# HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT OF PARENTS WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS***

**Easterina Paska Imaniar1 , Triana Noor Edwina2** Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta [Easterinapaskaimaniar98@gmail.com](mailto:Easterinapaskaimaniar98@gmail.com)

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 73 orang, yaitu remaja berusia 18 – 21 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial orang tua dan skala kesejahteraan psikologis. Hasil analisis data dengan uji korelasi *Product Moment* korelasi antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis adalah **(rxy) = 0.666 dengan p = 0.000 (p<0.01)** yang berarti ada korelasi yang positif antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R2) menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua terhadap kesejahteraan psikologis berkontribusi sebesar 44,4 % dan 55,6 % berasal dari faktor lain. Faktor-faktor lain tersebut yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya seperti harga diri, religiusitas, optimisme, memaafkan, *mindfulness,* perfeksionis, *self-compassion*, usia, perbedaan jenis kelamin, dan perbedaan budaya.

# Kata kunci:dukungan sosial orang tua, kesejahteraan psikologis,remaja.

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between peer social support and self-confidence in early adolescents. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between peer social support and confidence in early adolescents aged 12-15 years. The data collection method in this study uses a peer support scale and a self-confidence scale. The results of data analysis with Product Moment correlation test correlation between social support of parents with psychological well-being is* ***(rxy) = 0.666*** *with* ***p = 0.000 (p <0.01)*** *which means there is a positive correlation between social support of parents with psychological well-being, so the hypothesis is accepted . The coefficient of determination (R2) shows that parents' social support for psychological well-being contributed 44.4% and 55.6% came from other factors. Other factors that influence psychological well-being include self- esteem, religiosity, optimism, forgiveness, mindfulness, perfectionism, self-compassion, age, gender differences, and cultural differences.*

***Keywords: social support of parents, psychological well-being, adolescents.***

# PENDAHULUAN

Perkembangan kepribadian pada masa remaja mempunyai arti yang khusus, namun pada masa remaja itu pula seseorang mempunyai tempat yang tidak jelas atau membingungkan dalam rangkaian proses perkembangannya (Monks, Knoers, & Haditono, 2006). Hal tersebut disebabkan karena masa remaja (*adolescene*) merupakan masa perkembangan yang berlangsung pada masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (King, 2010). Monks, Knoers dan Haditono (2006) juga menambahkan bahwa oleh karena remaja berada pada posisi di antara masa anak-anak dan dewasa maka remaja masih belum mampu sepenuhnya menguasai fungsi fisik dan psikisnya. Hal itu dipengaruhi oleh proses perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang terjadi pada remaja di masa transisi (Santrock, 2002).

Semua aspek perkembangan dalam masa remaja, secara global berlangsung antara umur 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun: masa remaja pertengahan, 18-21 tahun: masa remaja akhir (Monks, Knoers, & Haditono 2006). Pada masa remaja ini jiwa remaja adalah jiwa yang penuh gejolak (*strum und drang*) dan lingkungan sosial remaja juga ditandai dengan perubahan sosial yang cepat (khususnya di kota- kota dan daerah-daerah yang sudah terjangkau sarana dan prasarana komunikasi dan perhubungan) yang dapat mengakibatkan kesimpangsiuran norma (keadaan *anomie*). Kondisi internal dan eksternal yang sama-sama bergejolak inilah yang menyebabkan masa remaja memang lebih rawan dari pada tahap-tahap lain dalam perkembangan jiwa manusia (Sarwono, 2016).

Selain itu Remplein (dalam Monks, Knoers, & Haditono, 2006) menyisipkan masalah yang muncul ditahap perkembangan remaja yang disebut dengan “*Jugencrise*” (krisis remaja) diantara masa pubertas dan *adolsensi*. Menurut Remplein krisis remaja adalah suatu masa dengan gejala-gejala bahaya yang menunjukan adanya penyimpangan dalam perkembangan, suatu kesanggupan untuk bereaksi terhadap suatu keadaan dan sikap mudah berubah-ubah yang meningkat. Hal tersebut didukung dengan pendapat Spear (dalam Wade & Tavris, 2007) yang menyatakan bahwa ada beberapa masalah yang cenderung muncul pada masa remaja dibandingkan pada masa kanak-kanak atau dewasa yaitu pertengkaran dengan orang tua, suasana hati yang mudah berubah-rubah (*mood swings*), stress/depresi, tingginya angka perilaku ceroboh, pelanggaran hukum dan tindakan-tindakan beresiko lainnya.

Tidak banyak orang dewasa yang memisahkan awal masa remaja dengan akhir masa remaja, akibatnya masa remaja cenderung diingat sebagai usia yang tidak bahagia. Selain itu pemberitaan mengenai kasus-kasus remaja yang bunuh diri dalam beberapa tahun belakangan ini, terkhusus di kalangan mahasiswa, memperkuat keyakinan bahwa periode ini adalah periode yang tidak bahagia dalam rentang kehidupan (Hurlock, 1980). Penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti (2015) menemukan bahwa simptom depresi meningkat mulai dari masa kanak‐ kanak ke masa remaja. Bentuk masalah perilaku remaja dan depresi yang terjadi pada sebagian remaja mengindikasikan remaja yang kurang mampu menciptakan kesejahteraan psikologis yang baik.

Dari permasalahan yang ada dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang mengalami berbagai kemunduran didalam segala aspek kehidupannya maka individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk, sementara Lawton (dalam Dayton, Saengtienchai, Kespichayawattana, & Aungsuroch, 2001) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis merupakan pusat dari kualitas hidup karena berfungsi sebagai evaluasi dalam kompetensi seseorang dan persepsi kualitas hidup disemua aspek kehidupannya saat ini.

Menurut Ryff (1995) Kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta diri apa adanya, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan serta makna hidup dan terus bertumbuh secara personal. Ryff (1989) mengemukakan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan dalam lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan diri.

Berdasarkan data hasil penelitian Kurniasari, Rusmana, dan Budiman (2019) menunjukan bahwa 16% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori tinggi. Mahasiswa dengan kategori kesejahteraan psikologis yang sedang memiliki persentase terbanyak yaitu 46%, sedangkan yang berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 38%. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki ciri- ciri perilaku yaitu tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman yang baru. Berdasarkan presentase tersebut menunjukan masih sangat sedikit mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, hal ini membuat mahasiswa masih sangat rentan mengalami masalah-masalah yang disebabkan oleh rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis seperti stress, depresi, merasa putus asa, masuk dalam pergaulan yang menyimpang bahkan kasus-kasus bunuh diri.

Seharusnya remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, karena menurut hasil penelitian Misero dan Hawadi (dalam Savitri & Listiyandini, 2017) didapatkan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, efektif dalam memecahkan masalah, dan memiliki komitmen terhadap pencapaian di bidang akademis. Hal ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja tampak dari keberfungsian yang optimal pada seluruh aspek perkembangan psikologis, yaitu perasaan dan emosi yang positif mengenai diri sendiri, mampu menyelesaikan masalah, dan juga adanya keterhubungan secara sosial. Akhtar (dalam Prabowo, 2016) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menghasilkan emosi yang positif, merasakan kepuasan dalam hidup dan rasa bahagia, mengurangi depresi yang di alami dan juga mengurangi perilaku yang bersifat negatif pada remaja. Nelma.,dkk (dalam Azalia, Muna & Rusdi, 2018) juga mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis juga merupakan suatu indikator dari kesehatan mental, bila kesejahteraan seseorang terganggu maka terdapat indikasi bahwa kesehatan mentalnya juga terganggu.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya: Hardjo dan Novita (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selanjutnya harga diri, Susanti (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa harga diri dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Linawati dan Desiningrum (2017) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa religiusitas dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian lain dari Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) menemukan bahwa optimisme dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, Maulida dan Sari (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa memaafkan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Savitri dan Listiyandini (2017) dalam penelitiaannya menemukan bahwa *mindfulness* juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Nurhayati, Akbar, dan Mayangsari (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa *perfeksionisme* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu, Sawitri dan Siswati (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan dari faktor-faktor yang tertulis diatas peneliti memilih faktor dukungan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraaan psikologis. Dukungan sosial dipilih sebagai faktor karena sejalan dengan penelitian Hardjo dan Novita (2015) menunjukan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Lebih khususnya penelitian ini mengunakan dukungan sosial yang bersumber dari orang tua. Hal ini dikarenakan remaja yang merasa kurang mendapat kasih sayang oleh orang tuanya akan menderita batinnya. Kesehatannya pun akan terganggu dan memungkinkan kecerdasannya akan terhambat pertumbuhannya, perilakunya pun akan menjadi nakal, bandel, keras kepala dan menimbulkan sikap negatif lainnya (Panuju & Umami, 1999) hal ini tentu bertolakbelakang dengan kesejahteraan psikologis. Rasa kasih sayang adalah kebutuhan jiwa yang paling mendasar dan pokok dalam hidup manusia dan kasih sayang merupakan bagian dari aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional sehingga secara langsung dukungan sosial orang tua menjadi faktor pada kesejahteraan psikologis.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial merupakan suatu penerimaan rasa kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan dari orang lain. Dukungan dapat datang dari banyak sumber di antaranya dari pasangan, keluarga, teman, dokter atau organisasi komunitas yang di ikuti, orang yang memiliki dukungan sosial yang baik memiliki kepercayaan bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan bagian dari lingkungan sosial, seperti keluarga atau organisasi komunitas yang dapat membantu pada saat dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2011). Rosenfeld, dkk (dalam Jannah & Rohmatun, 2018) juga menjelaskan satu dari tiga sumber dukungan sosial adalah dukungan sosial yang bersumber dari orang tua yang paling pertama dan utama bagi seseorang. Untuk membantu remaja dalam mencapai potensinya, peran orang tua sangat penting sebagai seorang manajer yang efektif. Individu yang membantu menunjukan informasi, membuat kontak, membantu mengatur pilihan, dan memberikan petunjuk yang dibutuhkan. Dengan mengasumsikan peran manajerial ini, orang tua membantu para remaja untuk menghindari kegagalan dan membantu mengambil keputusan yang harus mereka hadapi (Simpkins dkk dalam King, 2016). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua adalah merujuk pada penerimaan rasa kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang bersumber dari orang tua. Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua memiliki empat aspek yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan.

Sanderson (dalam Hafid & Muhid, 2014) menjelaskan bahwa remaja dengan dukungan sosial orang tua yang tinggi dan terpenuhi akan memiliki pemikiran yang lebih positif dalam situasi yang sulit dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat dukungan yang rendah. Remaja juga percaya bahwa orang tua akan selalu ada untuk membantu, serta dapat mengatasi peristiwa yang dirasa bisa memunculkan stress berlebih. Mendapatkan berbagai jenis dukungan sosial dapat membantu seseorang secara langsung menghilangkan atau meminimalisir akibat negatif dari situasi pemicu stress berlebih. Hal ini tentunya dapat membantu remaja dalam mencapai aspek-aspek kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya. Dengan demikian fakta bahwa hubungan sosial dengan orang lain adalah aspek penting bagi keberlangsungan hidup dan kesejahteraan psikologis manusia sudah tidak dipungkiri lagi.

Berdasarkan latar belakang diatas, dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada remaja?”

# METODE

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 73 orang (59 perempuan dan 14 laki-laki) dengan karakteristik yaitu remaja dengan rentang usia 18-21 tahun. Metode pengumpulan data yang

digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala adalah suatu alat ukur untuk mengetahui atau mengungkap aspek psikologi, berupa pernyataan atau pernyataan yang secara tidak langsung mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, dan respon atau jawaban subjek tidak diklarifikasikan sebagai jawaban benar atau salah (Azwar, 2012). Skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala model *Likert* yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena atau gejala sosial yang terjadi (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan skala yang terdiri dari dua skala pengukuran yaitu skala Kesejahteraan Psikologis dan skala Dukungan Sosial Orang tua.

Pemilihan aitem skala dilakukan berdasarkan pengujian daya beda aitem atau daya diskriminasi aitem. Menurut Azwar (2017) daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Kriteria pemilihan aitem didasarkan pada korelasi aitem total dengan batasan rix ≥ 0,30. Aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembeda aitemnya dianggap memuaskan. Apabila kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah dan dianggap gugur dan tidak dimasukkan ke dalam skala penelitian (Azwar, 2017). Batas minimal koefisien uji daya beda aitem yang dianggap memuaskan adalah 0,30, tetapi apabila jumlah aitem yang valid masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 atau 0,20 (Azwar, 2014).

Setelah dilakukan uji validitas aitem, maka dilanjutkan dengan uji reliabilitas. Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012). Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terdapat kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek dalam diri subjek yang diukur bekum berubah (Azwar, 2012). Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan teknik uji reliabilitas *Cronbach’s Alpha* (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas (rxx’) berada dalam rentang angka dari 0 sampai 0,900, koefisien reliabilitas yang semakin tinggi mendekati angka 0,900 berarti pengukurannya semakin reliabel (Azwar, 2017).

Skala pengukuran menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *favourable* mwemiliki skor tertinggi 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), Skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan, pernyataan *unfavourable* skor tertinggi 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS). Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan Teknik korelasi *product moment*. Teknik korelasi (pearson correlation) berfungsi untuk mencari korelasi atau hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variable terikat, Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *software computer* yaitu *SPSS 22.0 for windows*. Adapun pedoman untuk untuk korelasi ini adalah apabila p< 0, 050 berarti ada korelasi antara nilai variabel bebas dengan variabel terikat, apabila p ≥ 0, 050 berarti tidak ada korelasi antara nilai variabel bebas dengan variabel terikat.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada remaja sebesar 0,666 (p < 0,01). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan

kesejahteraan psikologis pada remaja, sehingga hipotesisnya yang diajukan diterima. Semakin tinggi dukungan sosial orang tua pada remaja maka kesejahteraan psikologis akan cenderung meningkat. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua maka kesejahteraan psikologisnya akan cenderung semakin menurun.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardjo dan Novita (2015) mengemukakan bahwa ada hubungan yang positif antara dukungan siosial dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingginya dukungan sosial akan diikuti dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis pada remaja. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka kesejahteraan psikologis akan cenderung semakin menurun. Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif bagi kesejahteraan psikologis sebesar 46,1%.

Berdasarkan pengertian dari Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial orang tua adalah suatu penerimaan rasa kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang didapatkan dari orang tua. Papalia, Olds & Feldman (2009) mengatakan dengan adanya dukungan sosial orang tua dapat membantu remaja mengatasi dampak adanya potensi munculnya stress yang negatif pada fisik dan kesehatan mental sehingga remaja dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya tanpa adanya halangan. Aspek-aspek dukungan sosial orang tua menurut Saraﬁno dan Smith (2011) memiliki empat aspek yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan.

Aspek dukungan emosional merupakan ungkapan empati, kepedulian, penghargaan positif, dan dorongan yang diterima dari orang lain (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan emosional juga dapat diterima melalui kasih sayang, kebutuhan akan rasa kasih sayang pada usia remaja juga merupakan kebutuhan yang prinsip bagi kesehatan jiwa dan mental remaja, karena dengan mendapatkan kasih sayang remaja merasa mendapatkan penghargaan dan penerimaan sosial (Panuju & umami, 1999). Penerimaan sosial merupakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain, orang yang diterima oleh lingkungan sosialnya maka akan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain pula. Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki dukungan emosional yang baik akan mampu memilki hubungan positif dengan orang lain. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa remaja tetap menerima perhatian dari orang tua meskipun sedang berjauhan hal ini memyebabkan remaja memiliki pemikiran bahwa sangat penting untuk memberikan dukungan emosional bagi orang lain contohnya seperti penting bagi remaja untuk menjadi pendengar yang baik bagi orang yang sedang mengalami masalah sehingga terbentuk hubungan yang positif dengan orang lain. Selain itu Panuju dan umami (1999) mengatakan remaja yang mendapatkan dukungan emosional seperti kasih sayang juga akan mendapatkan rasa penghargaan dalam dirinya, hal ini dapat disebut dengan penerimaan diri. Penerimaan diri juga merupakan dimensi dari kesejahteraan psikologis, seseorang yang merasa di berikan penghargaan akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menerima diri apa adanya, bisa menerima masa lalu yang terjadi pada individu tersebut dengan bijak baik positif maupun negatif berkaitan dengan kemampuan seseorang (Ryff, 1989). Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa dengan diberikannya dukungan emosional seperti perhatian dari orang tua maka remaja bisa memiliki rasa bersyukur atas hidup yang remaja jalani saat ini. Aspek dukungan instrumental/langsung merupakan bantuan yang di berikan secara langsung, seperti ketika orang memberi atau meminjamkan uang kepada orang yang sedang membutuhan atau perlu pertolongan atau membantu dengan tindakan yang nyata di saat stress (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan instrumental/langsung yang diterima remaja dapat

membuat remaja lebih mudah dalam menjalani kehidupannya dan dapat dengan mudah mengembangkan potensi dalam dirinya sehingga muncul pengembangan diri yang ada pada dirinya, ketika remaja dapat mencapai perubahan yang baik secara terus-menerus maka dapat mengindikasikan terjadi kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki dukungan instrumental yang baik mampu memiliki pengembangan diri. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Orang tua subjek akan mengusahakan ketika secara mendadak subjek membutuhkan uang sehingga hal tersebut membuat remaja dapat menunjang segala aktifitasnya tanpa hambatan dan subjek merasa memiliki banyak pengalaman adalah sesuatu yang sangat berharga dan berdampak dengan pengembangan diri yang baik. Hal ini juga berkaitan dengan aspek kesejahteraan psikologis yaitu otonomi atau kemandirian. Dukungan instrumental/langsung yang diberikan sangat menunjang terjadinya kondisi dalam menemukan pemecahan atau solusi untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi remaja. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan subjek bisa membuat keputusan dengan pertimbangan yang sudah ia pikirkan dengan baik. Pertumbuhan pribadi dan kemandirian yang timbul atas diberikannya dukungan instrumental ini mengambarkan terjadinya suatu kesejahteraan psikologis pada remaja.

Aspek dukungan Informasi, Sarafino dan Smith (2011) mengatakan bahwa dukungan informasi meliputi pemberian nasihat, arahan, saran, atau umpan balik tentang bagaimana seseorang mengerjakan sesuatu. Remaja yang mendapatkan dukungan informasi dari orang- orang disekitarnya akan merasa bahwa dirinya diberikan arahan yang baik dan juga mendapatkan saran atau nasihat dalam sudut pandang yang positif maka remaja dapat dengan bijak menentukan tujuan hidupnya. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa dengan pemberian arahan yang orang tua subjek berikan membuat subjek termotivasi melakukan yang terbaik hal tersebut membuat subjek memiliki tujuan dalam pencapaian didalam hidupnya. Dengan memiliki banyak dukungan informasi, remaja juga akan memiliki penguasaan lingkungan yang baik, remaja dapat beradaptasi dengan lingkungannya karena telah memiliki pemahaman yang baik tentang sekelilingnya melalui informasi yang telah diberikan kepadanya. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa dengan diberikan dukungan informasi dari orang tua seperti arahan arahan-arahan yang memotivasi maka subjek terpacu untuk memiliki banyak kegiatan yang mebuat subjek lebih produktif sehingga memilikibanyak pengalaman dan penguasaan terhadap lingkungan semakin adaptif. Ketika remaja sudah dapat menentukan tujuan hidup dan menguasai lingkungannya maka remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang memadai untuk menjalani kehidupan sehari-harinya dengan baik.

Aspek dukungan persahabatan, Sarafino dan smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan persahabatan mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama dengan orang tersebut, sehingga memberikan perasaan kelekatan dan saling terikat. Remaja yang mendapatkan dukungan persahabatan cenderung tidak akan merasakan kesepian dalam hidupnya dengan adanya kehadiran orang lain dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan merupakan bagian dari kelompok sosial (Taylor dalam hardjo & novita, 2015). Hal ini tentu berkaitan dengan terpenuhinya aspek kesejahteraan psikologis yaitu adanya hubungan positif dengan orang lain. Dengan adanya hubungan positif dengan orang lain maka remaja memiliki tempat sebagai pendengar ketika remaja mengalami permasalahan dan juga remaja dapat menghindari penyimpangan yang ada karena berada dalam pengawasan orang-orang yang dapat memberikan pengaruh baik dalam kehidupan remaja itu sendiri. Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki dukungan persahabatan yang baik mampu membina hubungan positif dengan orang lain. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa ketika subjek

mendapatkan perhatian dari orang tua maka subjek juga bisa mementingkan untuk menjadi pendengar yang baik bagi orang yang sedang mengalami masalah sehingga hal tersebut membuat subjek memilki hubungan positif dengan orang lain dan semakin meningkatkan dukungan persahabatan yang terjalin dan juga berpengaruh dengan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil analisis data, dukungan sosial orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 44,4% terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal ini menjelaskan bahwa dukungan sosial orang tua memiliki hubungan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa sebanyak 55,6% disebabkan oleh faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua pada remaja maka kesejahteraan psikologis akan cenderung meningkat. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua pada remaja maka kesejahteraan psikologis cenderung menjadi rendah. Kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial orang tua karena masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhinya.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat ada hubungan positif antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua pada remaja maka kesejahteraan psikologis menjadi tinggi. Remaja yang memiliki dukungan sosial orang tua tinggi mampu mengurangi kebingungan dimasa transisi yang dialami pada masa remaja, dalam hal ini mampu mengurangi badai dan tekanan yang dialami remaja selama memenuhi tugas- tugas perkembangannya sehingga remaja juga dapat meningkat kesejahteraan psikologis. Tingkat dukungan sosial orang tua yang baik juga dapat membantu perkembangan psikologis yang sehat bagi remaja selama melalui masa kritis dan proses dalam membangun identitas diri sehingga remaja dapat menjalani masa perkembangannya dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Ketika dukungan sosial orang tua rendah, remaja akan mengalami kesulitan untuk mencari jati dirinya dan kehilangan arah. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis remaja yang ikut menjadi rendah karena remaja tidak bisa mengoptimalkan dan mengunakan secara efektif kemampuan yang ia miliki. Remaja yang memiliki dukungan sosial orang tua yang rendah akan kesulitan dalam menghasilkan emosi positif, merasakan kepuasan dalam hidup dan rasa bahagia dan juga kesejahteraan psikologis yang rendah.

# DAFTAR PUSTAKA

Azalia, L., Muna, L. N., & Rusdi, A. (2018). Kesejahteraan Psikologis Pada Jemaah Pengajian Ditinjau Dari Religiusitas Dan Hubbud Dunya. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, *4*(1), 35– 44. https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2159

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Darmayanti, N. (2015). Meta-Analisis : Gender Dan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *35*(2), 164–180. https://doi.org/10.22146/jpsi.7950

Dayton, B. I., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aungsuroch, Y. (2001). Psychological well-being Asian style: The perspective of Thai elders. *Journal of Cross-*

*Cultural Gerontology*, *16*(3), 283–302. https://doi.org/10.1023/A:1011984017317

Hafid, A., & Muhid, A. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Religiusitas Dengan Agresivitas Remaja Anggota Perguruan Pencak Silat Di Bojonegoro. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *3*(3), 205–212.

Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, *7*(1), 12–19.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.

Jannah, S. N., & Rohmatun. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Penyitas Banjir Rob Tambak Lorok. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, *13*(1), 1–12.

Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, *5*(1), 1–4.

King, L. A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.

King, L. A. (2016). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (3rd ed.). Jakarta: Salemba Humanika.

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice, and Research*, *3*(2), 52–58. https://doi.org/10.1177/1069072717714538

Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, *7*(3), 105–109.

Maulida, M., & Sari, K. (2016). Hubungan Memaafkan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita yang Bercerai. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, *1*(3), 7–18.

Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan*.

Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Nurhayati, Akbar, S. N., & Mayangsari, M. D. (2014). Hubungan Perfeksionisme dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ecopsy*, *1*(4).

Panuju, P., & Umami, I. (1999). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya. Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi*

*Terapan*, *4*(2), 246–260. https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666

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. *Psychological Science*, *4*(4), 99– 104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th

ed.). United States of America: John Wiley & Sons.

Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi Remaja* (1st ed.). Jakarta: Rajawali Pers.

Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(1), 43–59. https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323

Sawitri, D., & Siswati. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati*, *8*(2), 112–117.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Susanti. (2012). Hubungan Harga Diri dan Psychological Well-Being pada Wanita Lajang ditinjau dari Bidang Pekerjaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *1*(1), 1– 8.

Wade, C., & Tavris, C. (2007). *Psikologi* (9th ed.). Jakarta: Erlangga.