

## FAKTOR-FAKTOR *PSYCHOLOGICAL WELLBEING* PADA REMAJA

Dela Prihartini<sup>1</sup>, Bakhrudin Al Habsy<sup>2</sup>, Retno Tri Hariastuti<sup>3</sup>, Elisabeth Christiana<sup>4</sup>

Magister Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya<sup>1,2,3,4</sup>

[delas22004@mhs.unesa.ac.id](mailto:delas22004@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [bakhrudinhabisy@unesa.ac.id](mailto:bakhrudinhabisy@unesa.ac.id)<sup>2</sup>, [retnotri@unesa.ac.id](mailto:retnotri@unesa.ac.id)<sup>3</sup>,

[elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:elisabethchristiana@unesa.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRACT

Psychological wellbeing is a picture of an individual who has a balanced mental health so that he can fully update himself in the face of the challenges of his life. However, there are many factors that can influence a teenager in his developmental tasks to be able to update himself so he can develop the positive potential he has well. It can also affect the psychological wellbeing of adolescents. The aim of this research is to find any factors that affect the psychological wellbeing of adolescents. This research uses qualitative methods and kinds of literary study research. The results of the study show that there are 17 factors that can influence psychological well-being including life meaning, social support, forgiveness, evaluation of life experiences, locus of control, demographic, religiousness, lifestyle patterns, financial problems, relationships with others, dispositional mindfulness, emotional regulation, psychosocial, prosocial behavior, FOMO behaviour, self-esteem, and stress levels. So it can be concluded that these 17 factors can significantly affect psychological well being.

### Keywords

Factors,  
*Psychological well being, teenager*

### ABSTRAK

*Psychological well being* merupakan gambaran individu yang memiliki kesehatan mental yang seimbang sehingga dapat mengaktualisasi dirinya secara penuh dalam menghadapi tantangan permasalahan di kehidupannya. Namun, ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi seorang remaja dalam tugas perkembangannya agar mampu mengaktualisasi dirinya sehingga dapat mengembangkan potensi positif yang dimilikinya dengan baik. Hal ini juga dapat mempengaruhi *psychological well being* remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *psychological well being* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan jenis penelitian studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan ada 17 faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* di antaranya faktor kebermaknaan hidup, dukungan sosial, *forgiveness*, evaluasi terhadap pengalaman hidup, *locus of control*, demografis, religiusitas, pola gaya hidup, masalah finansial, hubungan dengan orang lain, disposisional *mindfulness*, regulasi emosi, psikososial, perilaku prososial, perilaku FOMO, harga diri, dan tingkat stress. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 17 faktor tersebut secara signifikan dapat mempengaruhi *psychological well being*.

### Kata Kunci

Faktor-faktor,  
*psychological well being, remaja*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu masa transisi dalam kehidupan yang dialami oleh setiap individu. Dimana masa ini ialah masa transisi dalam siklus perkembangan individu yang mengarah kepada tugas-tugas perkembangan sesuai usianya dengan baik. Ketika tugas perkembangan dapat dilakukan dengan baik, maka remaja diharapkan mampu membawa kebahagiaan, kesuksesan, dan kesejahteraan dalam segi psikologisnya. Menurut William Kay dalam (Putro, 2017) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja di antaranya menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mencapai kemandirian secara emosional, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dengan orang lain, menemukan *role model* yang mampu dijadikan inspirasi dalam membentuk identitas pribadinya, mengembangkan kemampuan *self control*, dan mampu menyesuaikan diri sesuai dengan perkembangan usia serta lingkungan sekitarnya.

Pada masa ini, remaja berada pada batas peralihan kehidupan anak dan dewasa. Remaja masih sering terlihat mengalami kegelisahan, kebingungan, pertentangan, dan konflik pada dirinya sendiri. Dalam hal ini bagaimana remaja memandang segala hal yang dialaminya akan menentukan apa yang akan dilakukan dalam menghadapi hal tersebut. Selain itu, pada masa transisi ini seringkali memunculkan salah satu permasalahan lainnya seperti kenakalan remaja. Hampir setiap hari berita mengenai kenakalan remaja dapat kita temui di berbagai media massa. Kenakalan remaja seringkali terjadi di kota-kota besar, akan tetapi saat ini terjadi juga di kota-kota kecil bahkan di pedesaan. Bahkan seiring berjalannya waktu, tingkat kenakalan remaja semakin mengalami peningkatan di era saat ini (Salamor & Salamor, 2022).

Kenakalan remaja merupakan perilaku yang melanggar aturan, hukum, norma, dan agama. Dampak dari kenakalan remaja sendiri sangat kurang baik karena dapat merugikan baik diri sendiri maupun orang lain. Saat ini sebagian remaja mengalami arus kemerosotan moral. Kenakalan remaja yang telah terjadi salah satunya diakibatkan karena individu gagal dalam mengembangkan kemampuannya baik dari segi fisik maupun psikis sehingga menimbulkan perilaku yang tidak seharusnya dilakukan. Adapun bentuk-bentuk dari kenakalan remaja ini beragam mulai dari melanggar peraturan sekolah, melanggar peraturan lalu lintas, membully, tidak hormat pada orang yang lebih tua, membohongi orang tua, merokok, tawuran, penyalahgunaan narkoba, bahkan seks bebas (Adji & Rezasyah, 2023). Hal ini dapat terjadi karena tidak terselesaikannya konflik yang mereka alami dengan baik. Salah satunya ialah adanya kontrol diri yang lemah, merasa kurang akan kasih sayang, krisis identitas, serta pengaruh lingkungan di sekitarnya.

Fenomena kenakalan remaja yang telah terjadi akhir-akhir ini, salah satunya ialah beredarnya sebuah video mengenai *bullying* seorang siswa terhadap temannya. Dimana sekelompok siswa memukul bahkan mengolok-olok temannya dengan alasan tidak terima bahwa temannya ini bergabung dengan kelompok temannya yang lain (Rachmawati, 2023). Akibatnya peristiwa yang telah terjadi ini beruntut panjang sampai ranah kepolisian dan sudah menyebar luas di berbagai sosial media. Tanpa disadari adanya peristiwa ini telah menimbulkan korban jiwa sehingga merugikan diri sendiri serta orang lain.

Fenomena kenakalan remaja lainnya adalah kasus penganiayaan yang dilakukan oleh 6 siswa SMK kepada temannya karena tidak terima sepatu pacarnya disembunyikan. Korban mendapatkan beberapa pukulan hingga nyaris tak sadarkan diri karena mengeluhkan sesak di bagian dada (Firmansyah, 2023). Dari dua fenomena tersebut dapat dikatakan bahwa kenakalan remaja saat ini memerlukan penanganan dan perhatian khusus. Fenomena di atas merupakan salah satu hal dimana remaja tidak mampu dalam mengendalikan dirinya. Dimana hal tersebut bertentangan dengan kondisi *psychological well being* yang baik (Lestari & Yumra, 2022).

*Psychological well being* dalam pengertian konsep baru memfokuskan pada karakteristik pertumbuhan dan perkembangan diri secara positif (Karimah & NRH, 2016). Menurut Ryff dalam (Purba, Matulesy, & Haque, 2021) kemampuan seseorang untuk hidup bahagia berdasarkan pengalaman masa lalu mereka serta menilai pengalaman tersebut sebagai sesuatu yang berharga dan dapat dibanggakan dikenal dengan *psychological well being*. Ryff menggunakan enam dimensi untuk menggambarkan *psychological well being*. Keenam dimensi ini didasarkan pada beberapa teori dasar, khususnya tentang bagaimana *psychological well being* digambarkan sebagai aktualisasi diri individu, pertumbuhan, dan makna hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan dan orang-orang di sekitarnya, serta hubungan positif dengan orang lain. Enam dimensi tersebut adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup (Larasati, Nugrahawati, & Sartika, 2019).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dibutuhkan supaya individu mampu meningkatkan berbagai potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat mempengaruhi kehidupannya. *Psychological well being* ialah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, berada dalam kondisi psikologis yang seimbang, dan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Remaja yang mampu menerima kelebihan dan kekurangannya mampu melihat masa depan dengan lebih positif dan kecil kemungkinan untuk terlibat dalam permasalahan seperti kenakalan remaja. Hal ini pun akan sangat berdampak pada kehidupan sehari-harinya (Linawati & Desiningrum, 2017).

*Psychological well being* merupakan elemen penting yang perlu dikembangkan individu agar mereka dapat mengaktualisasi diri sepenuhnya dalam menghadapi tantangan hidup sekaligus mewujudkan potensi yang dimiliki (Supriyadi, Saifudin, & Hartono, 2020). Temuan Supriyadi, dkk (2020) menunjukkan bahwa usia, religiusitas, dan tipe kepribadian secara signifikan memiliki hubungan yang positif dengan *psychological well being* remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sitorus & Maryatmi, 2020) menunjukkan hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan tingkat stres dengan *psychological well being* pada remaja. Hasil penelitian lainnya (Marbun & Setiawan, 2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dan *psychological well being* pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat dikatakan ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* pada remaja. Peneliti ingin menganalisis serta menjabarkan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *psychological well being* pada remaja dengan berbagai sumber yang telah dikaji. Tujuan dari penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *psychological well being* sehingga diharapkan dapat membantu guru BK atau konselor dalam menemukan strategi yang tepat dalam meningkatkan *psychological well being* pada remaja.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan ialah metode kualitatif yang bermaksud untuk mendeskripsikan dan menganalisa fenomena atau peristiwa yang akan diteliti. Penelitian ini menjelaskan data secara rinci berupa kata-kata tertulis dari sumber data yang telah dikumpulkan (Moelong, 2017).

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi literatur. Studi literatur sendiri merupakan rangkuman atau ringkasan tertulis mengenai suatu artikel yang diperoleh dari jurnal, buku, atau dokumen lain (Habsy, 2017). Memahami berbagai literatur yang telah dikumpulkan sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Ada empat tahap studi literatur dalam penelitian yaitu mencari sumber pustaka sesuai dengan topik penelitian, mengorganisasikan waktu atau

membaca sumber pustaka yang dikumpulkan, melakukan pencatatan atau menganalisis sumber pustaka, dan menyajikan kajian pustaka yang telah dianalisis (Adlini, Dinda, Yulinda, Chotimah, & Merliyana, 2022).

Pengumpulan data diambil berdasarkan hasil dari pencarian kata kunci (*psychological well being* remaja). Sumber dari referensi *online* adalah *google scholar* dan *connected paper*. Peneliti melakukan analisis terhadap isi artikel jurnal yang kemudian disimpulkan untuk memperoleh hasil data. Artikel yang diambil merupakan artikel jurnal dengan terbitan tahun 2018 sampai 2023 yang disesuaikan dengan tujuan dari penelitian. Berikut artikel yang akan disajikan sebagai sumber data kajian penelitian :

**Tabel 1.1 Sumber Data Kajian Faktor-Faktor *Psychological Well Being***

No.	Data Teks	Kode Data	Keterangan Kode Data
1	Makna Hidup	DT/HRJ/2020	Data Teks, Jurnal Diversita, (penulis: Suryani Hardjo, Siti Aisyah, Sri Intan Mayasari), tahun 2020, dengan judul "Bagaimana Psychological well being Pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life".
2	Dukungan Sosial	DT/MFD/2019	Data Teks, Jurnal Acta Psychologia, (penulis: Ashifa Mufidha), tahun 2019, dengan judul "Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well Being pada Remaja".
		DT/KRN/2021	Data Teks, Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, (penulis: Aulia Mahardika Kirana, Veronika Suprapti), tahun 2021, dengan judul "Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja".
		DT/RHM/2021	Data Teks, Jurnal Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, (penulis: Ratna Nimatul Rohma, Ahmad Maujuhan Syah), tahun 2021, dengan judul "Psychological Well Being pada Wanita yang Menikah Muda".
3	<i>Forgiveness</i>	DT/SJM/2022	Data Teks, Jurnal Riset Psikologi, (penulis: Putri Rahayuningtyas Ayu Sujatmi, Siti Qodariah), tahun 2022, dengan judul "Hubungan Forgiveness dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan".
4	Evaluasi terhadap pengalaman hidup	DT/KRN/2021	Data Teks, Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, (penulis: Aulia Mahardika Kirana, Veronika Suprapti), tahun 2021, dengan judul "Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja".
5	<i>Locus of control</i> (kontrol diri)	DT/KRN/2021	Data Teks, Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, (penulis: Aulia Mahardika Kirana, Veronika Suprapti), tahun 2021, dengan judul "Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja".
6	Demografis (usia, jenis kelamin, ras, tingkat pendidikan, status pekerjaan, kepribadian, kesehatan dan fungsi fisik)	DT/RHM/2021	Data Teks, Jurnal Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, (penulis: Ratna Nimatul Rohma, Ahmad Maujuhan Syah), tahun 2021, dengan judul "Psychological Well Being pada Wanita yang Menikah Muda".

		DT/KOO/2021	Data Teks, <i>Journal of Student Affairs Research and Practice</i> , (penulis: Katie K. Koo), tahun 2021, dengan judul "Am I Welcome Here? Campus Climate and Psychological Well-Being Among Students of Color".
		DT/LRS/2019	Data Teks, <i>Jurnal Prosiding Psikologi</i> , (penulis: Rizky Larasati, Eni Nuraeni Nugrahawati), tahun 2019, dengan judul "Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Psychological Well-Being Pada Remaja dari Orang Tua Bercerai Di Kota Bandung".
7	Religiusitas	DT/RHM/2021	Data Teks, <i>Jurnal Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam</i> , (penulis: Ratna Nimatul Rohma, Ahmad Maujuhan Syah), tahun 2021, dengan judul "Psychological Well Being pada Wanita yang Menikah Muda".
		DT/LNW/2018	Data Teks, <i>Jurnal Empati</i> , (penulis: Rusda Aini Linawati, Dinie Ratri Desiningrum), tahun 2018, dengan judul "Hubungan Antara Religiusitas dengan Psychological Well Being pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang".
8	Pola hidup sehat	DT/DRG/2020	Data Teks, <i>Jurnal Nutrients</i> , (penulis: Ruzica Dragun, Nikolina Nika Vecek, Mario Marendic, Ajka Pribisalic, Gabrijela Divic, Hellas Cena, Ozren Polasek, Ivana Kolcic), tahun 2020, dengan judul "Have Lifestyle Habits and Psychological Well-Being Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia?".
9	Masalah finansial	DT/LIU/2019	Data Teks, <i>International Journal of Invironment Research and Public Health</i> , (penulis: Xiaqiao Liu, Siqing Ping, Wenjuan Gao), tahun 2019, dengan judul "Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life".
10	Hubungan dengan orang lain	DT/STV/2018	Data Teks, <i>Jurnal Springer</i> , (penulis: Jodie C. Stevenson, Abigail Millings, Lisa-Marie Emerson), tahun 2018, dengan judul "Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation".
11	Disposisional mindfulness	DT/STV/2018	Data Teks, <i>Jurnal Springer</i> , (penulis: Jodie C. Stevenson, Abigail Millings, Lisa-Marie Emerson), tahun 2018, dengan judul "Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation".
12	Regulasi emosi	DT/STV/2018	Data Teks, <i>Jurnal Springer</i> , (penulis: Jodie C. Stevenson, Abigail Millings, Lisa-Marie Emerson), tahun 2018, dengan judul "Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation".

13	Psikososial (keterampilan sosial, kecerdasan emosional, kecemasan, empati dan konsep diri)	DT/RDG/2020	Data Teks, International Journal of Invironmental Research and Public Health, (penulis: Francisco Manuel Morales Rodriguez, Isabel Espigares Lopez, Ted Brown, Jose Manuel Perez Marmol), tahun 2020, dengan judul "The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students".
14	Perilaku prososial	DT/MRB/2019	Data Teks, Psychopreneur Journal, (penulis: Rodelina Marbun, Jenny Lukito Setiawan), tahun 2019, dengan judul "Hubungan antara Perilaku Prososial dan Psychological Well-Being pada Remaja Awal".
15	Perilaku FOMO	DT/PRB/2021	Data Teks, Jurnal Penelitian Psikologi, (penulis: Otniel Binsar Purba, Andik Matulesy, Sayyidah Aulia UI Haque), tahun 2021, dengan judul "Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial".
16	Harga Diri	DT/STR/2020	Data Teks, Jurnal Sosial dan Humaniora, (penulis: Marshinta Rotua Sitorus, Anastasia Sri Maryatm), tahun 2020, dengan judul "Hubungan Antara Harga Diri Dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Panti Asuhan Tanjung Barat di Jakarta".
17	Tingkat Stress	DT/STR/2020	Data Teks, Jurnal Sosial dan Humaniora, (penulis: Marshinta Rotua Sitorus, Anastasia Sri Maryatm), tahun 2020, dengan judul "Hubungan Antara Harga Diri Dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Panti Asuhan Tanjung Barat di Jakarta".

Sumber data di atas merupakan data pendukung dalam menganalisis review yang dilakukan. Menganalisis sumber-sumber data di atas dilakukan sesuai dengan fokus penelitian yang dibahas dalam artikel ini.

## HASIL

*Psychological well being* merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan secara psikis seperti penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, pribadi yang mandiri, bertumbuh secara kontinu, serta tujuan hidup yang mengarah pada kepuasan dan kebahagiaan (Ifdil, Sari, & Putri, 2020). Namun, untuk mencapai *psychological well being* yang baik tidaklah mudah bagi setiap individu, khususnya remaja. Remaja yang berada pada masa transisi seringkali berada pada kondisi yang penuh tekanan dan tuntutan. Salah satunya mereka dituntut harus menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga mereka juga mengalami perubahan pada diri dan kehidupannya. Dimana sebagai remaja perlu memiliki *psychological well being* yang baik sehingga mampu mencapai tugas-tugas perkembangannya dan mampu mengatasi tantangan permasalahan yang dialaminya.

Berdasarkan analisis terhadap isi artikel jurnal yang telah dikaji, peneliti menemukan ada 17 faktor yang mampu mempengaruhi *psychological well being* remaja sebagai berikut:

**Tabel 1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being***

No.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi	Sumber Kode Data
1.	Makna hidup	DT/HRJ/2020
2.	Dukungan sosial	DT/MFD/2019 DT/KRN/2021 DT/RHM/2021
3.	Forgiveness	DT/SJM/2022
4.	Evaluasi terhadap pengalaman hidup	DT/KRN/2021
5.	Locus of control	DT/KRN/2021
6.	Demografis	DT/RHM/2021 DT/KOO/2021 DT/LRS/2019
7.	Religiusitas	DT/RHM/2021 DT/LNW/2018
8.	Pola hidup sehat	DT/DRG/2020
9.	Masalah finansial	DT/LIU/2019
10.	Hubungan dengan orang lain	DT/STV/2018
11.	Disposisional mindfulness	DT/STV/2018
12.	Regulasi emosi	DT/STV/2018
13.	Psikososial	DT/RDG/2020
14.	Perilaku prososial	DT/MRB/2019
15.	Perilaku FOMO	DT/PRB/2021
16.	Harga diri	DT/STR/2020
17.	Tingkat stress	DT/STR/2020

Berdasarkan hasil analisis isi artikel yang telah ditelaah, didapatkan 17 faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being*. Dimana di dalam isi artikel yang telah ditelaah tersebut, faktor-faktor yang telah disebutkan di atas memiliki korelasi atau hubungan yang signifikan terhadap tingkat *psychological well being* remaja. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dengan *psychological well being* remaja, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal.

## **PEMBAHASAN**

### **Makna Hidup**

Makna dalam hidup artinya individu memiliki motivasi yang tinggi untuk mencari makna dalam hidupnya, yaitu dapat memahami hakikat keberadaan pribadinya serta pentingnya rasa/suasana dan terarah/penuh arti. Bentuk makna dalam kehidupan sangat penting dalam memotivasi individu untuk mencapai tujuan mereka baik di sekolah, universitas, pekerjaan, bahkan kehidupan sehari-hari. Makna hidup dianggap sebagai faktor yang memberikan kontribusi unik terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Makna dalam hidup memiliki manfaat psikologis unik yang mempengaruhi proses kognitif dan emosional manusia pada masa remaja (Hardjo, Aisyah, & Mayasari, 2020).

Pada perkembangan ini remaja biasanya berusaha untuk mencapai pandangan yang terintegrasi tentang bagaimana diri mereka, nilai mengenai kehidupan, tujuan, dan motivasi untuk ke arah pribadi yang lebih baik. Oleh karena itu, kebermaknaan hidup merupakan salah satu faktor yang mampu mempengaruhi *psychological well being* remaja. Hal ini sejalan dengan makna hidup yang merupakan salah satu dimensi *psychological well being*.

### **Dukungan Sosial**

Setiap individu akan melalui dinamika kehidupan yang membawanya untuk mencapai aktualisasi dirinya. Dimana hal tersebut tidaklah mudah untuk dilalui. *Psychological well being* sendiri merupakan keadaan dimana seorang individu memandang dirinya dan lingkungannya secara positif dan mampu mengorientasikan dirinya menuju kehidupan yang sejahtera tanpa

membiarkan masa lalu menjadi beban dalam hidupnya. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Kirana & Suprapti, 2021) didapatkan hasil bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kondisi *psychological well being*. Partisipan dalam penelitian yang dilakukan memandang dirinya secara positif karena banyak orang yang mendukung dirinya sehingga partisipan tersebut merasa percaya diri untuk menghadapi kehidupan ke depannya.

Dukungan sosial sendiri merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasakan perasaan nyaman, merasa diperhatikan, merasa diberi penghargaan yang positif, serta mampu memberi saran atau umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh individu. Dukungan sosial pun tak lepas dari lingkungan sekitar, seperti teman, keluarga, ataupun orang-orang terdekat lainnya. Hal inipun didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Mufidha, 2019) bahwa remaja banyak berinteraksi dengan teman sebayanya, sehingga remaja menganggap bahwa teman sebaya sebagai salah satu dukungan sosial untuk melakukan tugas perkembangannya.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam kondisi *psychological well being* remaja. Adanya dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mampu mempengaruhi *psychological well being* pada remaja (Rohma & Syah, 2021).

#### **Forgiveness (Sikap Memaafkan)**

Remaja seringkali mengalami permasalahan dan konflik pada dirinya. Fenomena yang ada menunjukkan bahwa remaja sulit melakukan sikap *forgiveness*. Dimana remaja yang terindikasi memiliki *forgiveness* yang rendah, hal ini dapat berdampak buruk pada *psychological well being*. Tingkat *psychological well being* seseorang dapat disebabkan oleh berbagai hal. Salah satu hal yang berdampak pada kondisi *psychological well being* adalah *forgiveness*.

*Forgiveness* merupakan suatu upaya sikap memaafkan yang dilakukan untuk menanggulangi sebuah permasalahan yang terjadi karena mampu memperbaiki hubungan interpersonal. Hal ini pun sejalan dengan salah satu dimensi *psychological well being* yaitu hubungan yang positif dengan orang lain. *Forgiveness* juga dapat mengubah emosi negatif menjadi positif melalui sebuah pemaknaan terhadap suatu kejadian yang terjadi. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Sujatmi & Qodariah, 2022) bahwa *forgiveness* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *psychological well being* individu. Dimana individu yang memiliki *forgiveness* yang tinggi dapat membantu mengatasi berbagai konflik dalam diri individu. Oleh karena itu, *forgiveness* menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi *psychological well being* remaja.

#### **Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup**

Evaluasi terhadap pengalaman hidup ini dapat membentuk persepsi, sikap, serta perilaku remaja dalam menghadapi tantangan dalam hidup yang mereka jalani. Pengalaman hidup yang positif akan mampu memberikan *psychological well being* yang baik. Sebaliknya, pengalaman hidup yang negatif mungkin dapat berdampak negatif pada *psychological well being* remaja. Sehingga dalam hal ini evaluasi terhadap pengalaman hidup memiliki peranan yang penting.

Hal ini pun didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Kirana & Suprapti, 2021) bahwa evaluasi yang diambil dari pengalaman hidup memainkan peranan penting bagi remaja untuk memaknai tujuan hidupnya. Dimana remaja yang memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas akan memberikan mereka suatu kepuasan dan *psychological well being* yang baik. Hal inipun juga selaras dengan salah satu dimensi *psychological well being* yaitu kebermaknaan hidup. Baik pengalaman baik atau buruk yang telah dilalui remaja, evaluasi terhadap pengalaman hidup ini akan membantu remaja dalam menentukan tujuan hidupnya berdasarkan pengalaman yang dilaluinya. Dimana ketika remaja mampu menentukan tujuan hidup dan



memiliki makna nilai dalam hidupnya, hal ini akan berpengaruh pada *psychological well being* nya.

### **Locus of Control**

*Locus of control* dapat disebut dengan kontrol diri. *Locus of control* didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa mereka mampu mengendalikan/mengontrol segala hal yang terjadi dalam kehidupannya. Dimana individu percaya bahwa ia mampu mengatasi peristiwa-peristiwa yang terjadi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Kirana & Suprapti, 2021) bahwa remaja yang memiliki *locus of control* dalam dirinya mampu mempengaruhi *psychological well being*. Dimana remaja tersebut meyakini bahwa ia mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dialaminya.

Adanya kontrol diri yang dimiliki oleh individu secara tidak langsung memiliki dampak yang cukup signifikan berkaitan dengan *psychological well being*, di antaranya individu mampu membangun perilaku yang baik tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain, memberikan keberuntungan bagi dirinya sendiri maupun orang lain, lebih memiliki tanggung jawab, serta dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Kontrol diri memiliki peran penting dalam kehidupan setiap individu. Dampak yang terjadi pun dapat mempengaruhi *psychological well being* ke arah yang positif.

### **Demografis**

Berdasarkan hasil penelitian (Rohma & Syah, 2021) menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* adalah faktor demografis. Dimana faktor demografis ini meliputi usia, jenis kelamin, ras, tingkat pendidikan, status pekerjaan, kepribadian, kesehatan dan fungsi fisik. Hal ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Koo, 2021) bahwa antara gender (jenis kelamin) dan ras berdampak satu sama lain terhadap kesejahteraan psikologis. Dimana remaja mengalami tekanan terkait rasisme ras sehingga mengakibatkan stress dan kecemasan.

Tak hanya itu, penelitian lain (Larasati, Nugrahawati, & Sartika, 2019) juga mengungkapkan bahwa tipe kepribadian juga menjadi salah satu faktor demografis yang mampu mempengaruhi *psychological well being*. Remaja yang memiliki tipe kepribadian *extraversion, conscientiousness, agreeableness, dan openness* memiliki hubungan yang positif dengan *psychological well being*. Artinya individu dengan tipe kepribadian tersebut memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi. Di sisi lain, remaja yang memiliki tipe kepribadian *neuroticism* memiliki hubungan yang negatif dengan *psychological well being*. Artinya, semakin seseorang memiliki kepribadian *neuroticism*, maka semakin rendah pula *psychological well being* nya.

### **Religiusitas**

Religiusitas merupakan bagian yang cukup penting dalam kehidupan remaja. Dimana religiusitas ini mengarah pada tingkat keterikatan seorang individu dengan agamanya. Individu yang telah menginternalisasikan ajaran agamanya dapat berpengaruh dalam segala tindakan dan pandangan hidupnya. Hasil penelitian (Linawati & Desiningrum, 2017) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara religiusitas dengan *psychological well being* pada peserta didik. Semakin tinggi nilai religiusitas yang dimiliki siswa, maka *psychological well being* mereka juga semakin tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well being* adalah religiusitas.

### **Pola Hidup Sehat**

Pola hidup sehat merupakan suatu gaya hidup yang memperhatikan berbagai aspek kondisi kesehatan individu. Bukan hanya makanan, tetapi juga suatu kebiasaan individu dalam menjalani gaya hidupnya sehari-hari. Dalam hal ini kesehatan, baik dari segi fisik maupun segi

psikis merupakan hal yang penting sehingga dapat mendukung semua kegiatan dan aktivitas yang akan dilakukan.

Hasil penelitian yang dilakukan (Dragun, et al., 2020) menunjukkan adanya perubahan yang berkorelasi positif ketika partisipan menerapkan gaya hidup sehat mampu mempengaruhi *psychological well being* dan meningkatkan kualitas hidup yang lebih besar. Sehingga dapat dikatakan bahwa pola hidup sehat merupakan faktor yang mampu mempengaruhi *psychological well being*.

#### **Masalah Finansial**

Masalah finansial/keuangan merupakan suatu kondisi dimana individu tidak mampu mengelola serta memiliki pemasukan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dimana masalah ini dapat membuat individu mengalami tekanan dan stress jika mereka tidak mampu mengatasi hal tersebut. Dalam penelitian (Liu, Ping, & Gao, 2019) menyatakan bahwa pada mahasiswa baru dan tahun kedua kondisi *psychological well being* mereka memerlukan perhatian lebih. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi *psychological well being* adalah masalah finansial. Masalah finansial merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap *psychological well being* dan dianggap sebagai salah satu sumber utama emosi negatif.

#### **Hubungan dengan Orang Lain**

Salah satu dimensi dalam *psychological well being* adalah hubungan yang positif dengan orang lain. Dalam penelitian (Stevenson, Millings, & Marie, 2018) menyatakan bahwa peran orang dewasa berhubungan secara signifikan dengan *psychological well being*. Dapat dikatakan bahwa ketika individu memiliki interaksi yang positif dengan orang lain, maka hal tersebut akan dapat mempengaruhi kondisi *psychological well being* nya.

#### **Disposisional Mindfulness**

Disposisional *mindfulness* adalah kecenderungan alami individu untuk memperhatikan dan menyadari pengalaman mereka dengan kesadaran penuh, tanpa penilaian atau penolakan. Keterkaitan antara disposisional *mindfulness* dengan *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) telah banyak diteliti dan terbukti positif (Stevenson, Millings, & Marie, 2018). Penelitian lainnya (Brown & Ryan, 2003) menunjukkan bahwa tingkat disposisional *mindfulness* yang tinggi berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, termasuk tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kualitas hidup yang lebih baik. Individu yang memiliki tingkat disposisional *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres, mengelola emosi, dan memiliki persepsi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan mereka.

Oleh karena itu, dampak positif dari disposisional *mindfulness* ini memiliki pengaruh terhadap tingkat *psychological well being* individu.

#### **Regulasi Emosi**

Regulasi emosi mengacu pada proses sadar dan tidak sadar yang digunakan individu untuk mempengaruhi jenis, durasi, intensitas, dan ekspresi emosi mereka. Ini melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi emosi, memahami penyebabnya, dan mengelolanya dengan cara yang sesuai dengan situasi dan tujuan individu. Regulasi emosi memungkinkan individu untuk menanggapi emosi secara efektif, menghindari tindakan impulsif, dan mempertahankan keseimbangan emosional (Gross, 2020).

Remaja pada tahap perkembangannya seringkali berada pada kondisi ketidakmampuan dalam mengelola emosi mereka sehingga hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Oleh karena itu, remaja perlu mengembangkan kemampuannya dalam mengelola emosi. Hal ini bertujuan supaya remaja tidak terjebak pada emosi negatif yang dapat berpengaruh pada kondisi *psychological well being*. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Stevenson, Millings, & Marie, 2018) bahwa regulasi emosi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi kondisi *psychological well being* individu.

### **Psikososial**

Psikososial merujuk pada interaksi antara faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi kesehatan mental, perilaku, dan kesejahteraan individu. Ini mencakup pengaruh lingkungan sosial, budaya, dan interaksi interpersonal terhadap perkembangan dan fungsi psikologis seseorang (WHO, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Morales-Rodríguez, Espigares-López, Brown, & Pérez-Mármol, 2020) bahwa ada hubungan yang signifikan antara *psychological well being* pada mahasiswa dengan faktor psikososial. Dimana dalam penelitian tersebut faktor psikososial meliputi gaya belajar, keterampilan sosial, kecerdasan emosional, kecemasan, empati dan konsep diri. Sehingga dapat dikatakan bahwa faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi *psychological well being* individu.

#### **Perilaku Prososial**

Perilaku prososial adalah tindakan atau sikap individu yang bertujuan untuk membantu, membimbing, mendukung, atau melakukan kebaikan kepada orang lain atau lingkungan sosial, tanpa mengharapkan imbalan atau penghargaan yang signifikan. Perilaku ini muncul dari keinginan untuk membantu orang lain, mempromosikan kesejahteraan bersama, dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Hal ini pun selaras dengan dimensi *psychological well being*.

Penelitian yang telah dilakukan (Marbun & Setiawan, 2019) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara perilaku prososial dan *psychological well being* pada remaja awal. Semakin sering individu melakukan perilaku prososial maka semakin mampu individu dalam mencapai hubungan yang positif dengan orang lain di lingkungan sosialnya, serta kemampuannya dalam menciptakan hubungan interpersonal yang hangat dengan orang-orang di sekitarnya.

#### **Perilaku FOMO**

Perilaku FOMO merupakan suatu kondisi atau keadaan dimana individu memiliki perasaan takut dan cemas akan ketinggalan suatu informasi, sehingga menyebabkan individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasil penelitian (Purba, Matulesy, & Haque, 2021) menunjukkan adanya korelasi negatif antara *fear of missing out* (FOMO) dengan *psychological well being* remaja dalam menggunakan media sosial. Artinya, bahwa semakin tinggi FOMO, maka semakin rendah *psychological well being* nya.

Perilaku ini menyebabkan perasaan takut dan cemas sehingga menimbulkan emosi negatif. Yang mana emosi negatif yang terus menerus muncul akan berdampak tidak baik pada diri individu. Hal ini pun bertentangan dengan *psychological well being*. Oleh karena itu, perilaku FOMO ini merupakan salah satu perilaku yang dapat mempengaruhi *psychological well being* individu.

#### **Harga Diri**

Harga diri merujuk pada penilaian dan evaluasi diri seseorang terhadap nilai, keberhargaan, dan gambaran diri mereka sendiri. Ini mencakup keyakinan individu tentang kemampuan, nilai, kompetensi, dan kepentingan diri mereka sebagai individu. Harga diri mempengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri, bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain, dan bagaimana mereka mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian (Sitorus & Maryatmi, 2020) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara harga diri dengan *psychological well being* pada remaja. Artinya, semakin tinggi harga diri yang dimiliki oleh individu tersebut, maka semakin tinggi pula *psychological well being* nya. Harga diri yang sehat mencakup memiliki pandangan positif tentang diri sendiri, menerima diri apa adanya, dan merasa kompeten dalam berbagai bidang kehidupan. Sedangkan, harga diri yang rendah dapat mengakibatkan perasaan tidak berharga, kurangnya kepercayaan diri, dan kesulitan dalam mencapai tujuan pribadi.

### Tingkat Stress

Stres adalah respons fisiologis, psikologis, dan perilaku yang timbul ketika individu mengalami tekanan, tantangan, atau situasi yang dianggap melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi. Stress dapat muncul dari berbagai sumber. Namun, tingkat stress setiap individu berbeda-beda tergantung bagaimana individu tersebut memandang dan mengatasi tekanan yang dialaminya. Tingkat stress yang tinggi atau kronis dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, termasuk kelelahan, gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan lainnya.

Hasil penelitian (Sitorus & Maryatmi, 2020) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress dengan *psychological well being* pada remaja. Artinya, dimana tingkat stress memiliki pengaruh negatif terhadap *psychological well being* remaja. Ketika remaja berada pada tingkat stress yang tinggi, maka remaja memiliki *psychological well being* yang rendah. Sehingga tingkat stress ini sangat mempengaruhi *psychological well being* remaja.

Kondisi *psychological well being* remaja merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan. Dimana kondisi tersebut dapat menentukan bagaimana remaja mampu mengatasi masalah yang dialaminya, mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, serta mampu menjalani kehidupan yang positif. Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah didapatkan oleh peneliti, telah sesuai dengan tujuan dilakukannya penelitian ini. Terdapat 17 faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* pada remaja berdasarkan literatur yang telah dikaji. Adapun ketercapaian tujuan penelitian ini adalah menganalisis serta menjabarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* sehingga dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *psychological well being* pada remaja. Hal ini pun diharapkan dapat membantu guru BK atau konselor dalam menemukan strategi yang tepat dalam meningkatkan *psychological well being* pada remaja.

Namun, penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti belum melakukan survei di lapangan pada remaja untuk melihat tingkat *psychological well being* berdasarkan faktor-faktor yang telah dianalisis.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis *review* di atas dapat disimpulkan bahwa ada 17 faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* remaja, yaitu: faktor kebermaknaan hidup, dukungan sosial, *forgiveness*, evaluasi terhadap pengalaman hidup, *locus of control*, demografis (usia, jenis kelamin, ras, tingkat pendidikan, status pekerjaan, kepribadian, kesehatan dan fungsi fisik), religiusitas, pola gaya hidup, masalah finansial, hubungan dengan orang lain, disposisional *mindfulness*, regulasi emosi, psikososial (keterampilan sosial, kecerdasan emosional, kecemasan, empati dan konsep diri), perilaku prososial, perilaku FOMO, harga diri, dan tingkat stress.

Sebagaimana dengan tujuan penelitian ini yang dimaksudkan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *psychological well being*, sehingga penelitian ini diharapkan dapat membantu guru BK atau konselor dalam menemukan strategi yang tepat dalam meningkatkan *psychological well being* pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber rujukan atau referensi oleh guru BK atau konselor.

### SARAN

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini, adapun saran untuk peneliti selanjutnya adalah diharapkan dapat melakukan survei lapangan pada remaja untuk melihat

tingkat *psychological well being* berdasarkan faktor-faktor yang telah dianalisis serta dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode penelitian lainnya.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Adji, R., & Rezasyah, T. (2023). Pendampingan Komunitas Karang Taruna dalam Mengurangi Tingkat Kenakalan Remaja di Era New Normal. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 72-83.
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Jurnal Pendidikan Edumaspul*, 974-980.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 822-848.
- Dragun, R., Vecek, N. N., Marendic, M., Pribisalic, A., Divic, G., Cena, H., . . . Ivana, K. (2020). Have Lifestyle Habits and Psychological Well Being Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia? *Nutrients*, 97.
- Firmansyah, M. (2023, Oktober 3). *radargresik.id*. Retrieved from Pojok Perkoro: <https://radargresik.jawapos.com/pojok-perkoro/833037501/tak-terima-sepatu-pacar-disembunyikan-siswa-smk-di-driyorejo-gresik-dianiaya-ramai-ramai-hingga-teler?page=2>
- Gross, J. J. (2020). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 1-19.
- Ildil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 35.
- Karimah, S. A., & NRH, F. (2016). Perbedaan Psychological Well Being Remaja Ditinjau dari Persepsi Pola Asuh Orang Tua. *Jurnal Empati*, 291-295.
- Kirana, A. M., & Suprpti, V. (2021). Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1003-1014.
- Koo, K. K. (2021). Am I Welcome Here? Campus Climate and Psychological Well-Being Among Students of Color. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 196-213.
- Larasati, R., Nugrahawati, E. N., & Sartika, S. (2019). Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Psychological Well-Being pada Remaja dari Orang Tua Bercerai di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 944-949.
- Lestari, Y. I., & Yumra, M. A. (2022). Pola Asuh Otoritatif dan Psychological Well Being pada Remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 80-92.
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan Antara Religiusitas dengan Psychological Well Being pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 105-109.
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well Being as They Experience University Life . *International Journal of Invironment Research and Public Health*, 2864.
- Marbun, R., & Setiawan, J. L. (2019). Hubungan antara Perilaku Prososial dan Psychological Well-Being pada Remaja Awal. *Psychopreneur Journal*, 81-91.
- Moelong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Invironmental Research and Public Health*, 4778.
- Mufidha, A. (2019). *Acta Psychologia*, 34-42.

- Purba, O. B., Matulesy, A., & Haque, S. A. (2021). Fear of Missing Out dan Psychological Well Being dalam Menggunakan Media Sosial. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 42-51.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 25-32.
- Rachmawati. (2023, September 27). *Kompas*. Retrieved from Kompas.com: <https://regional.kompas.com/read/2023/09/27/182800778/kasus-bullying-siswa-smp-di-cilacap-dipicu-karena-korban-gabung-geng-lain>
- Rohma, R. N., & Syah, A. M. (2021). Psychological Well Being Pada Wanita Yang Menikah Muda. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 21-30.
- Salamor, Y. B., & Salamor, A. M. (2022). Sosialisasi Dampak Kenakalan Remaja Bagi Anak di SMA Negeri 10 Ambon. *Communnity Development Journal*, 701-705.
- Sitorus, M. R., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan Antara Harga Diri Dan Stres Dengan Psychological Well Being pada Remaja Panti Asuhan Tanjung Barat di Jakarta . *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 119-126.
- Stevenson, J. C., Millings, A., & Marie, E. L. (2018). Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation. *Springer*.
- Sujatmi, P. R., & Qodariah, S. (2022). Hubungan Forgiveness dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Riset Psikologi*, 33-38.
- Supriyadi, Saifudin, I. M., & Hartono, B. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Psychological Well Being Remaja SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, 437-445.
- WHO. (2021). Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>