



GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA YANG TERLIBAT *BULLYING*

Marlynda Maya Triana^{1*}, Maria Komariah², Efri Widiandi³

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran Bandung, Jl. Raya Bandung Sumedang KM 21, Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

²Departemen Keperawatan Dasar Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran Bandung, Jl. Raya Bandung Sumedang KM 21, Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

³Departemen Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran Bandung, Jl. Raya Bandung Sumedang KM 21, Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

*marlyndamaya@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis merupakan baiknya kondisi mental dan terlepas dari berbagai masalah mental seseorang, serta memiliki gambaran fungsi psikologi yang positif. Masa remaja pada usia 12-18 tahun merupakan masa terjadinya perkembangan karakteristik yang berisiko kearah positif maupun kearah negatif. Kesejahteraan psikologis pada remaja dapat menjadi pondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis dan penuh gejolak pada periode remaja, salah satunya dalam menyikapi masalah *bullying*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologi pada remaja yang terlibat *bullying* di SMP 1 PGRI Jatinangor. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP PGRI 1 Jatinangor di kelas VII, VIII dan IX sebanyak 112 siswa remaja yang terlibat *bullying*. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling* berjumlah 106 orang. Instrumen yang digunakan adalah Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja Usia 12-15 Tahun yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pengolahan data kesejahteraan psikologis secara umum dan data dimensi kesejahteraan psikologis menggunakan nilai *mean*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah yaitu 59 orang (56%). Nilai *mean* tertinggi dimensi kesejahteraan psikologis remaja yang terlibat *bullying* SMP PGRI 1 Jatinangor adalah dimensi hubungan positif (22,10). Nilai *mean* terendah dimensi kesejahteraan psikologis pada dimensi pengembangan diri (12,10). Dari hasil penelitian didapatkan juga remaja dalam menghadapi kondisi pandemi *COVID-19* ini dapat mempengaruhi nilai kesejahteraan psikologis rendah.

Kata kunci: *bullying*; kesejahteraan psikologis; remaja

DESCRIPTION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ADOLESCENTS THAT INVOLVED *BULLYING*

ABSTRACT

Psychological well-being is good mental condition, free from the mental problem of someone, and they have a positive description of psychological function. Adolescents in 12-18 years old is fase that was happen high risk of characteristic to positive or negative. Adolescent psychological well-being is foundation in critical period and worried, one of them resolve of bullying. The aim of this study to describe psychological well-being of adolescents that involved bullying in SMP 1 PGRI Jatinangor. The research method used is descriptive quantitative. The population in this study were 112 students of SMP PGRI 1 Jatinangor in grade VII, VIII and IX as many as 112 teenage students who were involved in bullying. The sample of this study were 106 people with purposive sampling method. This study used The Psychological Well-Being Instrument for adolescents Ages 12-15 years which has validity and reliability teasted. General psychological well-being data and the psychological well-being dimension were analyzed using the mean. The results showed that most respondents had low psychological well-being are 59 student (56%). The highest mean of the psychological well-being

dimensions of adolescents involved in bullying is positive relation with others (22.10). And the lowest mean of the psychological well-being dimensions is personal growth (12,10). From the results of the study, it was also found that adolescents in dealing with the COVID-19 pandemic condition could effect the low psychological well-being value. That need for action by the school as an effort to improve psychological well-being, especially the dimensions that are in the low category.

Keywords: adolescents; bullying; psychological well-being

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang rentan terhadap *bullying*, 40 % remaja mengalami intimidasi disekolah dan 32% menjadi korban kekerasan fisik. Pada tahun 2015 hasil Survei Kesehatan Siswa berbasis Sekolah (Global School-based Student Health Survey/GSHS) menunjukkan 24,1% remaja pria dan 17,4% remaja wanita mengalami intimidasi (Nashiruddin, Ferry, Dwi, & Anna, 2019). Pada masa remaja akan terjadi perubahan emosi dan psikososial untuk meningkatkan kognitif dan intelektual, sehingga Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak juga telah memperingatkan konsekuensi serius terhadap *bullying* pada anak dibawah umur (Gani & Budiharsana, 2018). Gambaran pelaku *bullying* menurut Yuliani et al., (2018) yaitu sebanyak 48 siswa yang terdiri dari 27 laki-laki (56,25%) dan 21 perempuan (43,75%). Usia subjek berkisar antara 11 hingga 15 tahun, subjek menempuh jenjang pendidikan di SMP sebagai siswa kelas dua. Dampak yang dialami korban *bullying* dapat mengalami berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah (*low psychological well-being*) di mana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri serta tidak berharga, terkadang ada juga yang mengalami gangguan pada fisik (Rigby, 2003; Yuliani et al., 2018).

Pentingnya kesejahteraan psikologis dimiliki oleh remaja dapat membantu berbagai tantangan kehidupan seperti *bullying* dan pada dimensi yang ada didalamnya yaitu dimensi afek positif dan dimensi afek negatif yang saling berkaitan. Sejalan dengan Adina Pramithasari (2019) bahwa emosi remaja berperan penting, karena emosi saling berkaitan pada afek positif dan negatif. Siswa akan lebih mudah memaknai hidup dan beraktivitas karena pandangan hidup yang positif. Apabila remaja dapat memiliki hubungan baik dengan keluarga dan teman, disertai dengan peningkatan prestasi akademik, kesejahteraan psikologis pada remaja juga akan meningkat. Pada pengelolaan emosi negatif juga mendukung kearah kondisi yang sedang dihadapi. Sejalan dengan Purnamasyary, Meiyanto, & Khasan, (2020) tentang regulasi emosi yaitu seseorang yang ada dalam situasi pengelolaan emosi negatif atau positif harus tetap tenang dan fokus untuk mengatasi dan mengekspresikan emosi. Serta dimensi kemampuan menyelesaikan masalah seperti pentingnya menciptakan kemandirian dan keterampilan belajar siswa dibutuhkan untuk belajar menyesuaikan keadaan (Zhang, Wang, Yang, & Wang, 2020).

Perawat dalam menjalankan tugasnya harus bisa mengidentifikasi perubahan pola interaksi klien terhadap keadaan sehat sakitnya, baik pelayanan secara langsung maupun tidak langsung menggunakan proses keperawatan yang dapat dilakukan dengan berkolaborasi dengan keluarga atau tim kesehatan untuk menentukan rencana asuhan keperawatan kepada klien. Dalam hal ini pemenuhan dukungan psikologis dan spiritual klien sangat dibutuhkan. Peran perawat yaitu sebagai pemberi asuhan keperawatan (*care giver*), pembela klien (*client advocate*) dimana dalam penelitian ini remaja yang terlibat *bullying* dapat diberikan arahan dan konsultasi untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan, pemberi bimbingan (*counselor*) didampingi dengan fasilitas dari sekolah seperti kolaborasi (*collaborator*) guru BK yang tersedia diharapkan siswa lebih terbuka dengan masalahnya dan dapat di diskusikan bersama mencari solusi yang tepat, pendidik klien (*educator*), pembaharu (*change agent*), dan sumber informasi (*consultant*) (Kiran, Sri, & Dewi, 2017)

Berdasarkan dengan uraian fenomena diatas, salah satu bentuk *well-being* yang sesuai dengan tahap perkembangan remaja adalah kesejahteraan psikologis, bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, (Prabowo, 2016) dan perilaku negatif remaja, salah satunya dalam kasus *bullying*. Namun demikian, bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada Siswa SMP yang terlibat *bullying* di Jatinangor belum diketahui. Maka dari itu peneliti bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat *bullying* di SMP PGRI 1 Jatinangor.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode kuantitatif dimana hal ini bertujuan mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat *bullying* di SMP PGRI Jatinangor . Populasi pada penelitian ini adalah remaja berusia 12-15 tahun yang terlibat *bullying* di SMP PGRI Jatinangor. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 106 responden. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kesejahteraan Psikologis remaja usia 12-15 tahun yang dikembangkan oleh Abidin, Koesma, Joefiani, & Siregar (2020). Alat ukur ini memiliki 38 pertanyaan dan menggunakan skala *likert*, dengan 6 pilihan jawaban yang terdiri dari item positif dan item negatif yang berbahasa indonesia. Pengelolaan data kesejahteraan psikologis dan data dari masing – masing dimensi dari kesejahteraan psikologis dianalisis dengan membagi responden menjadi dua kategori pada setiap dimensi, yaitu tinggi dan rendah, dan melihat distribusi frekuensi skor setiap dimensinya. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menerapkan prinsip etik penelitian yang di dalamnya menjadikan manusia sebagai subjek penelitian dimana hal ini melibatkan responden mengenai identitas dan setiap data yang didapatkan. Oleh sebab itu, peneliti menekankan beberapa prinsip etik diantaranya *respect for human dignity, beneficence dan justice*. Penelitian ini mendapatkan izin dari Komite Etik Penelitian Universitas Padjadjaran dengan nomor surat 526/UN6.KEP/EC/2020.

HASIL

Hasil penelitian yang telah didapatkan berdasarkan tabel distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, agama, suku bangsa, kelas, tinggal dengan siapa dan responden yang menjadi korban (*victim*), pelaku (*bullies*), pelaku dan korban (*bully-victim*), serta pihak neutral dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari 106 siswa SMP 1 PGRI Jatinangor hampir setengah dari responden berusia 15 tahun yaitu 49 orang (46,2%). Sebagian besar dari responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 61 orang (57,5%). Menurut Ryff, (2013) salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah jenis kelamin. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan hasil bahwa laki-laki lebih banyak memiliki nilai kesejahteraan psikologis tinggi dibanding dengan perempuan. Sejalan dengan penelitian Rahmat (2013) bahwa siswa laki-laki lebih tinggi nilai kesejahteraan psikologisnya. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan laki-laki lebih banyak memiliki nilai kesejahteraan psikologis rendah dibanding dengan perempuan. Karena perempuan lebih bisa mengontrol kemampuan interpersonal dengan baik. (Lopez & Snyder, 2003).Seluruh responden beragama islam dan berasal dari suku sunda yaitu 106 orang (100%). Diketahui juga bahwa hampir setengah dari responden kelas VIII yaitu 47 orang (44,3%). Sebagian besar responden tinggal dengan orang tua yaitu 72 orang (67,9%). Hampir seluruh dari responden mendapat dukungan sosial dari keluarga yaitu 82 orang (77%).

Tabel 1.
 Data Demografi Responden (n=106)

Karakteristik	f	%
Usia		
12 Tahun	4	3,8
13 Tahun	15	14,2
14 Tahun	38	35,8
15 Tahun	49	46,2
Jenis Kelamin		
Perempuan	45	42,5
Laki-Laki	61	57,5
Agama		
Islam	106	100
Suku Bangsa		
Sunda	106	100
Kelas		
Kelas VII	27	25,5
Kelas VIII	47	44,3
Kelas IX	32	30,2
Dukungan sosial		
Keluarga	82	77
Sahabat	20	19
Teman	3	3
Tidak Ada	1	1
Tinggal dengan		
Orang Tua	72	67,9
Ibu	12	11,3
Ayah	3	2,8
Nenek dan Kakek	8	7,5
Kakak	2	1,9
Bibi	1	0,9
Keluarga	8	7,5
Keterlibatan Bullying:		
Korban (<i>Victim</i>)	48	45
Pelaku (<i>Bullies</i>)	47	44,3
Tindakan Fisik	45	42,5
Tindakan Verbal	12	11,3
Tindakan Psikologis	31	29,2
Tindakan Fisik dan Verbal	10	9,4
Tindakan Fisik dan Psikologis	11	10,4
Tindakan Verbal dan Psikologis	10	9,4
Tindakan Fisik, Verbal dan Psikologis	40	37,7
Pelaku dan Korban (<i>Bully-victim</i>) <i>Neutral</i>	68	64,2

Hampir setengah dari responden pernah menjadi korban *bullying* yaitu 48 orang (45%). Hampir setengah dari responden juga pernah menjadi pelaku *bullying* tindakan fisik yaitu 47 orang (44,3%). Hampir setengah dari responden sebagai pelaku sekaligus korban *bullying* yaitu 40 orang (37,7%). Dan sebagian besar dari responden adalah *neutral* yaitu 68 orang (64,2%).

Tabel 2.
 Gambaran Kesejahteraan Psikologis Secara Umum pada Remaja yang Terlibat *Bullying*
 (n=106)

Kesejahteraan Psikologis pada Remaja	f	%
Tinggi	47	44
Rendah	59	56

Tabel 2 menggambarkan hasil kesejahteraan psikologis remaja yang terlibat *bullying* di SMP PGRI 1 Jatinangor secara umum bahwa sebagian besar responden memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah yaitu 59 orang (56%). Dalam kondisi tertentu yang tidak mendukung seperti terlibat dalam *bullying*, remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang belum tercapai dengan baik. Dilihat dari tabel 2 yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada remaja sebagian besar masih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Indrawati (2013) pada siswa SMP Terbuka bahwa kenakalan remaja kerap kali terjadi di jam belajar karena kesejahteraan psikologis yang masih rendah. Jika hal ini terus berlanjut akan berdampak pada bidang akademik, dimana prestasi siswa akan menurun dan kesejahteraan psikologis yang tidak tercapai atau rendah.

Tabel 3.
 Gambaran Tiap Dimensi Kesejahteraan Psikologis pada remaja yang terlibat *Bullying*
 (n=106)

Dimensi Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja	Kategori			
	Tinggi		Rendah	
	f	%	f	%
Afek Positif	60	57%	46	43
Afek Negatif	58	55%	48	45
Kepercayaan Diri	40	38%	66	62
Hubungan Positif	38	36%	68	64
Orientasi Masa Depan	36	34%	70	66
Pengembangan Diri	38	36%	68	64
Pengelolaan Emosi Negatif	50	47%	56	53
Tanggung Jawab	36	34%	70	66
Kemampuan Menyelesaikan Masalah	40	38%	66	62
Harmoni	58	55%	48	45

Tabel 3 dapat disimpulkan kesejahteraan psikologis remaja yang terlibat *bullying*, terdapat sebagian besar dimensi berada dalam kategori rendah yaitu dimensi kepercayaan diri sebanyak 66 orang (62%), dimensi hubungan positif sebanyak 68 orang (64%), dimensi orientasi masa depan sebanyak 70 orang (66%), dimensi pengembangan diri sebanyak 68 orang (64%), dimensi pengelolaan emosi negatif sebanyak 56 orang (53%), dimensi tanggung jawab sebanyak 70 orang (66%), dimensi kemampuan menyelesaikan masalah sebanyak 66 orang (62%).

Tabel 4.
Rata-rata Tiap Dimensi Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat *Bullying*
(n=106)

Dimensi Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja	Mean ± SD	Minimum	Maximum
Afek Positif	19,88 ± 3,917	7	30
Afek Negatif	18,57 ± 3,289	11	30
Kepercayaan Diri	13,02 ± 2,619	5	18
Hubungan Positif	22,10 ± 3,210	15	30
Orientasi Masa Depan	12,13 ± 2,442	7	18
Pengembangan Diri	12,10 ± 1,985	8	18
Pengelolaan Emosi Negatif	16,87 ± 2,560	10	24
Tanggung Jawab	12,40 ± 2,141	8	18
Kemampuan Menyelesaikan Masalah	16,53 ± 2,608	10	24
Harmoni	12,98 ± 1,872	8	18

Tabel 4 nilai mean tertinggi dimensi kesejahteraan psikologis remaja yang terlibat bullying SMP PGRI 1 Jatinangor adalah dimensi hubungan positif $22,10 \pm 3,210$. Dan nilai mean terendah dimensi kesejahteraan psikologis pada dimensi pengembangan diri $12,10 \pm 1,985$.

PEMBAHASAN

Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat *Bullying*

Peningkatan dukungan sosial dapat membantu seseorang dalam memenuhi suatu capaian dan kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat *bullying*. Peran penting keluarga sebagai pihak terdekat mengetahui situasi yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat *bullying*. Menurut Eva dan Basri (2018) dukungan sosial adalah dukungan dari seseorang kepada orang lain yang saling terikat dan menghargai satu sama lain.

Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat *Bullying* Dimensi dalam Kategori Rendah

1. Dimensi Orientasi Masa Depan dan Dimensi Tanggung Jawab

Pada dimensi orientasi masa depan sebagian besar responden masuk kedalam kategori rendah (66%). Menurut Hadianti & Krisnani (2017) tahap motivasi, perencanaan, dan evaluasi harus dilalui dengan baik oleh seorang remaja dalam merencanakan sebuah masa depan yang sesuai keinginan. Pada dimensi tanggung jawab sebagian besar dari responden berada dalam kategori rendah yang tertinggi (66%). Sejalan dengan penelitaian Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati, (2016) dalam penelitiannya mengatakan remaja yang terganggu peran dan tugas perkembangannya atau bahkan sampai gagal dalam tanggung jawabnya, maka berdampak pada kesejahteraan psikologisnya yang akan ikut turun.

2. Dimensi Pengembangan Diri dan Dimensi Hubungan Positif

Hasil penelitian menunjukkan nilai dimensi pengembangan diri pada sebagian besar responden dalam kategori yang rendah (68%). Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati, (2016) dalam penelitiannya menyebutkan perubahan perkembangan remaja seiring dengan berjalannya waktu memperlihatkan pengetahuan diri, tumbuh, dan efektivitas sehingga kesejahteraan psikologis pun dapat meningkat. Hasil penelitian menunjukkan pada dimensi hubungan positif dalam kategori rendah pada sebagian besar responden (68%). Dalam proses belajar disekolah diperlukan ikatan yang baik satu sama lain. Dimulai dengan “*self-love*”

maka kita bisa memulai ikatan tersebut dengan orang lain, namun keadaan tersebut belum dapat dicapai dengan baik bagi sebagian besar siswa (Wahyuni & Maulida, 2019).

3. Dimensi Kepercayaan Diri dan Dimensi Kemampuan Menyelesaikan Masalah

Dimensi kepercayaan diri menunjukkan responden dalam kategori rendah. Sejalan dengan penelitian Kundre & Rompas (2018) dimana tingkat kepercayaan yang rendah adalah dampak yang dirasakan seseorang dari perilaku *bullying* yang dilakukan temannya. Sebagian besar responden memiliki kategori rendah pada dimensi kemampuan menyelesaikan masalah. Meningkatkan rasa peduli dan dukungan dari pihak terdekat seperti keluarga dan teman dapat meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah yang dirasakan maka kesejahteraan psikologis remaja yang terlibat *bullying* akan meningkat (Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati, 2016).

4. Dimensi Pengelolaan Emosi Negatif

Hasil penelitian yang didapatkan dimensi pengelolaan emosi negatif berada dalam kategori rendah dari sebagian besar responden. Karyani et al., (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa seseorang yang dapat mengolah emosi dengan baik maka kesejahteraan yang dimiliki juga baik. Namun sebaliknya jika pengelolaannya buruk, kesejateraan juga tidak dalam kondisi yang baik.

Dimensi dalam Kategori Tinggi

Terdapat tiga dimensi dalam kategori tinggi yaitu dimensi afek positif, dimensi afek negatif, dan dimensi harmoni. Menurut Eryilmaz (2012) kesejahteraan didapatkan dengan baik di masa remaja apabila menghadapi apa yang terjadi dengan positif. Wahyuningsih (2017) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa afek negatif yang dirasakan responden mencapai 57,4% dimana hal ini mendominasi dan menimbulkan rasa sedih yang mendalam menunjukkan tingkat kesejahteraan rendah (Darmayanti, 2012; Wahyuningsih, 2017). Pada dimensi harmoni perlu diperhatikan penilaian orang tua terhadap prioritas terpenting antara teman dengan keluarga, karena remaja memiliki selain ingin patuh pada orang tua, remaja ingin menambah relasi dan mencoba berbagai hal dengan temannya, dorongan yang kuat memungkinkan munculnya sebuah konflik. Sejalan dengan penelitian Crosnoe & Johnson (2011) yaitu konflik muncul karena ciri khas dari perkembangan remaja itu sendiri

Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat *Bullying* di Masa Pandemi COVID-19

Banyak masyarakat khususnya remaja yang kurang persiapan dalam melalui pandemi ini, baik secara fisik maupun psikis (Sabir & Phil, 2016). Akibatnya muncul rasa risau atau cemas karena takut tertular, keadaan ekonomi yang akan dihadapi, dan lainnya. Pada remaja banyak terjadinya kebingungan dalam menghadapi suatu kondisi, seperti perubahan metode pembelajaran secara bersamaan dan skala besar dari pertemuan secara langsung menjadi *online* (Bao, 2020; Basilaia & Kvavadze, 2020). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat *bullying* dalam penelitian ini dilakukan pada kondisi terjadinya pandemi COVID-19. Sehingga hal ini mempengaruhi nilai kesejahteraan psikologis pada remaja, dimana didapatkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori yang rendah. Remaja dapat mengalami depresi, gangguan emosi, motivasi, hingga bunuh diri. Hal ini terjadi karena merasa tak berarti, patah hati, tidak bisa mengambil keputusan, tidak memiliki semangat dalam menjalani kehidupan (Namora, 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan, sebagian besar remaja yang terlibat *bullying* secara umum memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah yaitu 59 orang (56%). Disisi lain sebenarnya sudah hampir setengah dari responden berada dalam tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi yaitu 47 orang (44%). Kesejahteraan psikologis remaja yang terlibat *bullying* berdasarkan sub-variabel atau kesepuluh dimensi terdapat tiga dimensi yang memiliki nilai kategori tinggi yaitu dimensi afek positif, afek negatif, dan harmoni. Dimensi yang memiliki nilai terendah yaitu orientasi masa depan, tanggung jawab, hubungan positif, pengembangan diri, kepercayaan diri, kemampuan menyelesaikan masalah, dan pengelolaan emosi negatif. Tentu saja masih perlu ditingkatkan ketujuh dimensi yang masih dalam kategori rendah tersebut. Faktor yang mempengaruhi juga seperti dukungan sosial, religiusitas dan budaya harus ditingkatkan kembali dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang baik bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(1), 1–11. Retrieved from <http://journal.unpad.ac.id/jpsp/article/viewFile/24840/13227>
- Adina Pramithasari, M. N. M. S. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri 1 Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2).
- Bao, W. (2020). *COVID-19 and Online Teaching in Higher Education : A Case Study of Peking University*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/hbe2.191>
- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4). Retrieved from <https://doi.org/10.29333/pr/7937>
- Crosnoe, R., & Johnson, M. K. (2011). Research on Adolescence in the Twenty-First Century. *Annual Review Sociology*, 37, 439– 460. Retrieved from <https://doi.org/10.1146/annurev-soc081309-150008>.Research
- Darmayanti, N. (2012). *Model Kesejahteraan Subjektif Remaja Penyintas Bencana Tsunami Aceh 2004. Ringkasan Disertasi*. Yogyakarta.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Eryilmaz, A. (2012). Mental Control: How do adolescents protect their subjective well being. *The Journal of Psychiatry and Neurological Science*, 25(2734).
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi COVID -19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1).
- Gani, A., & Budiharsana, M. P. (2018). *The Consolidated Report on Indonesia Health Sector Review 2018 National Health System Strengthening*<file:///C:/Users/Lynda/Downloads/ijamh-2019-0064.xml.ris>. Retrieved from https://www.unicef.org/indonesia/media/621/file/Health_Sector_Review_2019-ENG.pdf .pdf
- Hadianti, S. W., & Krisnani, H. (2017). *Penerapan Metode Orientasi Masa Depan (OMD)*

- pada Remaja yang Mengalami Kebingungan Identitas (Menentukan Tujuan Hidup). Social Work Jurnal.*
- Indrawati, T. (2013). *Peranan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMP Terbuka.* Yogyakarta.
- Karyani, U., Prihartanti, N., Prastiti, W. D., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., ... Partini. (2015). *Pengembangan Instrumen Pengukuran Kesejahteraan Siswa.* Retrieved from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/5134>
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2003-02621033>
- Kundre, R., & Rompas, S. (2018). Hubungan Bullying dengan Kepercayaan diri pada remaja Di SMP Negeri 10 Manado. *E-Journal Keperawatan(e-Kp)*, 6(1).
- Lopez, S. J., & Snyder, C. . (2003). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. *American Psychological Association.*
- Nashiruddin, H. A., Ferry, E., Dwi, K. I., & Anna, K. (2019). Prevalence and correlates of being bullied among adolescents in Indonesia: results from the 2015 Global School-based Student Health Survey. *International Journal of Adolescent Medicine and Health.* <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0064>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/3527/4061>
- Purnamasyary, R., Meiyanto, I. J. . S., & Khasan, M. (2020). Peran Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi Pada Komunitas Hijrah. *Jurnal Psikohumanika*, 12(1), 1–20. Retrieved from <http://ejournal.setiabudi.ac.id/Ojs/Index.Php/Psikohumanika>
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological well-being) Siswa yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight:Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1).
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48, 583–590.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. Retrieved from <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight :Jurnal Bimbingan Dan Konseling.*
- Wahyuningsih, M. C. (2017). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Well-

being Remaja Awal. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Widayat, D. P. (2016). Keefektifan Peer Suport Untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(1).

Yuliani, S., Widianti, E., & Sari, S. P. (2018). Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Perilaku *Bullying*. *Jurnal Keperawatan BSI*, VI(1), 77–86. Retrieved from <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/viewFile/3756/2405>

Zhang, W., Wang, Y., Yang, L., & Wang, C. (2020). Suspending Classes Without Stopping Learning: China ' s Education Emergency Management Policy in the COVID-19 Outbreak. *Risk and Financial Management*, 13(55), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/doi:10.3390/jrfm13030055>