengan kehidupannya.

Secara rinci, Ryff & Keyes (1995) melakukan analisis terhadap enam bagian kesejahteraan dan menemukan bahwa setiap dimensi tersebut berperan sebagai faktor penentu, yaitu: (a) penerimaan diri (*self-acceptance*), yaitu sikap positif terhadap diri sendiri, memahami dan menerima berbagai aspek diri, termasuk aspek positif dan negatif, dan sikap positif terhadap pengalaman hidup, (b) pertumbuhan diri (*personal growth*), yaitu keinginan untuk mengembangkan diri, memandang diri sendiri sebagai pribadi yang terus tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, memantau kemajuan diri dari waktu ke waktu, dan melakukan perubahan sedemikian rupa sehingga mencerminkan pengetahuan dan efektivitas (c) tujuan hidup (*purpose in life*), yaitu menetapkan tujuan hidup dan pengendalian diri, mengetahui makna pengalaman hidup dulu dan sekarang, keyakinan yang mengarah pada tujuan hidup, serta orientasi dan sikap yang jelas terhadap hidup, (d) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), yaitu kemampuan untuk memilih dan mengubah lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, rasa kontrol dan kemampuan mengelola lingkungan, mengelola aturan-aturan kompleks dalam aktivitas eksternal, memanfaatkan peluang di sekitar secara efektif dan mampu menciptakan hal-hal yang sesuai untuk nilai dan kebutuhan pribadi (e) otonomi (*autonomy*), yaitu kemampuan untuk memunculkan keunikan dan perbedaan, menjadi mandiri dengan mengambil keputusan sendiri, mengendalikan perilaku dari dalam, dapat menghindari tekanan sosial, bertindak sesuai dengan keinginan pribadi, dan mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi, dan (f) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), yaitu memiliki hubungan yang hangat, saling memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, kemampuan untuk menciptakan hubungan antarmanusia yang mendalam, merasakan empati, merasakan dan berhubungan, serta memahami pentingnya memberi dan menerima dalam interaksi sosial.

Kesejahteraan psikologis seseorang pastinya terkadang dipengaruhi oleh beberapa hal, sehingga setiap individu memiliki perbedaan dalam tingkat kesejahteraan psikologis dirinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan dari kesejahteraan psikologis di antaranya umur seseorang, jenis kelamin seseorang, status sosial atau status ekonomi di masyarakat, dan pendidikan dari orang tersebut (Fitri dkk, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja yang ada di beberapa daerah di Jawa Timur.

METODE

Penelitian ini adalah sebuah penelitian kuantitatif yang termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei. Instrumen yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi dari skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh Khusumadewi & Pramesti (2022). Skala kesejahteraan disebar melalui *google form* yang berjumlah 34 pernyataan. Penelitian ini dilaksanakan dengan populasi remaja di

Jawa Timur yang duduk di bangku SMP dan SMA. Sedangkan sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *random sampling* dengan total 413 responden. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan bantuan Microsoft Office Excel 2013.

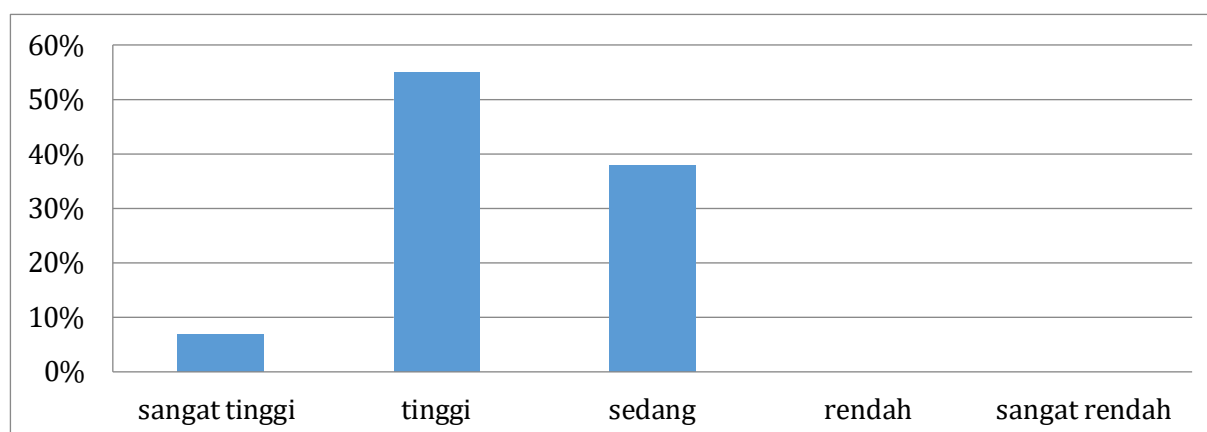
Dalam penelitian ini pernyataan positif memiliki gradasi 4-1 dan pernyataan negatif memiliki gradasi 1-4. Setelah menghitung skor yang diperoleh siswa maka ada ketentuan kategori tingkat kesejahteraan psikologis yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Tabel Kategori Kesejahteraan Psikologis

No	Skor Hasil Kesejahteraan Psikologis	Kategori
1	114-136	Sangat Tinggi
2	95-113	Tinggi
3	75-94	Sedang
4	55-74	Rendah
5	34-54	Sangat Rendah

HASIL

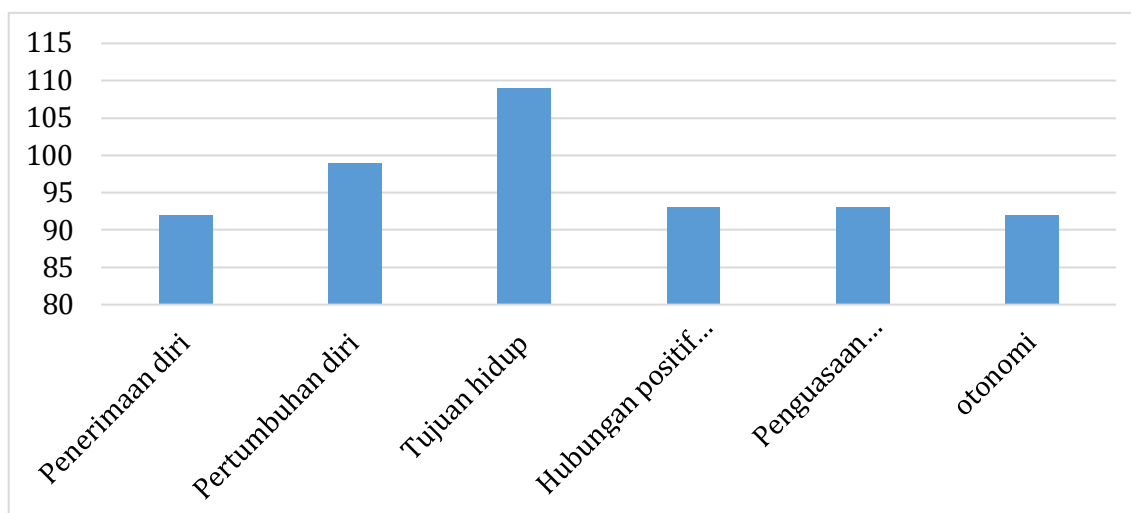
Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2024 hingga April 2024 terhadap 413 remaja Jawa Timur yang berusia antara 12 hingga 18 tahun. Berikut hasil yang diperoleh pada 413 remaja di Jawa Timur.



Gambar 1. Data Persentase Berdasarkan Jumlah Responden

Berdasarkan gambar di atas diketahui sebagian besar dari 413 remaja mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi yaitu 55% (227 remaja), kesejahteraan psikologis sedang sebesar 38% (157 remaja), tingkat kesejahteraan psikologi sangat tinggi hanya sebesar 7% (29 remaja), serta tidak ada remaja dengan kesejahteraan psikologis kategori rendah dan sangat rendah.

Menurut Ryff (2008), indikator tingkat kesejahteraan psikologis remaja terdiri dari enam aspek diantaranya penerimaan diri, perkembangan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, kemampuan mengendalikan lingkungan, dan kemandirian.



Gambar 2. Data Persentase Setiap Indikator

Dari enam indikator yang terdapat dalam grafik tersebut diketahui hasil yang menunjukkan kategori tinggi adalah indikator tujuan hidup dengan nilai 109, dan pertumbuhan diri dengan nilai 99. Sementara itu, indikator lainnya berada pada kategori yang sama, misalnya, indikator hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan keduanya memiliki skor 93. Begitu pula dengan indikator penerimaan diri dan otonomi, keduanya memiliki skor 92.

Keberhasilan remaja dalam menemukan makna dan tujuan dalam berbagai usaha dan kesempatan dapat diartikan sebagai tanda individu memiliki tujuan dalam hidupnya. Ini menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman yang jelas tentang arah yang ingin mereka capai dan mengapa hal tersebut penting baginya. Menemukan makna dan tujuan dalam aktivitas sehari-hari dapat memberikan landasan yang kuat untuk motivasi, pengembangan pribadi, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Remaja meyakini bahwa sekolah bisa menjadi jembatan untuk meraih kesuksesan/cita-citanya. Selain itu, remaja memiliki pemikiran dan perencanaan yang lebih terstruktur mengenai tujuan hidupnya.

Berdasarkan indikator pertumbuhan diri, kesejahteraan psikologis yang mencapai kategori tinggi seringkali ditandai oleh remaja yang mengalami pertumbuhan personal yang signifikan. Mereka memiliki dorongan untuk terus berkembang dan melihat diri mereka sebagai individu yang sedang mengalami perkembangan. Mereka juga cenderung terbuka terhadap pengalaman baru, memperhatikan perubahan dalam diri dan perilaku mereka secara kontinu, serta mampu mengubah sikap mereka melalui refleksi dari pengalaman hidup.

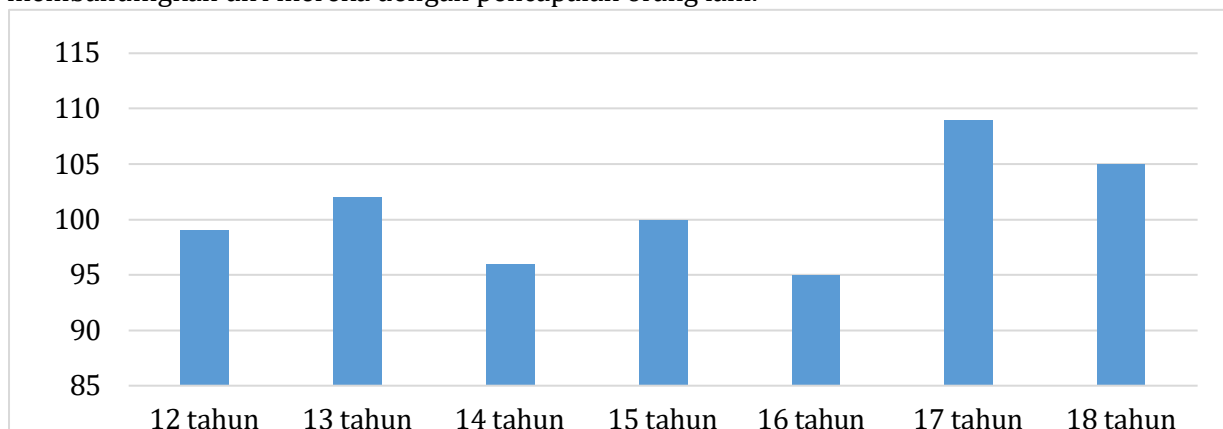
Hasil penilaian pada indikator hubungan yang positif dengan individu lain menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja mampu membangun relasi yang baik dengan individu lain serta menunjukkan sikap yang ramah, meyakinkan, dan memiliki kepercayaan terhadap orang lain. Mereka juga memiliki kemampuan empati, memahami pentingnya memberi dan menerima dalam berinteraksi dengan orang lain.

Hasil berikut menunjukkan bahwa tingkat penguasaan lingkungan untuk kesejahteraan psikologis remaja juga tergolong dalam kategori sedang. Kemampuan remaja dalam menguasai lingkungan tercermin dalam kesadaran dan keterampilan mereka dalam mengelola lingkungan sekitar. Mereka mampu mengendalikan kompleksitas lingkungan eksternal, menggunakan sumber daya yang tersedia dengan efektif, dan menciptakan serta mengelola keadaan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai diri mereka.

Pada bagian otonomi kesejahteraan psikologis sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang. Remaja yang menunjukkan otonomi memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku mereka sendiri, bersikap independen, dapat menentang pengaruh sosial, dan melakukan

sesuai dengan prinsip-prinsip mereka sendiri. Mereka juga dapat merefleksikan diri mereka sendiri dengan menggunakan nilai diri.

Seperti halnya dengan otonomi, indikator penerimaan diri juga termasuk pada kategori tengah. Remaja yang memiliki penerimaan diri cenderung menyukai berbagai aspek dari diri mereka sendiri, merasa bahagia dengan apa yang mereka miliki saat ini, dan tidak sering membandingkan diri mereka dengan pencapaian orang lain.



Gambar 3. Data Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Usia

Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh faktor usia. Menurut Hurlock (1980), terdapat tiga tahap perkembangan remaja, yakni : 1) remaja awal (*early adolescence*) berusia 11-13 tahun, 2) remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 tahun, 3) remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-20 tahun. Usia remaja SMP di Indonesia berada di rentang 12-15 tahun, sedangkan usia remaja di SMA/SMK berada di rentang 16-18 tahun.

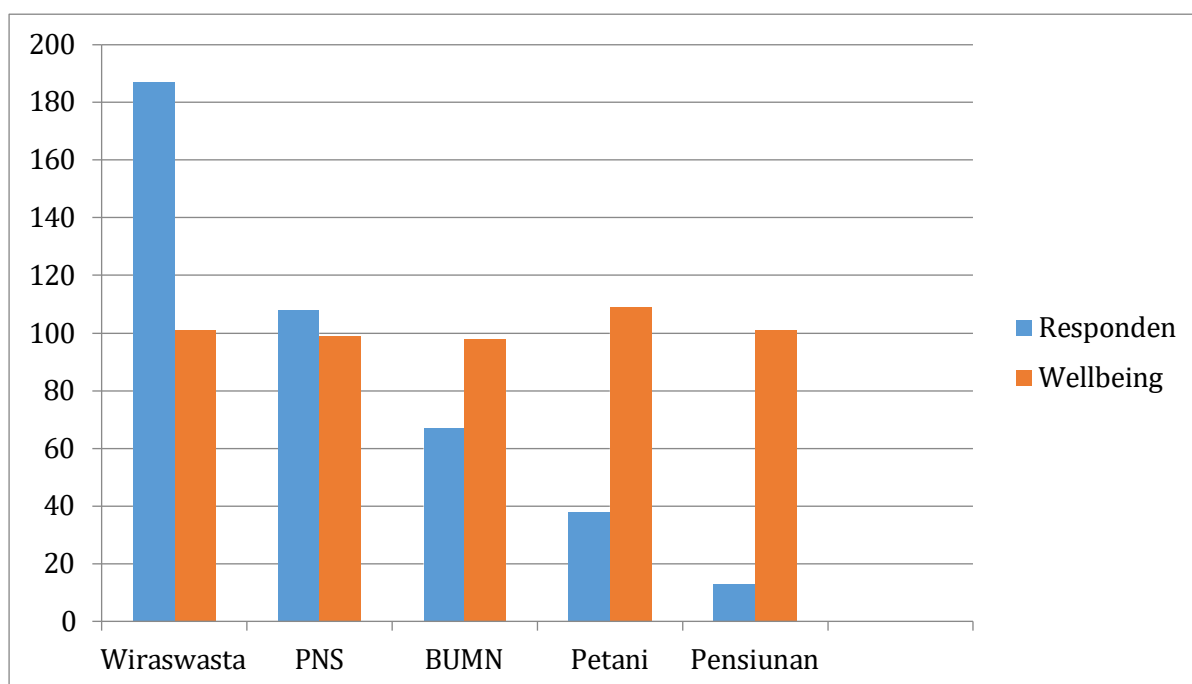
Dari gambar di atas diketahui bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis remaja SMP dan SMA sudah berada kategori tinggi, dan nilai paling tinggi berada pada remaja dengan usia 17 tahun dengan nilai 109. Selain itu dapat dilihat juga bahwa pada masa peralihan akhir remaja SMP usia 15 tahun dengan nilai 100 mengalami penurunan nilai ke masa awal remaja SMA usia 16 tahun menjadi 95. Artinya berdasarkan hasil yang diperoleh remaja SMP memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, namun selain itu ketika akan memasuki jenjang yang lebih tinggi (SMA/SMK) ada penurunan angka dari skor yang diperoleh. Banyak faktor yang bisa menjadi pemicu hal tersebut, diantaranya dari masa SMP ke SMA merupakan peralihan peserta didik terhadap lingkungan baru. Sehingga pada usia 17 tahun merupakan usia yang memiliki skor kesejahteraan psikologis paling tinggi, yaitu 109.

Tabel 2. Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin

	Laki-Laki (170 orang)		Perempuan (243 orang)	
	banyaknya	Wellbeing	banyaknya	Wellbeing
Sedang	73 (43%)	129	83 (34%)	130
tinggi	90 (53%)	99	136 (56%)	101
Sangat tinggi	7 (4%)	90	24 (10%)	92

Dari hasil penelitian, jumlah responden remaja perempuan lebih tinggi daripada jumlah remaja laki-laki, dengan persentase sebanyak 59% (243 responden) untuk perempuan dan 41% (170 responden) untuk laki-laki. Dari gambar di atas dapat diketahui remaja laki-laki berada dikategori sedang sebanyak 43% (73 responden), kategori tinggi 53% (90 responden), dan kategori paling tinggi sebanyak 4% (7 responden). Sedangkan pada remaja perempuan kategori sedang

sebanyak 34% (83 responden), kategori tinggi 56 % (136 responden), serta kategori sangat tinggi sebanyak 10% (24 responden). Berdasarkan data diatas jika dilihat dari nilai well being, maka gendervbukan menjadi penentu gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja, karena hasil yang diperoleh antara kesejahteraan psikologis laki-laki dan perempuan hasilnya tidak jauh berbeda.



Gambar 4. Data Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Status Sosial Ekonomi/Pekerjaan Orang Tua

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, kesejahteraan psikologis remaja berada pada kategori tinggi berdasarkan status sosial ekonomi atau pekerjaan orang tua. Responden terbanyak adalah remaja yang orang tuanya bekerja sebagai wiraswasta, dengan jumlah sebanyak 187 responden dan PNS sebanyak 108 responden, dan paling sedikit yaitu 13 responden dari remaja yang orang tuanya pensiunan. Akan tetapi untuk skor kesejahteraan psikologis remaja rata-rata sudah berada di kategori tinggi, mulai dari PNS memiliki skor 99, BUMN memiliki skor 98, Wiraswasta dan Pensiunan memiliki skor 101, dan paling tinggi adalah dari remaja yang orang tuanya memiliki pekerjaan petani yaitu dengan skor kesejahteraan psikologis 109. Artinya secara keseluruhan kesejahteraan psikologis remaja pada saat ini sudah baik/tinggi, hal menariknya pada penelitian ini adalah remaja yang orang tuanya memiliki pekerjaan petani (rata-rata memiliki penghasilan di bawah UMR) namun kesejahteraan psikologisnya berada di skor tertinggi yaitu 109.

PEMBAHASAN

Berdasarkan paparan hasil penelitian di atas, kesejahteraan psikologis remaja bisa dikatakan tergolong baik/tinggi. Namun, terdapat sebuah temuan menarik bahwa remaja dengan orang tua yang bekerja sebagai petani dengan penghasilan di bawah UMR memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian Widyawati, dkk (2022) dalam studi deskriptif tentang kesejahteraan psikologis pada remaja. Mereka menemukan bahwa secara rata-rata, remaja yang memiliki orang tua dengan penghasilan di atas Upah Minimum Regional (UMR) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Namun, kesejahteraan psikologis remaja dengan latar belakang sosial ekonomi orang tua yang memiliki penghasilan di bawah UMR ternyata lebih tinggi.

Hal tersebut juga diperkuat oleh Uchino (2018) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh faktor rendahnya penghasilan, tetapi juga oleh berbagai aspek psikologis dan sosial yang dapat mengatasi atau memitigasi dampak dari penghasilan rendah. Dukungan sosial, resiliensi, kepuasan hidup, dan persepsi positif tentang keadaan ekonomi adalah

beberapa faktor yang dapat memengaruhi bagaimana remaja merasakan dampak kondisi ekonomi terhadap kesejahteraan psikologisnya. Dalam penelitiannya, Uchino juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat menjadi faktor penyeimbang penting yang mengurangi dampak negatif dari penghasilan rendah terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis meskipun orang tuanya memiliki penghasilan di bawah UMR.

Dengan hasil di atas dapat diketahui bahwa status sosial ekonomi bukanlah hal utama yang selalu memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Islami (2019) tentang studi fenomenologi mengenai kesejahteraan psikologis remaja laki-laki yang memiliki ayah buruh migran di Desa Pasiran, Riau, ditemukan bahwa terdapat faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja laki-laki tersebut dipengaruhi oleh peran ibu dalam proses pengasuhan yang mempengaruhi pembentukan peran gender pada remaja tersebut. Ketika ibu mampu membentuk peran gender yang maskulin pada remaja laki-laki sesuai dengan harapan masyarakat, maka remaja tersebut akan lebih mudah diterima oleh masyarakat. Sebaliknya, jika ibu tidak mampu membentuk peran gender yang maskulin pada remaja laki-laki dan cenderung feminin, maka remaja tersebut akan merasa tidak nyaman terhadap lingkungan sosial yang diharapkan oleh masyarakat, yang pada akhirnya dapat menimbulkan gejala psikologis yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja tersebut.

Artinya selain dari faktor sosial ekonomi, kesejahteraan remaja juga bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya peran dan pola asuh orang tua dalam keluarga. Hal itu juga didukung oleh penelitian Farradina (2018) yang menyebutkan bahwa kehadiran orang tua, dalam hal ini ibu adalah fitur kunci dari kedekatan pada individu terutama remaja, membangun kualitas komunikasi dua arah antara ibu dan remaja membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian Kuppens & Ceulemans (2019) juga mempertegas penelitian Farradina, bahwa pola asuh memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas pola asuh dapat dipengaruhi oleh ciri-ciri kepribadian remaja, dengan pola asuh yang positif lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan ciri-ciri kepribadian yang berbeda. Oleh karena itu, dapat digarisbawahi bahwa pola asuh sangat menentukan kesejahteraan psikologis remaja, serta bagaimana berbagai gaya pola asuh dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dengan cara yang berbeda. Pola asuh yang mendukung, komunikatif, dan memberikan batasan yang jelas cenderung berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada remaja, sementara pola asuh yang kurang mendukung atau terlalu otoriter dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis remaja.

Dalam studi ini, temuan yang tidak kalah menariknya adalah berdasar pada konsep yang dipaparkan oleh Ryff (2008), bahwa indikator tingkat kesejahteraan psikologis remaja terdiri dari enam aspek diantaranya penerimaan diri, perkembangan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, kemampuan mengendalikan lingkungan, dan kemandirian. Dari enam indikator yang terdapat dalam grafik tersebut diketahui hasil yang menunjukkan kategori tinggi adalah indikator tujuan hidup dengan nilai 109, dan pertumbuhan diri dengan nilai 99. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Berg, dkk (2013) yang mengeksplorasi peran tujuan hidup dalam kesehatan mental di kalangan remaja. Mereka menemukan bahwa remaja yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dan kepuasan hidup yang lebih tinggi, serta lebih mampu mengatasi tantangan akademis.

Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan remaja. Tujuan hidup yang jelas berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, peningkatan kepuasan hidup, dan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tantangan akademis. Oleh karena itu, tujuan hidup (*purpose in life*) memengaruhi kesejahteraan psikologis mengungkapkan berbagai cara di mana memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional remaja.

Selain itu, pertumbuhan diri turut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Shek (2002) mempelajari hubungan antara pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitiannya menunjukkan bahwa remaja yang mengalami pertumbuhan pribadi, termasuk peningkatan dalam kompetensi diri dan perasaan pencapaian, menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Pertumbuhan pribadi yang positif berhubungan dengan peningkatan kepuasan hidup dan penurunan gejala stres dan depresi. McCoy dan Ford (2014) juga mengeksplorasi bagaimana pencapaian tujuan pribadi dan pertumbuhan diri berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika remaja mencapai tujuan pribadi dan mengalami pertumbuhan diri yang positif, mereka mengalami peningkatan kepuasan hidup dan penurunan gejala stres.

Berdasarkan kedua penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan pribadi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Pertumbuhan pribadi, yang mencakup pengembangan keterampilan, pencapaian tujuan, dan perasaan peningkatan diri, berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Remaja yang mengalami pertumbuhan pribadi positif melaporkan kepuasan hidup yang lebih tinggi, penurunan gejala stres dan depresi, serta kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi tantangan hidup. Dukungan dalam pengembangan diri dan pencapaian tujuan dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Kesejahteraan psikologis remaja di Jawa Timur pada rentang usia 12-18 tahun secara umum sudah cukup baik, bahkan berada pada kategori tinggi. Tidak ada perbedaan signifikan dalam kesejahteraan psikologis antara remaja laki-laki dan perempuan. Secara umum, kesejahteraan psikologis juga cenderung tinggi dalam berbagai rentang usia, dengan puncaknya terjadi pada usia 17 tahun. Dalam konteks faktor sosial ekonomi, kesejahteraan psikologis remaja juga tergolong tinggi, walaupun remaja dengan latar belakang sosial ekonomi orang tua yang berpenghasilan di bawah Upah Minimum Regional (UMR) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada yang berpenghasilan di atas UMR.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, A., & Ilyas, A. (2020). How psychological well-being of adolescent based on demography indicators?. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 53-68. <https://doi.org/10.29210/02020613>
- Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Simpati: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Bahasa*, 1(3), 98-112. <https://doi.org/10.59024/simpati.v1i3.225>
- Berg, J. H., & Schlegel, K. (2013). The impact of a purpose in life on health and well-being in college students. *Journal of Health Psychology*, 18(1), 13-22.
- Cohen, J. (2006). Social, emotional, ethical, and academic education: Creating a climate for learning, participation in democracy, and well-being. *Harvard educational review*, 76(2), 201-237.
- Farradinna, S. (2018). Kelekatan ibu bekerja pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Insight*, 14(2), 124-137. <https://repository.uir.ac.id/4680/>
- Fitri S., Luawo, M. I. & Noor, R. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Laki-Laki di SMA Negeri SeDKI Jakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 6 (1), 50-59. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.061.05>

Hamdanah, H., & Surawan, S. (2022). Remaja dan dinamika: tinjauan psikologi dan pendidikan.

Hofferth, S. L., & Sandberg, J. F. (2001). How American children spend their time. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 295-308 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3737.2001.00295.x>

Islami, S. (2019). Studi Fenomenologi: Kesejahteraan Psikologis Remaja laki-laki dengan Ayah Buruh Migran di Desa Pasiran Riau (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).

Khusumadewi, A., & Pramesti, M. (2022). Identification Of Student's Psychological Wellbeing On Pondok Pesantren. *Proceeding Series of International Conference on Arts and Humanities*, 2. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/picah/article/view/152>

Kuppens, T., & Ceulemans, E. (2019). *The Role of Affect and Emotional Regulation in Psychological Well-Being: A New Perspective*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(4), 703-724.

Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76-89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>

McCoy, L. M., & Ford, M. B. (2014). Personal goal achievement and its impact on psychological well-being among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(2), 158-172.

Nurchayo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 679-689. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10469972>

Oktoji, T. P., & Indrijati, H. (2021). Hubungan Strategi Koping dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 560-568.

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3527>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.

Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. [10.21580/pjpp.v2i1.1323](https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323)

Shek, D. T. (2002). The role of personal growth in the development of psychological well-being among adolescents. *Journal of Adolescence*, 25(2), 175-189.

- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Supriyadi, I., Saifudin, Y., & Hartono, B. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan psychological well-being remaja SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3), 437-445.
- Uchino, B. N. (2018). *Social Support and Physical Health: Understanding the Links*. Oxford University Press.
- Widyawati, S., Asih, M. K., & Utami, R. R. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psibernetika*, 15(1). <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v1i15.3336>