

Tingkat Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat

Rina Kartikasari¹, Nabilla Priscella²

¹ Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit, rinakartikasari.rachlan@gmail.com

² Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit, Nabillaprscel@gmail.com

Abstrak

Penelitian dilatarbelakangi maraknya penggunaan media sosial dikalangan remaja yang menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Tujuan penelitian mengetahui gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan sebuah konsep yang merujuk pada suatu keadaan psikologis positif seorang individu yang dapat berjalan maksimal dan sampai pada target yang diharapkan. Metode penelitian deskriptif kuantitatif, Teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, populasi 1281 dan sampel 305 responden. Uji validitas pada Kuesioner *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWBS). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tinggi yaitu 80%, sub variabel tentang penerimaan diri kategori tinggi sebesar 81%, tentang hubungan positif dengan orang lain kategori sedang sebesar 43%, tentang otonomi kategori sedang sebesar 66%, tentang penguasaan lingkungan kategori sangat tinggi sebesar 94%, tentang tujuan hidup kategori sedang sebesar 83% dan tentang pertumbuhan pribadi kategori sangat tinggi sebesar 94%. Kesimpulan penelitian menunjukkan kategori tinggi yaitu 80%. Saran SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat dapat mempertahankan tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) dengan cara mengagendakan penyuluhan dan bekerja sama dengan Guru Bimbingan Konseling, psikolog mengenai kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*).

Kata kunci : kesejahteraan psikologis, media sosial, remaja

Abstract

Overview Of The Level Of Psychological Well-Being Of Adolescent Social Media Users At Sma Negeri 1 Cisarua, West Bandung Regency

purpose of the study was to determine the picture of the level of psychological well-being of adolescents using social media at SMA Negeri 1 Cisarua, West Bandung Regency. Psychological well-being is a concept that refers to the positive psychological state of an individual that can run optimally and arrive at the expected target. Quantitative descriptive research method, Proportionate Stratified Random Sampling Technique, population 1281, and a sample of 305 respondents. Validity test on Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWBS). The results showed that most respondents had a high level of psychological well-being (Psychological Well-Being) at 80%, sub-variables about high category self-acceptance at 81%, about positive relationships with others in the medium category at 43%, about moderate category autonomy at 66%, about mastery of the very high category environment at 94%, about medium category life goals at 83% and about personal growth Very high category at 94%. The conclusion of the study showed a high category of 80%. The suggestion of SMA Negeri 1 Cisarua West Bandung Regency can maintain the level of psychological well-being by scheduling counseling and collaborating with Counseling Guidance Teachers, and psychologists regarding psychological well-being.

Keywords: *adolescence, psychological well-being, social media*

PENDAHULUAN

Kecenderungan mengalami depresi dan tekanan akibat penggunaan media sosial menunjukkan tidak adanya kesejahteraan psikologis pada diri remaja yang mengalami dampak negatif dari media sosial (Pynnonen, 2021). Seperti yang diketahui saat ini, remaja merupakan pengguna internet tertinggi dan diteliti telah terikat atau kecanduan dengan media sosial sebagai salah satu media yang sering diakses di internet (Fauziawati, 2015; APJII, 2018; Keles et al., 2020).

World Health Organization (WHO, 2022) menyebutkan, remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. *WHO (2023)* menyebutkan, remaja memiliki populasi yang lebih besar dibandingkan dengan populasi kelompok usia lainnya, jumlah penduduk di dunia sekitar 7,2 miliar orang, lebih dari 3 miliar orang berusia di bawah 25 tahun dan 1,2 miliar penduduk tersebut merupakan remaja yang berusia 10-19 tahun atau setara dengan 18% dari populasi penduduk di dunia.

Kecemasan dan depresi adalah masalah yang umum di kalangan remaja, dan pengaruh media sosial menjadi topik yang signifikan. Hasil pemantauan gangguan kesehatan mental oleh *WHO (2021)*

sebanyak 14% atau 1 dari 7 anak pada rentang usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental yang sebagian besar tidak dikenali dan tidak diobati. Sedangkan di Indonesia *prevalensi* gangguan kesehatan mental pada remaja rentang usia 15-24 tahun sebanyak 10%. Hasil penelitian menunjukkan *prevalensi* gangguan mental emosional pada remaja usia 15-24 tahun di Jawa Barat sebesar 11,2% (Risikesdas, 2021). Kesehatan mental bagi remaja itu penting, salah satunya yaitu memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Karena, kesejahteraan psikologis merupakan pusat dari banyak penekanan baik dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan masyarakat.

Kabupaten Bandung Barat merupakan salah satu kabupaten di Jawa Barat. SMA Negeri 1 Cisarua, merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Jawa Barat, Indonesia (Kemdikbud, 2023). Berdasarkan hasil wawancara kepada Remaja kelas X, XI dan XII remaja tersebut didapati 7 diantaranya belum mempunyai pertumbuhan pribadi yang baik, hal tersebut terjadi karena pengaruh media sosial yang dapat mengubah sikap-sikap dengan cara berefleksi pada pengalaman. Mereka mengatakan terkadang mood yang dirasakan berubah-ubah sesuai trend di media sosial

dan banyak juga Remaja yang berpenampilan mengikuti trend di media sosial, selain itu banyak Remaja yang belum bisa menentukan tujuan hidupnya. tetapi 2 dari 10 remaja mereka sudah mempunyai otonomi yang baik pada dirinya karena remaja tersebut dapat mengevaluasi dirinya dengan baik dan mampu menolak tekanan sosial serta dapat menyesuaikan dengan lingkungan sekarang yang terpapar oleh media sosial, mereka mengatakan dengan adanya media sosial memudahkan mereka untuk mengakses berbagai informasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Studi literasi yang mengkaji dampak negatif adiksi media sosial dikalangan pelajar remaja yang mengungkap efeknya terhadap prestasi akademik belum banyak dilakukan Ampong et al (2018). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini penting dilakukan mengingat Remaja adalah kelompok pengguna yang sebenarnya lebih berisiko dalam mendapatkan pengaruh media, baik negatif maupun positif, terutama bila penggunaannya sampai melebihi batas normal. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki

Gambaran Tingkat
kesejahteraan psikologis
(*Psychological Well-Being*) remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Cisarua, dengan fokus pada kecemasan dan depresi. Dalam era *digital* saat ini, remaja semakin

bergantung pada media sosial sebagai sarana komunikasi, interaksi sosial, dan eksplorasi identitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan atau menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat sebanyak 1281 remaja. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* 305 remaja.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWBS), menggunakan skala *Likert* 78 pertanyaan, Uji validitas pada Kuesioner *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWBS) dengan nilai r terendah 0,009 dan tertinggi 0,647 dan uji reabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha*, 0,774.

Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner dalam bentuk *Google Form* yang dapat diakses melalui *browser* yang berisikan lembar *Informed Consent* dan kuesioner yang diberikan kepada *WhatsApp group* perwakilan

tiap kelas lalu disebarkan ke grup kelas masing-masing. Teknik pengolahan data

terdiri dari 4 tahap, yaitu *editing, coding, data entry, processing* yaitu memasukkan kuesioner yang didapatkan ke dalam program komputer.

Penelitian ini berpegang teguh pada etika penelitian, yaitu *informed consent* dengan memberikan informasi secara jelas dan relevan kemudian memberikan kesempatan dan waktu kepada responden untuk mempertimbangkan keputusannya untuk berpartisipasi atau tidak dalam penelitian, *anonimity* dan *confidentiality*.

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Sebelum mengolah data, peneliti memberikan skor disetiap kuesioner kemudian menghitung total skor tiap item. Setelah itu peneliti menggunakan teknik frekuensi untuk mengetahui skor yang diperoleh setiap responden. Peneliti membagi pengkategorian tersebut menjadi lima kategorisasi, yaitu sangat tinggi ($221 < x$), tinggi ($187 < x \leq 221$), sedang ($153 < x \leq 187$), rendah ($119 < x \leq 153$), dan sangat rendah ($x \leq 119$).

HASIL

Tabel 1 Tingkat Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja Pengguna Media Sosial di SMA

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	21	7%
Tinggi	243	80%
Ragu-Ragu	23	8%
Rendah	12	4%
Sangat Rendah	6	1%

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat pada kategori tinggi sebanyak 243 responden (80%).

Tabel 2 Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang Penerimaan diri Remaja

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	16	5%
Tinggi	246	81%
Ragu-Ragu	36	12%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	305	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 305 responden mengenai gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang Penerimaan diri sebagian besar memiliki penerimaan diri yang Tinggi yaitu sebanyak 246 responden (81%).

Tabel 3 Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang hubungan positif

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	1	0%
Tinggi	4	1%
Ragu-Ragu	132	43%
Rendah	269	88%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	305	100%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 305 responden mengenai gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang hubungan positif dengan orang lain sebagian besar memiliki hubungan baik yang sedang yaitu sebanyak 132 responden (43%).

Tabel 4 Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang otonomi remaja

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	8	3%
Tinggi	6	1%
Ragu-Ragu	200	66%
Rendah	89	29%
Sangat Rendah	2	1%
Jumlah	305	100%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa dari 305 responden mengenai gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang otonomi sebagian besar memiliki otonomi yang sedang yaitu sebanyak 200 responden (66%).

Tabel 5 Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang tujuan hidup.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	34	11%
Ragu-Ragu	253	83%
Rendah	18	6%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	305	100%

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa dari 305 responden mengenai gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang tujuan hidup sebagian besar sudah memiliki tujuan hidup yang ragu-ragu yaitu sebanyak 253 responden (83%).

Tabel 6 Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang pertumbuhan pribadi.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	287	94%
Tinggi	17	6%
Ragu-Ragu	1	0%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	305	100%

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa dari 305 responden mengenai gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang pertumbuhan pribadi sebagian besar sudah memiliki pertumbuhan pribadi yang Sangat Tinggi yaitu sebanyak 287 responden (94%).

PEMBAHASAN

Secara umum berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat, Remaja di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat termasuk kedalam kategori Tinggi yaitu 243 Responden (80%)

menunjukkan angka Tingkat Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) yang Tinggi.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menurut Tanujaya (2015) merupakan kondisi individu yang memaknai kehidupan dengan baik, memiliki tujuan hidup sehingga dapat berfungsi secara optimal dan memiliki penilaian yang positif atas diri sendiri. Hasil Analisa data dari angka Tingkat Kesejahteraan Psikologis (*psychological well-being*) ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis (*psychological well-being*) yaitu *Age Difference* (Perbedaan usia), Remaja di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat memiliki rata-rata usia *Middle Adolescence* (Remaja madya) 14-16 tahun (49%), Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ryff dalam Gladis & Ahmad (2020) kemampuan untuk menguasai lingkungan dan kemandirian akan muncul seiring bertambah usia. Sedangkan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi secara nyata akan menurun seiring bertambah waktu. Aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain muncul pada umumnya sering bervariasi sesuai usia.

Faktor jenis kelamin, berdasarkan hasil penelitian menghasilkan perbedaan yang cukup signifikan. Dari perbandingan usia,

Perempuan menunjukkan angka yang lebih tinggi dari pada Laki-Laki yaitu perempuan (66%) dan laki-laki (34%), kebanyakan remaja putra dan remaja putri memiliki kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) di kategori tinggi dan sedang, Hasil penelitian Ryff dalam Gladis & Ahmad (2020) menemukan bahwa perempuan cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh pada strategi coping yang dilakukan, serta aktifitas sosial yang dilakukan. Perempuan lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain. Perempuan juga lebih senang menjalani relasi sosial dibanding laki-laki Ryff dalam Hidalgo (2020).

Faktor *Class differences* (Perbedaan kelas), seluruh responden sedang menempuh pendidikan SMA dengan kelas X 132 responden (43%), kelas XI 101 responden (33%), dan kelas XII 72 responden (24%). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ryff dalam Gladis & Ahmad (2020) semakin tinggi tingkata status sosial seseorang, semakin tinggi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Ryff dalam Gladis & Ahmad (2020) juga menemukan bahwa perbedaan kelas sosial juga mempengaruhi kesejahteraan psikologi seorang remaja. Bahwa tingkatan kelas meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Faktor *Difference in cultural background* (Perbedaan latar belakang budaya), rata-rata responden berasal dari beberapa suku yang berbeda yaitu suku Sunda 257 responden (84%), suku Jawa 34 responden (11%), suku Batak 6 Responden (2%), suku Betawi 8 Responden (3%). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ryff dalam Gladis & Ahmad (2020) Budaya dan masyarakat terkait dengan norma, nilai dan kebiasaan yang berada dalam masyarakat. Budaya individualistik dan kolektivistik memberikan perbedaan dalam kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian Ryff dalam Isdiyah, (2020) perbedaan budaya barat dan timur juga memberikan pengaruh yang berbeda aspek yang lebih berorientasi pada diri (penerimaan diri, kemandirian) lebih menonjol pada konteks budaya barat. Sedangkan aspek yang lebih berorientasi pada orang lain (hubungan positif dengan orang lain) lebih menonjol pada budaya timur.

Remaja telah diajarkan untuk dapat menentukan hidupnya sendiri dan hidup mandiri. Kemampuan para remaja yang cukup berhasil mengatasi masalah yang dihadapi dan kepercayaan pada kemampuannya mengatasi masalah-masalah juga memungkinkan secara tidak langsung para remaja pengguna media sosial mampu mengolah diri mereka menjadi lebih baik dan memperoleh kesejahteraan psikologis yang baik pula Menurut Ryff

dalam Gladis & Ahmad, (2020) dalam kondisi lingkungan seperti apapun apabila remaja memiliki kemampuan untuk mengelola lingkungan, mampu mengontrol susunan yang kompleks yang ada diluar diri, memanfaatkan segala kemungkinan yang ada dilingkungan sekitar secara efektif, mampu untuk menciptakan dan mengelola keadaan yang cocok bagi kebutuhan dan nilai-nilai pribadi, maka remaja tersebut mampu memiliki kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*). Dengan adanya kemajuan teknologi terutama dalam penggunaan media sosial remaja harus beradaptasi dengan lingkungan mereka.

1. Tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang Penerimaan diri

Berdasarkan penelitian tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang Penerimaan diri didapatkan hasil kategori Sangat Tinggi sebanyak 246 responden (81%), hal tersebut bisa terjadi karena faktor *Difference in cultural background* (Perbedaan latar belakang budaya). Menurut Ryff dalam Gladis & Ahmad (2020) Dampak yang terjadi apabila kesejahteraan psikologis seseorang rendah ditinjau dari seluruh dimensi yang ada pada dimensi penerimaan

diri merasa tidak puas dengan diri sendiri dan kecewa dengan yang telah terjadi di kehidupan masa lalu karena tidak menghargai apa yang dimiliki.

2. Tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang hubungan positif

Berdasarkan tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang hubungan positif didapatkan hasil kategori Rendah sebanyak 269 responden (88%), hal tersebut bisa terjadi karena faktor *gender* (jenis kelamin). Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik mereka lebih sering menyalahkan keadaan-keadaan yang tidak sesuai dengan harapannya, mereka kurang berfikir secara inovatif dalam menciptakan keadaan yang hangat dan penuh makna. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya Perbedaan Jenis kelamin yang ada di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat yaitu Perempuan 200 Responden (66%) dan Laki-laki 105 Responden (34%).

3. Tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang otonomi

Berdasarkan tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*)

tentang otonomi hasil kategori Sedang sebanyak 200 responden (66%), hal tersebut bisa terjadi karena faktor perbedaan kelas. Remaja yang mempunyai kesejahteraan psikologis baik akan memiliki kemandirian dalam berfikir dan bertindak, ia tidak akan bergantung dengan bantuan orang lain dan tidak akan mudah goyah dengan peilaian-penilaian orang lain. Berbeda dengan remaja yang memiliki kesejahteraan kurang baik mereka cenderung banyak bergantung pada orang lain termasuk ketika mengambil keputusan. Hal tersebut dapat dibuktikan bahwa perbedaan kelas berpengaruh terhadap Kesejahteraan psikologis yaitu pada kelas X 132 Responden (43%), XI 101 Responden (33%), dan XII 72 Responden (24%).

4. Tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang penguasaan lingkungan

Berdasarkan tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang penguasaan lingkungan hasil kategori Sangat Tinggi sebanyak 287 responden (94%), hal tersebut bisa terjadi karena faktor perbedaan kelas. Menurut teori tingkatan kelas mempengaruhi kesejahteraan

psikologis karena mempengaruhi dimensi pertumbuhan pribadi dan dimensi tujuan dalam hidup Ryff dalam Gladis & Ahmad, (2020) juga menemukan bahwa perbedaan kelas sosial juga mempengaruhi kesejahteraan psikologi seorang individu.

5. Tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang tujuan hidup

Berdasarkan tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang tujuan hidup hasil kategori Sedang sebanyak 253 responden (83%), hal tersebut bisa terjadi karena faktor perbedaan kelas. Menurut teori tingkatan pendidikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis karena mempengaruhi dimensi pertumbuhan pribadi dan dimensi tujuan dalam hidup Ryff dalam Gladis & Ahmad, (2020). Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Jane, 2020) penelitian ini menunjukkan pentingnya memiliki tujuan hidup yang jelas dan bervariasi dalam mendukung kesejahteraan psikologis pada dewasa muda. Hal tersebut dapat dibuktikan bahwa perbedaan kelas berpengaruh terhadap Kesejahteraan psikologis yaitu pada kelas X 132 Responden (43%), XI 101

Responden (33%), dan XII 72 Responden (24%).

6. Tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang pertumbuhan pribadi

Berdasarkan tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tentang pertumbuhan pribadi hasil kategori Sangat Tinggi sebanyak 287 responden (94%), hal tersebut bisa terjadi karena faktor Usia. Aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain muncul pada umumnya sering bervariasi sesuai usia. Berdasarkan hasil penelitian oleh (Rahmah, 2019) menunjukkan bahwa peserta yang melaporkan pengalaman pertumbuhan pribadi yang signifikan juga cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Pertumbuhan pribadi seperti mencapai tujuan hidup, mengatasi hambatan pribadi, dan mengembangkan kualitas hubungan yang memuaskan, berkaitan erat dengan perasaan kepuasan hidup dan kesejahteraan emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa secara umum Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja Pengguna

Media Sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 243 responden (80%). Secara khusus sub variabel tentang penerimaan diri kategori tinggi sebesar 81%, tentang hubungan positif dengan orang lain kategori sedang sebesar 43%, tentang otonomi kategori sedang sebesar 66%, tentang penguasaan lingkungan kategori sangat tinggi sebesar 94%, tentang tujuan hidup kategori sedang sebesar 83% dan tentang pertumbuhan pribadi kategori sangat tinggi sebesar 94%.

Sekolah disarankan mempertahankan tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) dengan cara mengagendakan penyuluhan dan bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, psikolog dan petugas lainnya mengenai kesehatan mental terutama kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) remaja dengan memanfaatkan teknologi yang ada, seperti *youtube*, dan media sosial.

REFERENSI

- Ampong, G. O. A., Mensah, A., Adu, A. S. Y., Addae, J. A., Omorie, O. K., & Ofori, K. S. (2018). Examining self-disclosure on social networking sites: A flow theory and privacy perspective. *Behavioral Sciences*, 8(6), 1–17. <https://doi.org/10.3390/bs8060058>
- APJII. (2018). *Profil Pengguna Internet Indonesia 2018*. <http://www.apjii.or.id>
- BPS. (2023). Penduduk Menurut Kelompok Umur (Jiwa), 2021. Diakses pada tanggal 5 April 2023 melalui <https://jabar.bps.go.id/indicator/12/243/1/penduduk-menurut-kelompok-umur.html>
- (2023). Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin 2017 (Persen), 2017-2021. Diakses pada tanggal 5 April 2023 melalui <https://bandungkab.bps.go.id/indicator/12/30/1/penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-2017.html>
- Fauziawati, W. (2015). Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 115–123.
- Gladis, C., Ahmad, H. (2020). *Well-being with soul: science in pursuit of human potential. Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Hidalgo, C (2020). Recent finding on subjective well-being. *The Indian Journal of Clinical Psychology*, hlm. 1-24.
- Isdiyah D. (2020). *Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.

<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

- (2020). *Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Jane, D. (2020). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah.
- Keles, Suryadi, Tanduni, & Ramdhan (2020). *Media Sosial: Interaksi, Identifikasi, dan Modal Sosial*. Jakarta: Kencana.
- Kemendikbud (2023) Perbandingan Kurikulum, kemendikbud.go.id.
Available at: <https://kurikulum.kemdikbud.go.id/perbandingan-kurikulum>.
- Pynnönen, K., Kokko, K., Saajanaho, M., Törmäkangas, T., Portegijs, E., & Rantanen, T. (2021). Do opposite ends of same factors underlie life satisfaction vs. depressive symptoms among older people? *Aging Clinical and Experimental Research*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01765-z>
- Rahmah, S. (2019) Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Riskesdas. (2021). *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2021*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan
- Tanujaya. (2015) Kesejahteraan subjektif anak dan orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada*, 35 (2), hlm. 194-212.
- WHO. (2022). Adolescent Health. World Health Organization. Adolescence is the phase of life between childhood and adulthood, from ages 10 to 19.
- (2023). Adolescent Mental Health. WHO. Diakses pada 5 April 2023. <https://www.who.int/newsroom/fact->