

## **HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMA NEGERI SE-JAKARTA PUSAT**

**Eka Wahyuni<sup>1</sup>**  
**Irma Maulida<sup>2</sup>**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat yang terdiri dari 13 sekolah dengan sampel 1.253 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik multistage *random sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan skala kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis. Uji validitas menggunakan expert judgment dan uji coba instrumen dengan penentuan gugur atau tidaknya item dengan rumus Product Moment dari Pearson's. Uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan program SPSS for Windows release 16.0 diperoleh koefisien reliabilitas skala skala kepuasan hidup sebesar 0,710 dan kesejahteraan psikologis sebesar 0,877. Analisis data menggunakan korelasi product moment dari Pearson's dengan program SPSS for Windows release 16.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat memiliki tingkat kepuasan hidup pada kategori sedang (71%) sebanyak 894 siswa dan tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang (73%) sebanyak 910 siswa. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa  $r_{hitung} = 0,494$  dengan taraf signifikansi 0,05%, maka diperoleh  $r_{table} = 0,062$ , didapatkan bahwa  $r_{hitung} > r_{table}$ , dengan demikian terdapat hubungan positif dan signifikan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat.

*Kata Kunci: Kepuasan Hidup, Kesejahteraan Psikologis, Remaja*

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between life satisfaction and psychological well-being of high school students in Central Jakarta. Suggestions used in this research are quantitative with correlational types. The research population consisted of all students in Central Jakarta Public High Schools consisting of 13 schools with a sample of 1,253 students. Determination of the sample using multistage random sampling technique. Data obtained using life satisfaction and psychological well-being scale. Validity test uses expert judgment and instrument testing with a fall or no assessment with an item with the Product Moment formula from Pearson. Reliability test using the Cronbach Alpha formula with the SPSS program for Windows release 16.0 obtained the reliability coefficient scale of life satisfaction scale of 0.710 and psychological well-being of 0.877. Data*

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, wahyuni.eka@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, irmamaulidabk15@gmail.com

*analysis used Pearson's product moment changes with the SPSS for Window release program 16.0. The results of the study obtained at SMA Negeri Jakarta Pusat have a level of life satisfaction in the medium category (71%) of 894 students and a level of psychological well-being in the medium category (73%) of 910 students. Hypothesis testing results show  $r_{\text{arithmetic}} = 0.494$  with a significance level of 0.05%, then obtained  $r_{\text{table}} = 0.062$ , obtained  $r_{\text{arithmetic}} > r_{\text{table}}$ , thus there is a positive and significant relationship between interest and welfare in high school students in Central Jakarta.*

*Keywords: Life Satisfaction, Psychological Well-being, Teenager.*

## **PENDAHULUAN**

Generasi Emas Indonesia 2045 sudah di depan mata sekarang, untuk menyikapi periode tersebut (bonus demografi), Indonesia harus melakukan investasi besar-besaran dalam bidang pengembangan sumber daya manusia sekaligus sebagai upaya menyambut 100 tahun Indonesia merdeka, pada 2045 mendatang. Dalam mempersiapkan generasi emas tahun 2045 yang merupakan bonus demografi bagi negara, hal ini dapat menjadi modal atau beban bagi negara sangat bergantung kepada persiapan yang dilakukan oleh seluruh pihak di antaranya melalui pendidikan (Triyono, 2016).

Proses pendidikan yang dimaksud dilakukan dalam rangka mendukung pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif sekolah dan lembaga pendidikan untuk lebih proaktif dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia terutama pada remaja masa kini (Rusmini, 2017). Hal ini dipersiapkan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang menentukan kelangsungan pembangunan negara. Sebagai sumber daya manusia, remaja memiliki potensi maksimal guna mewujudkan cita-cita bangsa sehingga, remaja memiliki peranan yang sangat penting dalam mengembangkan negara kedepannya. Maka untuk mempersiapkan

itu remaja harus mengembangkan dirinya dengan baik, meningkatkan kreatifitas, memiliki pola pikir yang positif, pandai dalam akademis dan non akademis, kemampuan yang baik dalam bekerja dengan orang lain secara kolaboratif dan memiliki pikiran yang terbuka.

Namun untuk mempersiapkan hal tersebut tidak mudah karena remaja berada pada masa transisi yang tengah dialaminya, masa transisi merupakan masa sulit bagi remaja sehingga membutuhkan strategi untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Masa remaja merupakan saat kritis dan mengandung risiko terutama apabila terdapat teman dan atau oknum tertentu yang sengaja ingin menyalahgunakan kelemahan remaja untuk tujuan jahat atau asusila. Hal ini tentunya dapat menyebabkan remaja terjerumus pada tindak kriminal dan penyimpangan perilaku. Remaja yang kurang mendapat pemenuhan kebutuhan psikis mengakibatkan remaja bermasalah sehingga mudah depresi, sedih, kecewa, mudah marah, cemas dan berperilaku agresif. Hal ini terjadi dikarenakan individu sering merasakan bahwa dirinya tidak memiliki masalah dalam hidupnya dan merasa dalam keadaan bahagia. Pada kenyataannya, banyak kondisi-kondisi kurang menguntungkan yang menggambarkan bahwa kesejahteraan psikologis belum tercapai dengan baik terutama pada remaja (Fitri, Luawo, & Noor, 2017).

Hasil penelitian oleh Rathore, Kumar, dan Gautam (2015) mengenai kepuasan hidup dan orientasi kehidupan sebagai

prediktor kesejahteraan psikologis, dan Shaheen (2015) mengenai kepuasan hidup dan optimisme dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis perempuan Aligarh menunjukkan bahwa kepuasan hidup memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat diartikan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara variabel penelitian yaitu kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara bersama guru BK di SMA 20 Jakarta, tidak adanya layanan yang diberikan terkait dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis remaja dikarenakan guru BK sendiri belum memahami gambaran mengenai siswa, sehingga dapat diketahui juga terdapat masalah seperti rendah diri, kecemasan, kurang mampu bertanggungjawab atas tugasnya, memiliki minat yang rendah terhadap prestasi akademik. Masalah-masalah tersebut merujuk pada pembentukan kesejahteraan psikologis yang kurang baik dan ketidakpuasan dalam hidup.

Selain itu peneliti juga mengambil data di SMAN 24 Jakarta. Kuesioner diisi oleh 32 responden yang terdiri dari laki – laki berjumlah 13 orang dan perempuan berjumlah 19 orang. Berdasarkan hasil angket mengenai kesejahteraan psikologis, siswa berada pada katagori sedang artinya siswa mampu menerima dirinya sendiri, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, dapat mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dan tujuan dalam menjalani hidup, serta cukup mampu dalam merealisasikan potensi dalam dirinya. Sedangkan dalam kepuasan hidup, siswa berada pada kategori sedang artinya siswa merasa puas dengan kehidupannya saat ini dengan keinginan untuk mengubah kehidupannya, memiliki kepercayaan akan masa depan.

Penelitian ini menjadi sangat penting untuk diteliti karena dapat menjadi salah satu bahan perancangan program layanan

bimbingan konseling sebagai fungsi pengembangan dan perbaikan yang bersifat kuratif sebagai upaya pemberibantuan untuk dapat mengoptimalkan tugas-tugas perkembangan serta kepada remaja yang memiliki masalah terkait aspek pribadi, sosial, belajar dan karir yang berkaitan dengan masa depan remaja kedepannya. Sehingga guru BK dapat membantu meningkatkan peserta didik melalui layanan klasikal dan kelompok.

Dari uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk melihat bahwa apakah kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis saling berkaitan, sehingga terdapat hipotesis bahwa ada keterkaitan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat, semakin tinggi kepuasan hidup individu miliki maka akan diikuti dengan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada siswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup individu miliki maka akan diikuti dengan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis pada siswa.

## **KEPUASAN HIDUP**

Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dalam hidup yang mereka anggap penting (domain satisfaction) seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang.

Kepuasan hidup itu sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan tingkat kegembiraan. Selain itu, tingkat keberhasilan individu ketika memecahkan masalah penting dalam kehidupannya juga mempengaruhi kebahagiaan dan menentukan kepuasan hidup individu tersebut (Hurlock, 2006).

Dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup merupakan sebuah proses penerimaan individu terhadap keadaan kehidupannya secara menyeluruh, terhadap tujuan yang diinginkan dan tujuan yang telah dicapai secara sadar, dengan didasarkan pada kriteria-kriteria yang telah ditetapkan oleh dirinya sendiri.

### **Aspek-aspek Kepuasan Hidup**

Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008) mengemukakan terdapat lima aspek dari kepuasan hidup yaitu; 1) keinginan untuk mengubah kehidupan, 2) kepuasan terhadap hidup saat ini, 3) kepuasan hidup di masa lalu, 4) kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, 5) penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

### **Faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup**

Beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kebahagiaan secara umum dan khususnya kepuasan hidup pada seorang individu antara lain: 1) Kesehatan: bahwa individu yang bahagia lebih jarang mengalami sakit daripada individu yang tidak bahagia. Hal ini dikarenakan kebahagiaan dapat menangkis infeksi penyakit, pertahanan melawan gaya hidup yang dapat menimbulkan penyakit dan melindungi dari penyakit jantung, 2) Hubungan sosial: individu yang memiliki kedekatan dengan orang lain, memiliki teman dan keluarga yang supportif cenderung puas akan seluruh kehidupannya. Sebaliknya, kehilangan orang yang disayangi akan menyebabkan individu menjadi tidak puas akan hidupnya dan individu tersebut memerlukan waktu untuk kembali menilai kehidupannya secara positif, 3) Agama atau Kepercayaan: agama dapat menyediakan perasaan bermakna dalam kehidupan setiap hari terutama saat masa krisis. Selain itu, juga menyediakan identitas kolektif dan jaringan sosial dari sekumpulan individu yang memiliki kesamaan sikap dan nilai, dan 4) Usia: individu usia muda lebih bahagia daripada individu yang berusia lanjut.

### **KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**

Menurut Ryff dan Singer, (2008) kesejahteraan psikologis merupakan hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologisnya menjadi rendah atau berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat kesejahteraan psikologisnya meningkat. Sedangkan menurut Aspinwall (Ramadhani, Djunaedi, & Subagyo, 2016) kesejahteraan psikologis menggambarkan mengenai psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Sedangkan menurut Sumule (2008) mengungkapkan *psychological well-being* sebagai perspektif eudaimonik dari kesejahteraan mental yang berfokus pada pemfungsian psikologis dan kesadaran diri (*self-realization*) dan mengukur sejauh apa seorang individu melihat dirinya dalam usaha-usaha pemenuhan dan pengembangan aspirasi dirinya.

Demikian dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah sebuah usaha dalam merealisasikan potensi sesungguhnya dari dalam diri individu secara berkelanjutan dengan menekankan pada fungsi positif individu yang berfokus pada pemfungsian psikologis dan kesadaran diri serta mengukur tentang pandangan individu dalam melihat usaha-usaha pemenuhan dan pengembangan aspirasi dirinya.

### **Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Ryff dan Singer (2008) mengemukakan enam dimensi dari *psychological well-being* yang, merupakan intisari dari kesejahteraan psikologis itu sendiri yaitu penerimaan akan dirinya, terciptanya hubungan yang baik dengan lingkungan, sikap otonomi, penguasaan lingkungan, serta memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan diri.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *psychological well being* menurut Ryff dan Singer (2008) pada seseorang meliputi beberapa aspek, yaitu sebagai berikut: 1) Usia. Pada rentang usia tertentu dimensi-dimensi yang memenuhi *psychological well being* dapat mengalami peningkatan maupun penurunan. Salah satunya dimensi penguasaan lingkungan dan kemandirian semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia sedangkan pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi mengalami penurunan, 2) Jenis Kelamin. Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap tingkat *psychological well being* pada beberapa dimensi. Dalam penelitian Ryff (1989) pada dimensi hubungan positif dan pertumbuhan pribadi wanita lebih memiliki korelasi yang signifikan dibandingkan laki-laki. Sedangkan dalam dimensi lainnya tidak tampak ada perbedaan yang signifikan, 3) Budaya. Dalam budaya barat cenderung memiliki pengaruh pada dimensi yang berorientasi pada diri seperti penerimaan diri dan dimensi otonomi, sedangkan budaya timur lebih menonjol pada dimensi yang berorientasi pada orang lain seperti hubungan positif dengan orang lain, 4) Dukungan Sosial. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, maupun organisasi sosial, 5) Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup. Pengalaman hidup mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan psikologis.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat.

Metode penelitian ini adalah penelitian korelasi yang bersifat asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui.

Pada penelitian ini, yang menjadi populasi adalah siswa SMA Negeri di Jakarta Pusat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Gugus Bertahap Ganda (dua atau lebih) Multistages Random Sampling. Sehingga, dengan teknik pengambilan sampling ini diperoleh total sampel penelitian 1253 siswa sebagai responden. Instrumen yang digunakan Satisfaction With Life Scale dari Pavot & Diener. Item yang digunakan berjumlah 5 pernyataan dan Scale of Psychology Well-being dari Ryff dengan 42 butir pernyataan.

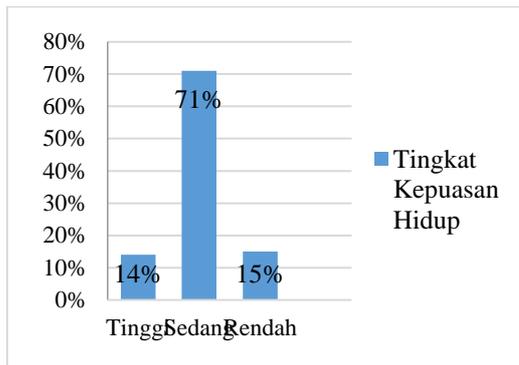
### **HASIL PENELITIAN**

Tuliskan deskripsi hasil penelitian serta keterbatasan penelitian)

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri yang ada di wilayah Jakarta Pusat dengan jumlah 13 sekolah dan menyebarkan instrument kepada 1253 siswa. Hasil penelitian ini berdasarkan perhitungan statistika menggunakan persentase.

#### **Tingkat gambaran kepuasan hidup pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat.**

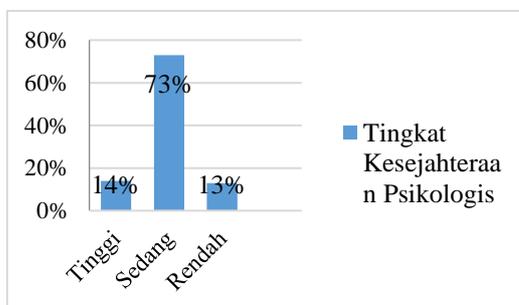
Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat memiliki tingkat kepuasan hidup pada umumnya berada pada kategori sedang, yaitu sebesar (71%) sejumlah 894 responden, kategori tinggi (14%) sejumlah 175 responden, dan kategori rendah (15%) sejumlah 184 responden dari 1.253 jumlah total responden yang diteliti.



Grafik 1. Tingkat Kepuasan Hidup

### Tingkat gambaran kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang sebesar (73%) dengan jumlah responden 910, kategori tinggi (14%) sejumlah 176 responden, dan kategori rendah (13%) sejumlah 166 responden dari 1.253 jumlah total responden yang diteliti.



Grafik 2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis

### Hubungan antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat.

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kepuasan Hidup* Kesejahteraan Psikologis	.494	.244	.363	.143

Tabel 1. Hubungan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis

Berdasarkan hasil hitungan dengan menggunakan SPSS versi 16.0, diperoleh bahwa koefisien korelasi ( $r$  hitung) sebesar 0,494. Hal ini berarti hasil koefisien  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel yaitu 0,062 (angka yang telah ditentukan dari berdasarkan jumlah responden yaitu 1.253 siswa, dengan demikian  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. Bahwa semakin tinggi kepuasan hidup yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya oleh Rathore, Kumar dan Gautam (2015) yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, para peneliti mengemukakan bahwa individu yang mendapatkan nilai tinggi pada skala kepuasan hidup akan menghasilkan kesejahteraan psikologis bagi dirinya, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang sehat, menjadi pribadi yang produktif, dan memiliki gambaran yang positif dalam memandang kehidupan di masa depan. Penelitian ini selaras dengan Guney (Mehmood & Shaukat, 2014) mengklaim bahwa kesejahteraan psikologis sangat terkait dengan kepuasan hidup. Kesejahteraan psikologis tidak hanya penting untuk menjalani kehidupan bahagia, tetapi juga memberikan dampak positif pada prestasi akademik dan kepuasan hidup seseorang. Hal ini juga selaras dengan penemuan Akhtar (2010) bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi dan perilaku negatif pada remaja.

Dinamika hubungan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari suatu kondisi dimana seseorang mempunyai pandangan positif terhadap dirinya, sehingga individu mampu mencapai kehidupan yang baik dengan merasa bahwa kehidupan yang dijalani saat ini memuaskan dan tidak menjadikan masa lalu sebagai beban dalam hidupnya.

Seseorang sering merasakan bahwa dirinya tidak memiliki masalah dalam kehidupan dan merasa dalam keadaan bahagia. Namun pada kenyataannya, banyak dari mereka yang tidak menyadari kondisi-kondisi yang menggambarkan bahwa kesejahteraan psikologis belum tercapai dengan baik terutama pada remaja sehingga masih banyak dari mereka yang kurang dapat menerima kehidupannya secara menyeluruh dengan ditandai rendahnya kepuasan hidup remaja. Siswa yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi maka ia akan merasakan kebahagiaan, sehingga ia akan mampu menjalankan fungsi fungsi psikis secara maksimal, seperti pengelolaan emosi yang baik, mampu miliki hubungan yang baik dengan orang lain, menerima diri apa adanya.

## KESIMPULAN

Kepuasan hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat pada umumnya berada pada kategori sedang, yang artinya perlu ditingkatkan dengan adanya bimbingan dalam mengoptimalkan dan meningkatkan siswa dengan memberikan bimbingan klasikal, ataupun kelompok, karena para remaja paling bahagia ketika mereka dapat menikmati hidup, mempersiapkan diri sebagai individu yang mampu melakukan pengendalian diri, menyatakan perasaan yang positif dan memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup (Santrock, 2011).

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka ada beberapa saran yang dapat menjadi suatu pertimbangan kepada berbagai pihak yang terkait sebagai berikut :

### 1. Bagi Guru Bimbingan & Konseling

Guru Bimbingan & Konseling mampu mengoptimalkan peranannya dalam memberikan program layanan bimbingan secara khusus membahas terkait kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis dengan memberikan bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok dengan

pembahasan mengenai self-love, pengenalan diri, konsep diri, penerimaan diri seperti kemampuan dalam menerima keadaan diri secara positif dsb, untuk meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa agar dapat tercapai fungsi kesehatan secara psikologis yang baik dan mampu menjalin hubungan yang positif antar siswa dan guru serta warga sekolah lainnya.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMP ataupun SMA, dengan melihat faktor-faktor yang belum dibahas didalam penelitian ini. Seperti faktor budaya, kesehatan fisik, dan faktor kepribadian ataupun faktor-faktor kepuasan hidup seperti kepuasan masa lalu, kepuasan di masa sekarang dsb.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, M., & Boniwell, I. (2010). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents. *Groupwork*, 20(3), 6–31. <https://doi.org/10.1921/095182410X576831>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Fitri, S., Luawo, M. I. R., & Noor, R. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki di SMA Negeri Se-Dki Jakarta. *INSIGHT: JURNAL BIMBINGAN KONSELING*, 6(1), 50. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.061.05>
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.

- Jakarta: Erlangga.
- Mehmood, T., & Shaukat, M. (2014). Life Satisfaction and Psychological Well-being among Young Adult Female University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 143–153.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Subagyo, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *INSIGHT: JURNAL BIMBINGAN KONSELING*, 5(1), 108.  
<https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16>
- Rathore, S., Kumar, A., & Gautam, A. (2015). Life Satisfaction and Life Orientation as predictors of Psychological Well Being. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 20–27.  
<https://doi.org/10.25215/0301.113>
- Rusmini. (2017). Peningkatan Mutu Sumber Daya Manusia Melalui Pendidikan Karakter dan Attitude. *Nur El-Islam*, 4(2), 79–96.
- 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., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Shaheen, F. (2015). A Study of Life Satisfaction and Optimism in Relation to Psychological Well-Being Among Working and Non Working Women. *International Journal of Education and Psychological Research*, 4(4), 81–85.
- Sumule, R. (2008). *Psychological Wellbeing Pada Guru yang Bekerja di Yayasan PESAT Nabire*. Jakarta: Universitas Gunadharma.
- Triyono. (2016). Menyiapkan Generasi Emas 2045. *Seminar Nasional ALFA-VI, Unwidha Klaten*, 1–9.  
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16318.79687>