



STUDI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MASA PANDEMI COVID-19

Shania Dea Menany Soputan¹, Mulawarman Mulawarman²

^{1,2} Universitas Negeri Semarang, Semarang

Email: shaniabk@students.unnes.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima:
31 Maret 2021
Disetujui:
18 April 2021
Publikasi:
Juni 2021

Abstrak

Kesejahteraan psikologis berakibat pada keadaan fisik dan mental remaja di masa pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kesejahteraan psikologis remaja pada masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain survei. Melalui teknik *proportionate stratified random sampling*, maka diperoleh 306 sampel remaja sebagai sumber data penelitian yang mewakili populasi yaitu SMA Negeri Kecamatan Semarang Tengah. Data penelitian dianalisis dengan rumus statistik deskriptif sehingga diperoleh hasil bahwa kesejahteraan psikologis remaja berada pada kategori sedang ($M = 72,09$; $SD = 8,64$). Terkait hal ini guru BK perlu memberikan intervensi kepada remaja sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis; covid-19; remaja.

Abstract

Psychological well-being has an impact on the physical and mental state of adolescents during the Covid-19 pandemi. The purpose of this study was to describe the psychological well-being of adolescents during the Covid-19 pandemi. The research method used is descriptive quantitative with a survey design. Through the proportionate stratified random sampling technique, 306 samples of adolescents were obtained as a source of research data that represented the population, namely SMA Negeri Semarang Tengah District. The research data were analyzed using descriptive statistical formulas in order to obtain the results that the psychological well-being of adolescents was in the moderate category ($M = 72.09$; $SD = 8.64$). In this regard, counseling teachers need to provide intervention to school adolescents to improve psychological well-being.

Keywords: psychological well-being; covid-19; adolescents.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis pada remaja mengalami keadaan pasang surut (Szymanski & Gupta, 2009). Padahal keadaan sejahtera secara psikologis dapat menjadi prediktor bagi keadaan remaja yang lain. Hal ini disampaikan oleh Ryff (2013, 2018) dalam penelitiannya bahwa kesejahteraan psikologis dapat berperan sebagai prediktor bagi keadaan lain seperti kesehatan fisik dan umur individu. Selain itu, keadaan ketika kemampuan psikologis individu berhasil secara penuh berdampak pada adanya perasaan bahagia, perasaan puas dalam hidup dan tidak adanya gejala gangguan depresi (dalam Henn et al., 2016; Ryff, 1995). Melalui kehadiran kesejahteraan psikologis dapat menunjukkan bahwa individu mengarahkan perilakunya kepada usaha untuk mencapai tujuan, usaha untuk memperjuangkan kehidupan, dan usaha untuk mengembangkan potensi hidupnya (Koydemir et al., 2020).

Tidak hanya sebagai prediktor, kesejahteraan psikologis juga diketahui sebagai hasil dari suatu kejadian (Ryff, 2013, 2018). Berbagai penelitian terbaru menyampaikan bahwa penggunaan sosial media, ponsel pintar, kepribadian diri, aktivitas dan pengalaman hidup dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Ryff, 2013). Namun saat ini keadaan terbaru yang dialami adalah kehadiran pandemi Covid-19 yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. López,dkk (2020) menyampaikan bahwa terdapat berbagai konsekuensi negatif dari adanya Covid-19. Sejalan dengan itu, Saladino, dkk (2020) menyampaikan bahwa pandemi Covid-19 secara signifikan berdampak pada keadaan psikologis dan keadaan sosial.

Secara umum, pandemi Covid-19 menyebabkan individu yang terpapar virus ini mengalami gangguan stress pasca trauma atau sering disebut dengan PTSD, gangguan kecemasan dan depresi, mengalami kesusahan (Saladino et al., 2020). López,dkk (2020) Covid-19 menyebabkan stres secara langsung dan tidak langsung akibat individu mengalami gejala, dirawat atau karena kehilangan orang yang dicintai. Gassman-Pines (2021) menambahkan bahwa pandemi Covid-19 juga menyebabkan timbulnya suasana hati yang negatif, mengalami kesulitan atau krisis ekonomi akibat kehilangan pekerjaan hingga karena sakit terpapar Covid-19. Apabila keluarga mengalami komplikasi/kompilasi masalah maka akan berdampak pada kesehatan mental orang tua dan anak (Gassman-pines et al., 2021).

Terdapat berbagai gambaran mengenai dampak pandemi Covid-19 yang dialami berbagai kelompok. Pada kelompok minoritas seksual dan gender pun mengalami dampak fisik dan psikologi seperti gangguan depresi, dan gejala kecemasan yang lebih tinggi (Meo et al., 2020). Pada mahasiswa, pandemi Covid-19 menyebabkan mahasiswa mengalami keterpisahan secara emosional dengan lingkungan terdekatnya seperti keluarga dan teman, mengalami pengurangan pekerjaan, penurunan kinerja dan masa studi, serta mengalami teknanan akibat kebijakan karantina (Meo et al., 2020). Pada kelompok orang tua, pandemi berdampak pada penurunan kondisi pertumbuhan dan tujuan dalam hidup (López et al., 2020; Meléndez et al., 2019). Selanjutnya, remaja diketahui mengalami masalah yang serupa dengan kelompok lainnya.

Remaja secara luas diketahui mengalami stres yang berakibat pada adanya gangguan kecemasan, perubahan pola makan dan dinamika di sekolah, mengalami ketakutan dan ketidakpastian dalam hidup dan kegagalan dalam menghadapi suatu masalah (de Figueiredo et al., 2021; Dragun et al., 2021; Imran et al., 2020; Saurabh & Ranjan, 2020). Keadaan tersebut disebut Figueiredo, dkk (2021) dengan kerusakan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19. Selanjutnya Guessoum,dkk (2020) menambahkan bahwa selama pandemi dapat mengakibatkan adanya gangguan kejiwaan pada remaja karena

peristiwa pandemi yang penuh tekanan, kebijakan di rumah saja yang terus berlanjut, perasaan sedih dan penggunaan media yang dinilai berlebihan. Loades (2020) melakukan peninjauan secara cepat sehingga dilaporkan bahwa isolasi sosial dan kesepian dapat meningkatkan potensi mengalami depresi dan kecemasan. Sejalan dengan itu Sieberer, dkk (2021) menyampaikan bahwa remaja merasa terbebani dengan keadaan pandemi sehingga memiliki kualitas hidup pada bidang kesehatan yang rendah, mengalami masalah kesehatan mental, dan mengalami kecemasan yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan keadaan sebelum pandemi. Dampak tersebut dapat berlangsung dalam kurung waktu yang pendek maupun panjang (Singh et al., 2020).

Keadaan yang sama diketahui dialami juga oleh remaja di Indonesia. Wiguna, dkk (2020) menyampaikan remaja di Indonesia terdampak secara fisik, sosial dan mental akibat adanya pandemi. Kesejahteraan mental menjadi semakin buruk sejak pandemi Covid-19 (Wiguna et al., 2020). Remaja cenderung tidak banyak melakukan aktivitas fisik sehingga terjadi perubahan perilaku atau kegiatan yang dilakukan sehari-hari (Fitria & Ifdil, 2020). Ifdil, dkk (2020) menyampaikan bahwa remaja Indonesia mengalami kecemasan yang berada pada kategori tinggi. Kebijakan sekolah dari rumah, pembatasan interaksi sosial dengan teman dan informasi mengenai Covid-19 dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental, masalah emosional dan masalah perilaku pada remaja.

Konsep kesejahteraan psikologis erat dengan *eudaimonic well-being*. Kondisi tersebut menurut Huta dan Steger (dalam Joshanloo et al., 2021) memiliki ikatan asosiasi dengan perspektif jangka panjang, ketekunan dan bekerja keras untuk tujuan. *Eudaimonic well being* akan membuat individu beraktivitas saat ini yang berorientasi untuk masa depan, pilihan yang dipilih akan lebih memiliki makna, dan memiliki kesabaran serta ketekunan (Disabato Goodman, F., Kashdan, T., Short, J., & Jarden, A, 2016; Kim et al., 2014). Secara lebih lanjut ryff (dalam Henn et al., 2016; Ryff, 1995, 2013) menjelaskan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis adalah kondisi kepuhan psikologis yang dialami oleh individu.

Konsep kesejahteraan psikologis merupakan hasil konversi dari berbagai teori keilmuan, sehingga pada kesejahteraan psikologis terdapat enam dimensi yang berkaitan dengan konsep teori-teori yang ada pada psikologi positif (Ryff, 1989, 2018). Teori yang dimaksud adalah seperti aktualisasi diri oleh Maslow, *fully function person* oleh Rogers, kedewasaan oleh Allport, pengembangan diri oleh Erikson, kesehatan mental oleh ahoda, dan lain-lain (Ryff, 1995). Melalui teori-teori tersebut, dimensi yang menjadi kunci dalam kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, hubungan positif, kemandirian, dan perkembangan diri (Ryff, 1995).

Ryff (dalam Henn et al., 2016; Ryff, 1995) menyampaikan terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seperti (1) perbedaan usia karena seiring dengan penambahan usia maka memiliki dampak berbeda bagi dimensi kesejahteraan psikologis. (2) Perbedaan jenis kelamin yang berdampak pada perbedaan penguasaan aspek kesejahteraan psikologis. (3) perbedaan budaya karena cara hidup individu yang disebut dengan budaya mempengaruhi perbedaan pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis. (4) kedudukan sosial dan ekonomi berdampak bagi aspek-aspek kesejahteraan, dan (5) pengalaman hidup seperti masalah, pekerjaan, pendidikan, serta bidang lainnya diketahui berkorelasi dengan aspek kesejahteraan psikologis.

Keilmuan mengenai faktor ini terus mengalami perkembangan. Berbagai penelitian menyumbangkan informasi bahwa kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh sikap optimis, usaha manajemen hidup, kondisi kepribadian diri, kegiatan yang dilakukan secara sengaja, perasaan empati, kecerdasan, kemandirian dan ketergantungan individu (Ryff,

2013). Penelitian lain pun menyampaikan bahwa keterbukaan diri pada media sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan individu (Luo & Hancock, 2020). Selanjutnya Joshanloo (2021) menambahkan bahwa pengontrolan diri, perilaku impulsif, menggertak dan intelektual memiliki hubungan yang kuat dengan eudemonic well being terutama bagi kesejahteraan psikologis.

Menurut Ryff (2013, 2018), kesejahteraan psikologis tidak hanya sebagai hasil dari suatu faktor tertentu, namun dapat pula menjadi penentu bagi aspek lain. Salah satunya adalah keadaan sejahtera secara psikologis diketahui dapat mempengaruhi fisik individu seperti kesehatannya serta dapat memberikan umur yang panjang (Ryff, 2013, 2018). Kondisi ini pun dapat menentukan arah perilaku individu dalam kehidupannya. Sugiyo, dkk (2019) menyampaikan bahwa dengan kesejahteraan psikologis remaja dapat melaksanakan tugas perkembangan pada usianya. Akan tetapi kehadiran Covid-19 memberikan dampak kepada kesehatan mental remaja. Salah satunya berdampak pada kesejahteraan psikologis seperti yang telah disampaikan pada paragraph sebelumnya.

Untuk menyikapi ini, berbagai penelitian telah menyarankan adanya intervensi bagi remaja terkait dengan dampak pandemi Covid-19 pada remaja yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari remaja. Seperti penelitian Imran, dkk (2020) yang menyampaikan bahwa kesehatan mental adalah komponen penting yang perlu ditanggapi selama masa pandemi. Hal tersebut disetujui oleh Sieberer, dkk (2021) dan Singh, dkk (2020) bahwa perlu ada strategi yang diterapkan pada remaja untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban mereka yang dilakukan secara langsung maupun digital oleh profesi psikiatri, psikolog, dokter, dan relawan. Berbagai layanan teleedukasi, telekonsultasi dan aktivitas daring diharapkan mampu memenuhi kebutuhan biopsikososial remaja (Wiguna et al., 2020).

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor sekolah bertugas untuk membantu peserta didik berkembang secara optimal, menyelesaikan tugas perkembangan serta dapat memenuhi kebutuhan masa pandemi Covid-19. Sugiyo, dkk (2019) menyampaikan bahwa salah satu tugas guru BK di sekolah adalah memastikan kesejahteraan psikologis remaja. Sehingga, perlu bagi konselor untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis siswa. Pengetahuan ini dapat diperoleh melalui penelitian yang mendeskripsikan tingkat kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk memberikan gambaran atau deskripsi tentang kesejahteraan psikologis remaja di masa pandemi Covid-19 sehingga hasil penelitian ini bisa menjadi referensi bagi guru BK atau konselor sekolah dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada remaja.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain survei untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terkait kesejahteraan psikologis subjek penelitian di masa pandemi. Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta didik di SMA Negeri 3 Kota Semarang dan SMA Negeri 5 Kota Semarang. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *cluster propotionate stratified random sampling* sehingga diketahui jumlah sampel penelitian ini adalah 306 peserta didik untuk mewakili populasi yang berjumlah 2408 peserta didik.

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan instrumen Skala Kesejahteraan Psikologis. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan teori Ryff (1995) yang menyampaikan terdapat enam aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, kontrol lingkungan, pribadi berkembang, dan tujuan hidup.

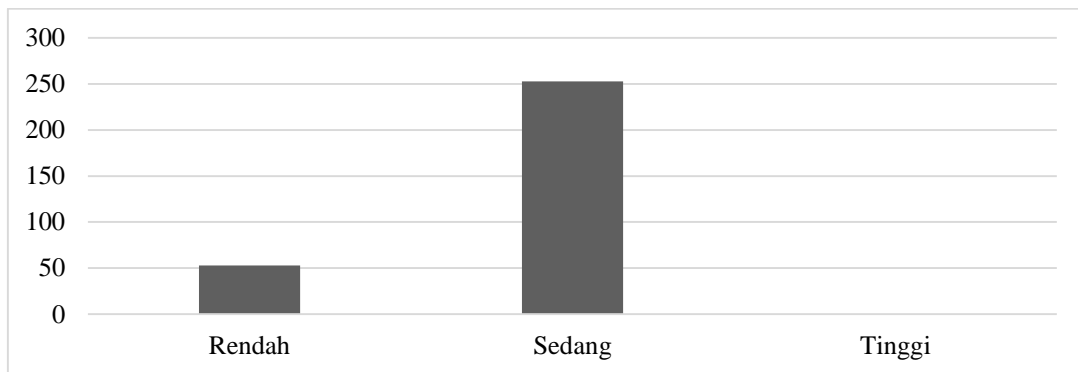
Keenam aspek tersebut menjadi indikator pada Skala Kesejahteraan Psikologis yang tersebar pada 24 item pernyataan favorable dan unfavorable.

Teknik penskalaan menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor item favorable di mulai dari angka 5 pada pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) hingga angka 1 pada pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan untuk variabel unfavorable pemberian skor di mulai dari angka 1 pada pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) hingga angka 5 pada pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini telah teruji validitas dengan koefisien validitas adalah 0,225-0,524 dan teruji reliabilitasnya ($\alpha = 0,759$). Untuk menjawab pertanyaan penelitian, maka teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dengan menggunakan aplikasi Statistic and Services Solution versi 21 (SPSS versi 21).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis statistik deskriptif kuantitatif data kesejahteraan psikologis remaja, maka diperoleh hasil yang dapat mendeskripsikan mengenai tingkat kesejahteraan psikologis remaja SMA. Melalui aplikasi *Statistic and Services Solution* (SPSS) versi 21 diketahui bahwa rata-rata tingkat kesejahteraan psikologis dari 306 remaja berada pada kategori sedang ($M = 72,09$; $SD = 8,64$). Sebanyak 17,32% remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dengan perolehan skor 24 – 64,3. Sebanyak 82,67% remaja berada pada kategori sedang dengan perolehan skor (64,4-104,7). Tidak terdapat remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dengan perolehan skor (104,8 – 145). Pada diagram 1 ditampilkan diagram kesejahteraan psikologis remaja SMA.

Diagram 1. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Remaja



Analisis statistik deskriptif terkait enam indikator pada kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 6 dimensi ditampilkan pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Indikator Kesejahteraan Psikologis

Indikator	N	M	SD	Kategori
Tujuan Hidup	306	11,74	2,4	Sedang
Otonomi	306	12,12	1,89	Tinggi
Pertumbuhan dan Perkembangan Pribadi	306	12,67	1,99	Tinggi
Penguasaan Lingkungan	306	11,92	1,98	Sedang
Hubungan Positif	306	10,73	2,88	Sedang
Penerimaan Diri	306	12,99	2,13	Tinggi

Merujuk pada tabel 1, diketahui bahwa indikator penerimaan diri yang memiliki nilai yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan indikator yang lain ($M = 12,99$; $SD = 2,13$). Dilanjutkan dengan indikator pertumbuhan dan perkembangan pribadi ($M = 12,67$; $SD = 1,99$), indikator otonomi ($M = 12,12$; $SD = 1,89$), indikator penguasaan lingkungan ($M = 11,92$; $SD = 1,98$), indikator tujuan hidup ($M = 11,74$; $SD = 2,4$), dan indikator yang paling rendah dibandingkan dengan indikator yang lain adalah indikator hubungan yang positif ($M = 10,73$; $SD = 2,88$). Sehingga dapat diketahui bahwa 6 indikator kesejahteraan psikologis terdapat 3 indikator yang berada pada kategori tinggi, 3 indikator yang berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat indikator yang berada pada kategori rendah.

Indikator yang berada pada kategori tinggi yaitu otonomi, pertumbuhan dan perkembangan pribadi, dan penerimaan diri. Indikator yang berada pada kategori sedang yaitu tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan hubungan positif. Sehingga, secara keseluruhan indikator dari kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang dan tinggi yang membuat rata-rata tingkat kesejahteraan psikologis remaja berada pada kategori sedang. Hal ini mendeskripsikan bahwa remaja belum sepenuhnya merasakan kebahagiaan, kepuasan hidup dan menunjukkan gejala depresi. Tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang ini telah dijelaskan pada tabel 1 ($M = 72,09$; $SD = 8,64$).

Sesuai dengan hasil analisis data pada tabel 1 diketahui bahwa kesejahteraan psikologis remaja SMA Negeri di Kecamatan Semarang Tengah berada pada kategori sedang. Hal ini menggambarkan bahwa kemampuan psikologi remaja belum pada kategori tercapai secara penuh. Remaja tidak sepenuhnya menunjukkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup serta menunjukkan adanya tanda-tanda depresi. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa beberapa indikator atau aspek dari kesejahteraan psikologis belum sepenuhnya tercapai dalam kehidupan.

Salah satu indikator kesejahteraan psikologis adalah otonomi remaja. Indikator ini merupakan suatu keadaan di mana remaja mandiri dalam meregulasi diri dan yakin pada dirinya sendiri sehingga hidup sesuai dengan keyakinan dirinya. Ryan dalam Feng (2020) menyampaikan bahwa otonomi merupakan kebutuhan dasar dalam psikologis dan berdampak pada fungsi adaptasi diri. Kebutuhan ini menjadi penting karena pada masa remaja akan mencari otonomi diri untuk mengatur perilaku diri khususnya ketika mengalami kehilangan orang penting dalam hidupnya (Feng & Lan, 2020). Aspek ini dipengaruhi oleh strategi orang tua dalam mendidik anak dan peran guru maupun kepala sekolah (Feng & Lan, 2020; Mumbardó-adam, 2020; Romero et al., 2020; Steinfeld, 2020).

Selain itu, remaja menyadari potensi dirinya dan terbuka kepada pengalaman baru yang membuat nilai pertumbuhan dan perkembangan pribadi remaja berada pada kategori tinggi. Remaja menunjukkan adanya usaha untuk mengembangkan potensi diri yang didukung dengan pengenalan diri remaja dan keterbukaan pada pengalaman baru. Keterbukaan diri ini terkait dengan kebiasaan mencari alternatif dan mempertanyakan gaya hidup yang dilakukan saat ini, dan keinginan untuk mencapai sesuatu seperti kemampuan bahasa (Bojanowska & Piotrowski, 2019; Piechurska-kuciel, 2018). Sehingga dalam prosesnya memerlukan motivasi, rasa ingin tahu dan sikap adaptif (Bojanowska & Piotrowski, 2019). Pertumbuhan dan perkembangan pribadi mendorong remaja untuk menguasai lingkungannya untuk membawanya kepada pertumbuhan yang diinginkan sehingga remaja dinilai kompetitif, ambisius, dan berkonsentrasi pada kekuatan diri (Bojanowska & Piotrowski, 2019).

Indikator penerimaan diri remaja berada pada kategori tinggi yang menunjukkan bahwa remaja mengetahui serta menerima dirinya dan bersikap positif kepada kelebihan

dan kekurangan dirinya sendiri (Pramono & Astuti, 2017). Remaja menerima ketidakkonsistenan antara dirinya dengan diri ideal yang diinginkannya (Huang et al., 2020). Sikap penerimaan diri ini dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, lingkungan dan teman sebaya (Kwok et al., 2019; Pramono & Astuti, 2017).

Terakhir, hasil penelitian menyampaikan bahwa remaja masih dalam kategori sedang terkait dengan tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan hubungan positif. Aspek tujuan hidup dipengaruhi oleh sosial dan lingkungan remaja seperti keluarga, teman, mentor, dan institusi tempat remaja terlibat aktif (Malin, 2017). Jadidi (2019) menyampaikan bahwa remaja yang merasa tidak memiliki tujuan hidup perlu untuk dibimbing karena remaja memiliki peran penting bagi masa depan.

Selain itu aspek penguasaan lingkungan yang sedang menggambarkan kemampuan manipulasi dan pengendalian lingkungan untuk mendukung diri belum optimal. Beberapa penelitian menyampaikan bahwa remaja SMA belum mengetahui keadaan lingkungannya namun beberapa dari mereka sudah mampu memanfaatkan keadaan lingkungannya untuk kemajuan diri. Seperti adanya remaja yang dapat mengambil peluang berbisnis berdasarkan keadaan lingkungan sekitarnya. Akan tetapi, dorongan untuk mengendalikan lingkungan tidak dapat sepenuhnya dilakukan karena remaja masih dipengaruhi oleh orang tua (Bojanowska & Piotrowski, 2019). Hal ini menjadi faktor yang membuat remaja belum dapat menguasai lingkungannya untuk kepentingan dirinya.

Aspek terakhir adalah hubungan positif yang berada pada kategori sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian Pines (2021) yang menyampaikan bahwa saat ini keperluan akan dukungan sosial sangat tinggi untuk memenuhi kesejahteraan psikologis. Tingginya aspek otonomi diri siswa diketahui berakibat pada rendahnya hubungan positif siswa. Hal tersebut merupakan hasil penelitian dari Bojanowska (2019) yang menyampaikan bahwa otonomi yang tinggi membuat remaja cenderung mengorbankan hubungannya sehingga terdapat ketidakseimbangan antara egoisme dan hubungan dengan orang lain.

Menindaklanjuti hasil penelitian ini, guru BK perlu memberikan intervensi kepada peserta didik di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Terutama ketika saat pandemi Covid-19 yang diketahui mempengaruhi kesehatan mental remaja (de Figueiredo et al., 2021; Dragun et al., 2021; Guessoum et al., 2020; Loades et al., 2020). Salah satu aspek kesehatan mental yang terpengaruh adalah kesejahteraan psikologis (Ravens-Sieberer et al., 2021; Wiguna et al., 2020). Berbagai penelitian telah menyampaikan bahwa perlu adanya intervensi untuk mengatasi masalah kesehatan mental (Imran et al., 2020; Ravens-Sieberer et al., 2021; Singh et al., 2020; Wiguna et al., 2020).

Ruini (2009) telah membuktikan bahwa intervensi di sekolah yang terdiri dari enam sesi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sesi-sesi tersebut menggunakan buku harian sebagai media catatan oleh peserta didik. Keenam sesi terdiri dari pengenalan emosi dan meningkatkan kerja tim dengan kegiatan identifikasi emosi dan ekspresi, membantu menghubungkan pikiran dengan emosi dengan pengamatan diri yang dilaporkan, merestruktur kognitif dengan kegiatan permainan, mengenal karakter diri dan orang lain dengan penyampaian pujian, mengenal otonomi diri serta tujuan melalui diskusi kelompok dan permainan, serta sesi terakhir berdasarlam kebahagiaan dan kesejahteraan emosi dengan kegiatan berbagi serta berkomunikasi dengan teman.

Selain itu guru BK dapat memberikan berbagai layanan bimbingan dan konseling salah satunya adalah pendekatan terapi kelompok menggunakan *hope therapy* (Sugiyo et al., 2019). Hal tersebut didukung oleh penelitian Hendriks (2020) bahwa intervensi psikologi positif dapat memberikan dampak pada kesejahteraan psikologis. Selain itu guru

BK dapat memberikan intervensi kepada peserta didik untuk mendukung kreativitas dan fleksibilitas, perilaku pro-sosial, tindakan dan sikap positif serta kesehatan fisik yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Huppert, 2009). Intervensi kesehatan mental secara digital diketahui efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis (Lattie et al., 2019).

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja SMA Negeri 3 Kota Semarang dan SMA Negeri 5 Kota Semarang berada pada kategori Sedang. Data menunjukkan bahwa terdapat remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah dan tidak terdapat remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka guru Bimbingan dan Konseling atau konselor sekolah perlu untuk memberikan intervensi layanan kepada remaja. Intervensi tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja seperti intervensi aspek-aspek psikologi positif melalui kegiatan bimbingan maupun konseling yang dapat dilakukan melalui media digital.

Keterbatasan penelitian ini adalah peneliti belum menganalisis keefektifan layanan BK dalam mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis remaja di masa pandemi Covid-19. Mengenai hal tersebut penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti layanan BK yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di masa pandemi Covid-19. Layanan yang dimaksud adalah layanan konseling, layanan informasi, layanan bimbingan yang dilakukan secara daring maupun luring yang telah disampaikan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2019). Values and psychological well-being among adolescents – are some values ‘ healthier ’ than others? *European Journal of Developmental Psychology*, 5629, 1–15. <https://doi.org/10.1080/17405629.2018.1438257>
- de Figueiredo, C. S., Sandre, P. C., Portugal, L. C. L., Mázala-de-Oliveira, T., da Silva Chagas, L., Raony, Í., Ferreira, E. S., Giestal-de-Araujo, E., dos Santos, A. A., & Bomfim, P. O. S. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents’ mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106(August 2020). <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>
- Disabato Goodman, F., Kashdan, T., Short, J., & Jarden, A. D. (2016). Different Types of Well-Being? A Cross-Cultural Examination of Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Psychological Assessment*, 27(5), 1–12. *Psychological Assessment*, 27(5), 1–12.
- Dragun, R., Veček, N. N., Marendić, M., Pribisalić, A., Đivić, G., Cena, H., Polašek, O., & Kolčić, I. (2021). Have lifestyle habits and psychological well-being changed among adolescents and medical students due to COVID-19 lockdown in Croatia? *Nutrients*, 13(1), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu13010097>
- Feng, L., & Lan, X. (2020). *The Moderating Role of Autonomy Support Profiles in the Association Between Grit and Externalizing Problem Behavior Among Family-Bereaved Adolescents*. 11(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01578>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>

- Gassman-pines, A., Ananat, O., & Fitz-henley, J. (2021). *Psychological Well-being*. 146(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-007294>
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 291(June), 113264. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The Efficacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. In *Journal of Happiness Studies* (Vol. 21, Issue 1). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Henn, C. M., Hill, C., & Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff scales of psychological well-being. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1–12. <https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1275>
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(22), 102166. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Ifdil, I., Fadli, R. P., Suranata, K., Zola, N., & Ardi, Z. (2020). Online mental health services in Indonesia during the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, January. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102153>
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in covid-19 pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4), S67–S72. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>
- Jadidi, M., Shahnasi, M., Bagher, M., & Zafarghandi, S. (2019). *Think and Act Positive : How to Deal with Conformity and Purpose in Life During Adolescence*. 6(3). <https://doi.org/10.5812/intjsh.79870.Research>
- Joshanloo, M., Jovanović, V., & Park, J. (2021). Differential Relationships of Hedonic and Eudaimonic Well-Being with Self-Control and Long-Term Orientation. *Japanese Psychological Research*, 63(1), 47–57. <https://doi.org/10.1111/jpr.12276>
- Kim, J., Kang, P., & Choi, I. (2014). Pleasure now, meaning later: Temporal dynamics between pleasure and meaning. *Journal of Experimental Social Psychology*, 55, 262–270. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.07.018>
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2020). A Meta-Analysis of the Effectiveness of Randomized Controlled Positive Psychological Interventions on Subjective and Psychological Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09788-z>
- Kwok, S. Y. C. L., Gu, M., Synchaisuksawat, P., & Wong, W. W. K. (2019). Title : The relationship between parent-child triangulation and early adolescent depression in Hong Kong : the mediating roles of self- acceptance, positive relations and personal growth. *Children and Youth Services Review*, 104676. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104676>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic

- review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7). <https://doi.org/10.2196/12869>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- López, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J. A., López-Frutos, P., & Galarraga, L. (2020). Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: A comparative study of the young-old and the old-old adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1365–1370. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000964>
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110–115. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Malin, H. (2017). Purpose and Character Development in Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 1200–1215. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0642-3>
- Meléndez, J. C., Satorres, E., Cujíño, M. A., & Reyes, M. F. (2019). Big Five and psychological and subjective well-being in Colombian older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82(January), 88–93. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.01.016>
- Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Sattar, K., & Klonoff, D. C. (2020). COVID-19 Pandemic: Impact of Quarantine on Medical Students' Mental Wellbeing and Learning Behaviors. *Pak J Med Sci*, 36(COVID19-S4), S43–S48. <https://doi.org/https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2809>
- Mumbardó-adam, C. (2020). *An integrative model of self-determination and related contextual variables in adolescents with and without disabilities*. January, 1–9. <https://doi.org/10.1111/jar.12705>
- Piechurska-kuciel, E. (2018). Openness to experience as a predictor of L2 WTC. *System*, 72, 190–200. <https://doi.org/10.1016/j.system.2018.01.001>
- Pramono, R. B., & Astuti, D. (2017). *Cognitive Behavioral Therapy as an Effort to Improve Self*. 161–169. <https://doi.org/10.2174/1874350101710010161>
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R., & Otto, C. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *European Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>
- Romero, T. B., Melendro, M., & Charry, C. (2020). *Transition to Adulthood Autonomy Scale for Young People: Design and Validation*. 11(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00457>
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., Offidani, E., Caffo, E., & Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(4), 522–532. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.07.002>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467->

8721.ep10772395

- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Saladino, V., Algeri, D., & Auriemma, V. (2020). The Psychological and Social Impact of Covid-19: New Perspectives of Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577684>
- Saurabh, K., & Ranjan, S. (2020). Compliance and Psychological Impact of Quarantine in Children and Adolescents due to Covid-19 Pandemic. *Indian Journal of Pediatrics*, 87(7), 532–536. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03347-3>
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293(August), 113429. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>
- Steinfeld, N. (2020). *Parental mediation of adolescent Internet use : Combining strategies to promote awareness , autonomy and self-regulation in preparing youth for life on the web.*
- Sugiyono, Muslikah, Antika, E. R., & Sutikno, U. G. (2019). *Profil Psychological Well-Being pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018 / 2019.* 2012, 116–120.
- Szymanski, D. M., & Gupta, A. (2009). Examining the relationship between multiple internalized oppressions and African American lesbian, gay, bisexual, and questioning persons' self-esteem and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 110–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0013317>
- Wiguna, T., Anindyajati, G., Kaligis, F., Ismail, R. I., Minayati, K., Hanafi, E., Murtani, B. J., Wigantara, N. A., Putra, A. A., & Pradana, K. (2020). Brief Research Report on Adolescent Mental Well-Being and School Closures During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 11(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.598756>