



# Well-being: Kajian Multiperspektif

Febry Andi Saputra, Erita Yuliasesti Diah Sari, Khoiruddin Bashori,  
Anisa Kumala Sari, Herlina Siwi Widiana, Erlina Listyanti Widuri, Erny Hidayati,  
Nurul Hidayah, Nurul Asyifa, Alfi Purnamasari, Ismira Dewi,  
Luqman Tifa Perwira, Fina Afriany, Rosita Endang Kusmaryani,  
Muhammad Tubagus Hanafi, Hannifatun Fauziyah Setiawan,  
Rofiqoh Fadliyah, Nur Jannah Agung Pramono, Muhammad Erwan Syah,  
Sigit Sulistyو Wibowo, R.A. Fadhalah, Sofia Haniyah & Winbaktianur

Editor:

Dr. Rr. Erita Yuliasesti Diah Sari, S.Psi., M.Si.



*Well-being :*  
**Kajian Multiperspektif**

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# *Well-being :* **Kajian Multiperspektif**

**Febry Andi Saputra, Erita Yuliasesti Diah Sari, Khoiruddin Bashori,  
Anisa Kumala Sari, Herlina Siwi Widianana, Erlina Listyanti Widuri,  
Erny Hidayati, Nurul Hidayah, Nurul Asyifa, Alfi Purnamasari,  
Ismira Dewi, Luqman Tifa Perwira, Fina Afriany, Rosita Endang Kusmaryani,  
Muhammad Tubagas Hanafi, Hannifatun Fauziyah Setiawan,  
Rofiqoh Fadliyah, Nur Jannah Agung Pramono, Muhammad Erwan Syah,  
Sigit Sulistyو Wibowo, R.A. Fadhalah, Sofia Haniyah & Winbaktianur**

**Editor :**

**Dr. Rr. Erita Yuliasesti Diah Sari, S.Psi., M.Si.**

## **Well-being: Kajian Multiperspektif**

### **Editor :**

Dr. Rr. Erita Yuliasesti Diah Sari, S.Psi., M.Si.

### **Desain Cover :**

Syaiful Anwar

### **Sumber :**

www.shutterstock.com (Kanraya Panaprom)

### **Tata Letak :**

Hifzillah Fahmi

### **Proofreader :**

Tiara Nabilah Azalia

### **Ukuran :**

viii, 154 hlm, Uk: 15.5x23 cm

### **ISBN :**

978-623-124-598-4 (PDF)

### **Tahun Terbit Digital :**

2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis  
Isi diluar tanggung jawab percetakan

### **Copyright © 2024 by Deepublish Digital**

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

### **PENERBIT DEEPUBLISH DIGITAL**

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoarjo, Ngaglik, Sleman

Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581

Telp: +6281362311132

Website: [www.deepublish.co.id](http://www.deepublish.co.id)

[www.deepublishdigitalstore.com](http://www.deepublishdigitalstore.com)

E-mail: [digital@deepublish.co.id](mailto:digital@deepublish.co.id)

# KATA PENGANTAR

Setiap orang mendambakan kesejahteraan dalam hidupnya, baik kesejahteraan lahir maupun batin. Rasa sejahtera dapat diperoleh dari berbagai situasi dan tempat yang berbeda dengan berbagai cara. Kesejahteraan menjadi pendamping hidup manusia sebagai makhluk Sang Pencipta agar dapat melaksanakan semua tugas dengan sebaik-baiknya. Melalui karya bersama ini diharapkan akan muncul diskusi hangat seputar dinamika kesejahteraan.

Terima kasih dan rasa syukur selalu terpanjat kepada Allah Swt. yang telah berkenan memberi kesempatan kami menulis bersama. Buku bertajuk ***Well-being: Kajian Multi Perspektif*** disusun sebagai salah satu media publikasi pemikiran-pemikiran dalam bidang Psikologi.

Semua yang tersaji tentu saja tidak sepenuhnya sempurna. Kami selalu berharap memperoleh banyak masukan, saran yang membangun agar menghasilkan produk yang lebih baik di masa mendatang. Terima kasih.

Yogyakarta, Mei 2024

Penulis

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>v</b>	
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>vi</b>	
<b>BAB 1</b>	<b>Kebersyukuran dan <i>Well-Being</i> Pada Anggota Kepolisian</b>	<b>1</b>
	Penulis : Febry Andi Saputra, Erita Yuliasesti Diah Sari	
	Editor : Erita	
<b>BAB 2</b>	<b>Digital <i>Well-Being</i>: Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesejahteraan</b>	<b>7</b>
	Penulis : Khoiruddin Bashori	
	Editor : Erita	
<b>BAB 3</b>	<b>Subjective <i>Well-Being</i> Pada Guru</b>	<b>20</b>
	Penulis : Anisa Kumala Sari, Herlina Siwi Widiana	
	Editor : Erita	
<b>BAB 4</b>	<b>Permasalahan Psikososial dan <i>Psychological Well-Being</i> Pada Siswa SMP</b>	<b>31</b>
	Penulis : Erlina Listyanti Widuri, Erny Hidayati	
	Editor : Erita	
<b>BAB 5</b>	<b>Fleksibilitas Kognitif: Kecakapan Hidup Abad Ke-21</b>	<b>41</b>
	Penulis : Nurul Hidayah	
	Editor : Erita	
<b>BAB 6</b>	<b><i>Emotional Well-Being</i> Pada Remaja Awal Korban <i>Bullying</i>: Peran <i>Forgiveness</i> dan <i>Self Compassion</i></b>	<b>53</b>
	Penulis : Nurul Asyifa, Alfi Purnamasari	
	Editor : Erita	

<b>BAB 7</b>	<b>Penggunaan Media Sosial dan Kesejahteraan Remaja</b>	<b>67</b>
	Penulis : Ismira Dewi	
	Editor : Erita	
<b>BAB 8</b>	<b><i>Job Demand</i> dan <i>Job Resources</i> Sebagai Anteseden Kebahagiaan di Tempat Kerja</b>	<b>74</b>
	Penulis : Luqman Tifa Perwira	
	Editor : Erita	
<b>BAB 9</b>	<b>Faktor-Faktor dan Dimensi <i>Psychological Well-Being</i></b>	<b>85</b>
	Penulis : Fina Afriany	
	Editor : Erita	
<b>BAB 10</b>	<b>Kebahagiaan di Tempat Kerja</b>	<b>100</b>
	Penulis : Rosita Endang Kusmaryani, Muhammad Tubagus Hanafi	
	Editor : Erita	
<b>BAB 11</b>	<b>Meningkatkan <i>School Well-Being</i> dan <i>Adversity Intelligence</i> di Masa Pandemi Covid-19</b>	<b>113</b>
	Penulis : Muhammad Erwan Syah, Hannifatun Fauziyah Setiawan, Rofiqoh Fadliyah, Nur Jannah	
	Editor : Erita	
<b>BAB 12</b>	<b>Gaya Kepemimpinan Atasan dan <i>Psychological Well-Being</i> Guru Militer Akademi Militer</b>	<b>120</b>
	Penulis : Agung Pramono, Muhammad Erwan Syah, Sigit Sulistyowibowo	
	Editor : Erita	
<b>BAB 13</b>	<b>Kesejahteraan Psikologis dan <i>Fatherless</i></b>	<b>128</b>
	Penulis : R.A. Fadhalah, Sofia Haniyah	
	Editor : Erita	



<b>BAB 14</b>	<b>Dukungan keluarga untuk <i>well-being</i> ibu bekerja</b>	<b>135</b>
	Penulis : Winbaktianur	
	Editor : Erita	
<b>TERIMA KASIH KEPADA KONTRIBUTOR</b>		<b>144</b>
<b>TENTANG PENULIS</b>		<b>146</b>

## BAB 4

# Permasalahan Psikososial dan *Psychological Well-Being* Pada Siswa SMP



Penulis : Erlina Listyanti Widuri, Erny Hidayati

Editor : Erita

### Pengantar

Pendidikan adalah usaha secara sadar untuk meningkatkan potensi dan sumber daya manusia. Fungsi dan tujuan dari pendidikan nasional menurut Pasal 3 UU No. 20 Tahun 2003 adalah “Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa”. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab sehingga diharapkan akan dapat meningkatkan mutu pendidikan yang menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan bertahan dalam persaingan global.

Sekolah adalah institusi sosial di mana pertumbuhan pendidikan dan kepribadian siswa terbentuk. Salah satu faktor penting yang memengaruhi pertumbuhan siswa adalah kesehatan mental siswa. Kesehatan mental siswa adalah salah satu isu penting dalam psikologi, psikiatri, dan sosiologi. Perlindungan kesehatan mental adalah salah satu tanggungjawab utama sekolah. Para ahli dari WHO mempertimbangkan kesehatan mental sebagai kemampuan menciptakan hubungan harmonis dengan yang lain, mengubah dan memodifikasi lingkungan sosial dan individu, memecahkan perbedaan dan memenuhi keinginan pribadi

(Yahyaei *et al.*, 2012). Banyak faktor yang memengaruhi tercapainya pendidikan di sekolah. Menurut Woody, *et al.* (2009) perkembangan siswa banyak dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, lingkungan dan sosial. Faktor lingkungan dapat berupa fasilitas belajar di sekolah, sedangkan faktor sosial bisa berupa bagaimana hubungan sosial antara siswa dengan sesama siswa yang lain, hubungan siswa dengan guru serta hubungan siswa dengan karyawan sekolah lainnya.

Ada berbagai macam permasalahan yang dapat muncul pada remaja saat berada di lingkungan sekolah, misalnya permasalahan dalam bidang akademik (kesulitan belajar, kemampuan intelektual yang terbatas, menentukan minat belajar di bidang tertentu), permasalahan di bidang emosi (kurang percaya diri, motivasi berprestasi rendah, daya juang rendah, emosi kurang matang, kontrol emosi yang rendah, kemandirian yang rendah dan lain sebagainya) serta bidang sosial (kemampuan komunikasi terhambat, kepekaan interpersonal yang rendah, minat sosial yang terbatas, kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik, keterampilan sosial yang rendah serta kebutuhan afiliasi yang rendah). Fenomena tersebut menunjukkan adanya *psychological well-being* yang rendah pada remaja.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa fenomena-fenomena seperti kurangnya kontrol diri, minat sosial yang terbatas, kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik, keterampilan sosial yang rendah serta kebutuhan afiliasi yang rendah, belum mampu menguasai lingkungan, belum mampu berkompetensi dalam lingkungan, belum mampu menggunakan kesempatan yang ada, dan tidak mampu mengontrol aktivitas di luar dirinya mengarah pada rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

*Psychological well-being* (PWB) adalah keberfungsian psikologis individu secara positif dalam kehidupan sehari-hari, menyadari potensi dan dapat memaksimalkan serta memiliki kesehatan mental yang baik (Ryff, 1989). Aspek-aspek kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menurut Ryff (1989) terdiri dari enam, di antaranya:

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Dimensi penerimaan diri merupakan kriteria atau ciri utama dari individu yang dikatakan sehat secara mental. Selain itu, individu juga

mampu menerima kehidupan di masa lalu, dan bersikap positif terhadap diri sendiri.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan untuk mencintai yang merupakan komponen utama. Aktualisasi diri digambarkan sebagai individu yang mempunyai empati dan kasih sayang yang kuat terhadap sesama manusia, mempunyai hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, menjalin persahabatan serta mampu mengenal orang lain dengan baik.

3. Otonomi (*autonomy*)

Dimensi otonomi menekankan pada individu yang mampu menentukan nasib sendiri, kemandirian, dan mampu mengatur perilaku. Mereka bebas dalam menentukan norma yang mengatur kehidupan sehari-hari, mampu mengambil keputusan tanpa meminta persetujuan orang lain, dan tidak bergantung pada dengan orang lain.

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Dimensi penguasaan lingkungan adalah individu yang mampu menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi psikologisnya. Mereka mempunyai kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang kompleks. Mereka mampu mengubah lingkungan dengan hal-hal yang kreatif melalui aktivitas fisik.

5. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Dimensi tujuan hidup meliputi keyakinan yang menjadikan seseorang mempunyai perasaan bahwa hidup itu mempunyai tujuan dan makna. Mereka mempunyai tujuan hidup dan rasa keterarahan sehingga mereka akan merasa bahwa hidup itu bermakna

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Dimensi ini meliputi individu yang terus mengembangkan potensinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai manusia. Mereka menyadari bahwa aktualisasi diri merupakan suatu kebutuhan dan menyadari bahwa potensi adalah inti dari pertumbuhan pribadi. Individu lebih terbuka terhadap pengalaman dan mereka mengalami perubahan dari waktu ke waktu dalam hal yang positif

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) di antaranya faktor sosial dan perkembangan

otak, genetik, kepribadian, demografi, sosial ekonomi (Huppert, 2009), dan salah satu faktor yang memengaruhi adalah permasalahan psikososial. Masalah psikososial mengacu pada kesulitan yang dihadapi oleh remaja di berbagai bidang fungsi pribadi dan sosial. Remaja rentan terhadap masalah psikososial karena perubahan fisik dan fisiologis yang terjadi di tubuh mereka selama tahap perkembangan (Timalsina, 2018).

Setiap remaja sebenarnya memiliki potensi untuk dapat mencapai kematangan kepribadian yang memungkinkan mereka dapat menghadapi tantangan hidup secara wajar di dalam lingkungannya, namun potensi ini tentunya tidak akan berkembang dengan optimal jika tidak ditunjang oleh faktor fisik dan faktor lingkungan yang memadai (Millon, 2004). Menurut Millon (2004) problem psikososial yang dialami remaja terdiri dari *identity diffusion, self devaluation, body disapproval, sexual discomfort, peer insecurity, social insensitivity, family discord* dan *childhood abuse*. Kondisi lainnya yang mungkin merupakan fokus perhatian klinis: permasalahan lain yang menjadi fokus penanganan atau diagnostik tapi bukan merupakan gangguan mental, seperti problem akademik, pekerjaan/sosial dan faktor psikologis yang memengaruhi kondisi medis (misal kesembuhan pasca operasi karena depresi). Problem Psikososial dan Lingkungan adalah permasalahan dalam lingkungan sosial atau fisik yang memengaruhi diagnosis, penanganan dan terjadinya gangguan psikologis. Kategori Problem meliputi permasalahan dengan kelompok pendukung utama, yaitu kematian atau kehilangan anggota keluarga, problem kesehatan anggota keluarga, *sibling rivalry*, problem dengan guru atau teman sekolah serta dengan lingkungan sekolah, dan lain-lain (Millon, 2004).

Beberapa informasi menunjukkan siswa memiliki permasalahan dan memengaruhi aspek kognitifnya, hal ini menyebabkan prestasi akademik yang diraih menjadi tidak dapat optimal. Permasalahan yang dihadapi siswa putri yaitu permasalahan yang berkaitan hubungan dengan guru, hubungan dengan teman maupun keluarga (orang tua dan saudara). Masalah yang paling banyak dialami oleh siswa putri adalah masalah hubungan sosial dengan teman.

Selain itu muncul pula permasalahan lain yang berkaitan dengan aspek emosi dan sosial yang dapat menghambat perkembangan sosial dan emosi dari siswa. Melihat karakteristik dari siswa SMP yang tergolong dalam kelompok usia remaja, maka dengan kondisi emosi yang masih

belum stabil dan belum matang, menyebabkan kemungkinan siswa-siswa di sekolah tersebut akan mengalami permasalahan yang berkaitan dengan aspek emosi maupun sosial.

Penelitian ini memfokuskan pada hubungan antara *psychological well-being* dan permasalahan psikososial pada siswa SMP, yang memiliki rentang usia mulai 12 tahun sampai dengan 15 tahun dan dikategorikan sebagai kelompok usia remaja. Menurut Gunarsa (2007) masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa dan berlangsung antara umur 13-21 tahun. Masa remaja awal berlangsung dari usia 13-16 tahun, masa remaja pertengahan dimulai dari usia 16-18 tahun serta masa remaja akhir berlangsung antara umur 18-21 tahun.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara permasalahan psikososial dan *psychological well-being* pada siswa SMP. Hipotesis yang diajukan adalah: (a) Ada hubungan antara Permasalahan Psikososial (*identity diffusion, self devaluation, body disapproval, sexual discomfort, peer insecurity*) dengan *psychological well-being*; (b) Ada hubungan negatif antara *identity diffusion* dengan *psychological well-being* pada siswa; (c) Ada hubungan negatif antara *self devaluation* dengan *psychological well-being* pada siswa; (d) Ada hubungan negatif antara *body disapproval* dengan *psychological well-being* pada siswa; (e) Ada hubungan negatif antara *sexual discomfort* dengan *psychological well-being* pada siswa; (f) Ada hubungan negatif antara *peer insecurity* dengan *psychological well-being* pada siswa.

Sebuah studi dilakukan pada siswa SMP kelas VII. Data diungkap dengan alat tes Inventori Kepribadian Klinis Remaja (IKKR) yang disusun Millon (2004), terdiri dari 175 item soal dengan 2 alternatif pilihan jawaban yaitu benar (B) atau salah (S) dan Skala *Psychological Well-being*. MACI terdiri dari 31 skala: tiga skala validitas (*Disclosure, Desire and Debasement*), skala Reliabilitas, tujuh skala Sindrom Klinis MACI terdiri dari 31 skala: tiga skala validitas (*Disclosure, Desire and Debasement*), skala *Reliability*, tujuh skala *Clinical Syndrome (Eating Dysfunction, Substance Abuse, Delinquency Predisposition, Impulsive Tendency, Anxiety, Depression Effects and Suicidal Tendencies)*, 12 Pola Kepribadian (*Introversion, Inhibited, Dark, Submitted, Dramatising, Egotistic, Unruly, Strong, Conforming, Opposition, Self-Demeaning, Borderline Tendencies*) dan delapan skala *Expressed Concerns (Identity Diffusion, Self Devaluation,*

*Disapproval Body, Sexual Discomfort, Peer Insecurity, Social Insensitivity, Family Discord, Child Abuse*).

Hasil analisis data menunjukkan besarnya koefisien regresi antara dan menunjukkan koefisien regresi sebesar  $F = 2,466$  dengan koefisien *determinant* sebesar  $0,183$  ( $R^2$ ) dengan taraf signifikansi koefisien regresi sebesar  $p = 0,044$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara permasalahan psikososial dengan *psychological well-being*.

Permasalahan Psikososial	R	P	Signifikansi	Keterangan
<i>Identity Diffusion</i>	-0,187	0,037	$P < 0,05$	Signifikan
<i>Self Devaluation</i>	-0,257	0,115	$P < 0,05$	Signifikan
<i>Body Dissapproval</i>	-0,183	0,040	$P < 0,05$	Signifikan
<i>Sexual Discomfort</i>	0,335	0,002	$P < 0,05$	Signifikan
<i>Peer Insecurity</i>	-0,235	0,017	$P < 0,05$	Signifikan

Uji hipotesis menunjukkan bahwa korelasi antara *identity diffusion* dengan *psychological well-being* diperoleh nilai  $R = -0,187$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,037$  ( $p < 0,05$ ) Hal ini berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara *identity diffusion* dengan *psychological well-being* pada siswa SMP Muhammadiyah Sewon Bantul. Semakin tinggi *identity diffusion* maka semakin rendah *psychological well-being*. sebaliknya semakin rendah *identity diffusion* maka semakin tinggi *psychological well-being*. Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja tersebut salah satu krisis yang terjadi adalah krisis antara identitas dengan keaburan identitas. Keaburan peran tentang “siapa saya”, “apa yang harus saya lakukan” dan lain-lain. Jika remaja berhasil mengatasi krisis tersebut, remaja akan merasa tenang, dan sejahtera atau *well-being* dan mudah menyesuaikan diri (*well adjusted*) (Erickson dalam Hurlock, 1990).

Korelasi negatif antara *peer insecurity* dengan *psychological well-being* yang ditunjukkan dengan nilai  $R = -0,235$  dengan  $p=0,017$  ( $p < 0,05$ ) dapat diartikan bahwa semakin tinggi *peer insecurity* maka semakin rendah *psychological well-being* pada siswa, demikian sebaliknya semakin

rendah *peer insecurity* maka semakin tinggi *psychological well-being*. Hal ini dapat dimengerti bahwa salah satu tugas perkembangan remaja awal menurut Havighurst (Hurlock, 1990) adalah mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa peran dan penerimaan teman sebaya sangatlah penting bagi remaja agar terwujud *psychological well-being*. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mubarok dan Pierewan (2018) yang menunjukkan bahwa penerimaan teman sebaya memiliki pengaruh pada *well-being* pada remaja. Hal tersebut membuktikan bahwa cukup penting bagi remaja untuk diterima di lingkungan sosialnya untuk dapat memperoleh suatu keadaan yang *well-being* pada dirinya.

Salah satu perubahan yang paling menonjol pada remaja adalah bahwa perhatian di sekitar dunia remaja bergeser dari keluarga ke kelompok teman sebaya. Penting untuk dicatat bahwa penurunan frekuensi kontak dengan keluarga ini tidak berarti bahwa kedekatan keluarga telah dianggap kurang penting bagi remaja (O’Koon, 1997). Remaja cenderung menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan teman sebaya. Armsden dan Greenberg (1987) menemukan bahwa persepsi kualitas ikatan orang tua dan teman sebaya secara signifikan terkait dengan kesejahteraan psikologis masa remaja. Remaja dengan hubungan yang kuat dan aman untuk kedua orang tua dan teman sebaya melaporkan penyesuaian keseluruhan terbaik (Laible, *et al.*, 2000). Kelompok sebaya melayani sejumlah fungsi penting sepanjang masa remaja, memberikan titik rujukan sementara untuk mengembangkan identitas. Melalui identifikasi dengan teman sebaya, remaja mulai mengembangkan penilaian moral dan nilai-nilai (Bishop & Inderbitzen, 1995) dan untuk menentukan bagaimana mereka berbeda dari orang tua mereka (Micucci, 1998).

Harga diri berkembang secara unik untuk setiap remaja, dan ada banyak lintasan harga diri yang mungkin selama masa remaja. (Zimmerman, *et al.*, 1997). Ini adalah evaluasi diri sendiri. Harga diri dianggap sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan fungsi sosial, dan hubungan antara harga diri individu dan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka telah dipelajari secara luas.



Hubungan *body disapproval* dengan *psychological well-being* menunjukkan  $r = -0,183$  ( $p=0,040$ ). Hasil penelitian ini lebih lanjut menunjukkan hubungan negatif antara citra tubuh dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mendapat dukungan dari studi sebelumnya; misalnya, Cash dan Fleming (2002) menemukan bahwa citra tubuh memainkan peran penting dalam kesehatan wanita dan kesejahteraan mereka. Demikian pula, perilaku positif yang terkait dengan kebugaran fisik atau kesehatan juga berhubungan positif dengan citra tubuh dan harga diri pria dan wanita (Lowery, *et al.*, 2005). Di sisi lain, berbagai bentuk psikopatologi (termasuk gangguan makan, kegelisahan dan depresi) berhubungan positif dengan ketidakpuasan tubuh (Forman & Davis, 2005; Tylka, 2004); sedangkan, aspek kehidupan yang lebih luas (partisipasi sosial, hubungan, dan kepuasan hidup) secara positif terkait dengan citra tubuh (Paap & Gardner, 2011).

Hasil yang berbeda diperoleh pada *sexual discomfort* ( $r = 0,335$  dengan  $p = 0,002$   $P < 0,05$ ) memiliki hubungan yang positif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai *sexual discomfort* diikuti dengan semakin tingginya *psychological well-being*. Hal ini disebabkan karena perbedaan budaya antara Amerika dan Indonesia. Remaja Indonesia belum memahami tentang hubungan seksual karena keluarga di Indonesia masih menganggap sebagai hal yang tabu mengenai hubungan seksual, sementara alat ukur yang digunakan berasal dari Amerika.

Kelemahan pada penelitian ini adalah waktu pengambilan data pada siang hari pada jam pulang sekolah sehingga konsentrasi subjek penelitian tidak optimal. Beberapa kosakata dalam skala tidak mudah dipahami oleh subjek penelitian yang kemungkinan disebabkan karena alat tes dan skala yang digunakan merupakan skala adaptasi.

## Penutup

Permasalahan psikososial (*identity diffusion*, *self devaluation*, *body disapproval*, *sexual discomfort* dan *peer insecurity*) berkaitan dengan *psychological well-being*. Terdapat kaitan negatif antara *identity diffusion*, *self devaluation*, *body disapproval*, *peer insecurity* dengan *psychological well-being* pada siswa. Ditemukan juga tidak ada hubungan antara *sexual discomfort* dengan *psychological well-being* pada siswa.

## Daftar Pustaka

- Armsden, G.C., dan Greenberg, M.T. (1987). The inventory parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 16(5), 427-454
- Bishop, J. & Inderbitzen, H. (1995). Peer acceptance and friendship: Investigation of their relation to self-esteem. *The Journal of Early Adolescence*, 15, 476-489. <http://dx.doi.org/10.1177/0272431695015004005>
- Cash, T.F. and Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experience: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 31, Issue 4, 455-460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Forman, M. & Davis, W. (2005). Characteristics of Middle-Aged Women in Inpatient Treatment for Eating Disorders. *The Journal of Treatment & Prevention*, Vol. 13, 2005, Issue 3, 231-243.
- Gunarsa, S. D. dan Gunarsa, Y. S. D. (2007). Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health And Well-being*, 2009, 1 (2), 137–164
- Hurlock, E.B. (1990). Developmental psychology:A life span approach (terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta. Erlangga Gunarsa
- Laible, D., Carlo, G. & Raffaelli, M. (2000). The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*. 29(1), 45-59
- Lowery, S.E., Kurpius, S.E.R, Befort, C., Blanks, E.H., Sollenberger, S., Nicpon, M. F., Huser, L. *Journal of College Student Development*, Vol. 46, No. 6, December 2005, 612-623.
- Micucci, J. A. (1998). The adolescent in family therapy: Breaking the cycle conflict and control. Guilford Press
- Millon, T. (2004). Personality disorders in modern life. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Mubarok, F. & Pierewan, A.C., (2018). Pengaruh penerimaan teman sebaya terhadap wellbeing pada remaja. *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 23, No. 1, April 2018: 49-56

- O’Koon, J. (1997). Attachment to parents and peers in late adolescence and their relationship with self-image. *Adolescence*, 32(126), 471-482.
- Paap, C.E and Gardner, R. M. (2011). Body image disturbance and relationship satisfaction among college students. *Personality and Individual Differences*, Vol. 51, Issue 6, Oktober 2011, 715-719.
- 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), 1069-1081
- Timalsina, M., Kafle, M and Timalsina, R. (2018). Psychosocial problems among school going adolescent in Nepal. *Hindawi Psychiatri Journal*, Vol. 2018
- Tylka, T. L. (2004). The relation between body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: An analysis of moderating variables. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 178–191. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.178>
- Woody, R.H., Voie, J.C.L., & Epps, S. (2009). School psychology: A development and social system approach. Boston: Allyn and Bacon
- Yahyaei, D., Foroushani, Z. B., & Mahini, F., (2012). The school role in lively education and students’ mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 47 (2012) 1408-1412
- Zimmerman, M.A., Copeland, L.A., Shope, J. T & Dielman,T.E. (1997). A Longitudinal Study of Self-Esteem: Implications for Adolescent Development. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 26, 117-141.