

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia pada dasarnya ingin mendapatkan kesejahteraan dalam hidupnya. Kesejahteraan yang dibutuhkan manusia dalam rangka meningkatkan kualitas hidup tersebut dapat berupa kesejahteraan fisik, psikologis dan juga sosial. Dewasa ini berbagai permasalahan psikis, salah satunya yaitu depresi, muncul sebagai akibat dari kurangnya perhatian masyarakat pada aspek psikologis yang ada dalam diri seseorang. Hal ini sangat disayangkan karena seharusnya setiap individu menyadari bahwa kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam pemenuhan kesejahteraan hidup, selain itu rendahnya kesejahteraan psikologis dapat berdampak buruk bagi kehidupannya dan juga kehidupan orang lain. Bradburn menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat disebut juga dengan *psychological well being* (Ryff, 1989), (*psychological well being* dalam penelitian ini akan disebut sebagai kesejahteraan psikologis). Kesejahteraan psikologis seringkali dimaknai sebagai cara seorang individu dalam mengevaluasi dirinya. Jadi kesejahteraan psikologis seseorang akan tergantung pada bagaimana individu tersebut mempersepsikan dan menilai kualitas hidupnya. Sehingga pada akhirnya tingkat kesejahteraan psikologis akan menentukan tingkat nyaman dan kebahagiaan hidup yang dirasakan seseorang.

Kesejahteraan psikologis memiliki peran penting dalam kehidupan individu karena kesejahteraan psikologis seseorang akan berkaitan dengan kemampuan berfungsi secara psikologis individu tersebut dalam menjalani hidupnya, sehingga diharapkan dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi, individu akan secara optimal dalam mengerjakan segala tugas dan tanggung jawabnya sebagai individu, mampu memiliki hubungan-hubungan baik yang positif dengan orang lain, mampu berpegang pada keyakinannya, mampu menangani lingkungan disekitarnya, dan secara umum ia menjadi manusia yang lebih baik dan bahagia dalam hidupnya. Ryff menyebutkan bahwa kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis yang positif merupakan salah satu kondisi yang menunjukkan karakteristik individu yang sehat mental, sehingga kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting dimiliki seseorang agar orang tersebut dapat menjadi individu yang bermental sehat, yaitu dapat menampilkan tingkah laku yang adekuat dan bisa diterima masyarakat pada umumnya, memiliki sikap hidup sesuai norma dan pola kelompok masyarakat, sehingga dapat memiliki relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan (Kartono, 1989).

Menurut Ryff karakteristik individu yang memiliki kesejahteraan psikologis ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Liputo, 2009). Gambaran tentang karakteristik individu yang memiliki kesejahteraan psikologis ini merujuk pada gambaran individu yang dapat berfungsi penuh (*fully-functioning person*), dapat mengaktualisasikan diri

(*self actualization*), dapat melakukan individuasi, memiliki kematangan (*maturity*), dan dapat mencapai integritas (*integrity*) dibanding putus asa.

Kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain termasuk salah satu aspek penting untuk terciptanya kesejahteraan psikologis dalam diri individu. Hubungan positif dengan orang lain akan tinggi jika seseorang dapat menjalin hubungan hangat, menyenangkan, dan saling percaya dengan orang lain; dapat menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu memberikan empati yang kuat, kasih sayang, dan keintiman; dan juga memahami pentingnya saling tolong menolong dalam berhubungan dengan orang lain. Sebaliknya hubungan positif dengan orang lain akan dinilai rendah jika seseorang memiliki hubungan yang hanya memiliki sedikit rasa kedekatan dan saling percaya antara satu dengan yang lain; menemukan kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka dan peduli terhadap orang lain; merasa terisolasi dan frustrasi dalam menjalin hubungan interpersonal; dan tidak berusaha mempertahankan hubungan penting dengan orang lain. Dari uraian tersebut terlihat bahwa hubungan positif dengan orang lain akan mempunyai kualitas baik jika seseorang tidak mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal. Jadi dapat disimpulkan bahwa kesulitan hubungan interpersonal menjadi salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan karena secara langsung maupun tidak langsung akan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis seseorang.

Hubungan interpersonal adalah bagaimana individu berinteraksi dan berkomunikasi antara dua orang atau lebih dan dalam kegiatan itu terjadi suatu proses psikologis yang bisa merubah sikap, pendapat, atau perilaku orang yang

sedang melakukan interaksi tersebut. Hubungan interpersonal bisa terjadi secara kebetulan di antara individu yang identitasnya kurang jelas, sedangkan pengaruh atau akibat dari hubungan interpersonal tersebut bisa disengaja dan tidak disengaja. Hubungan interpersonal yang baik akan membantu dan mendukung individu dalam melakukan hubungan dengan orang lain dalam kaitannya untuk membina kerjasama serta membina persahabatan. Untuk menumbuhkan hubungan interpersonal yang baik, seseorang perlu bersikap terbuka dan menggantikan sikap dogmatis. memiliki sikap percaya, sikap mendukung yang mendorong timbulnya sikap saling memahami, menghargai dan saling mengembangkan kualitas.

Kemampuan melakukan hubungan interpersonal dengan baik merupakan salah satu hal yang penting untuk dimiliki seseorang, mengingat dalam hidup keseharian manusia hampir tidak mungkin tidak berhubungan dengan orang lain. Sudah merupakan hukum alam manusia adalah makhluk sosial, sehingga dalam skema hidup bersama tersebut munculah kebutuhan komunikasi antar manusia. Komunikasi antar manusia tersebut sangat mempengaruhi bagaimana seorang individu mempersepsikan diri terhadap orang lain, dan bagaimana orang lain mempersepsikan diri individu tersebut. Jika memiliki keterampilan interpersonal yang tinggi maka akan memperkuat rasa percaya diri individu dalam melakukan komunikasi dengan orang lain, sehingga individu tersebut akan dihargai oleh orang lain dan pada akhirnya akan dapat membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain.

Orang yang kesulitan membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain dapat digolongkan sebagai orang yang mengalami kesulitan hubungan interpersonal. Kesulitan hubungan interpersonal berhubungan dengan keterampilan interpersonal individu. Keterampilan interpersonal merupakan keterampilan untuk mengenali dan merespon secara layak perasaan, sikap, dan perilaku, motivasi serta keinginan orang lain. Bagaimana diri kita mampu membangun hubungan yang harmonis dengan memahami dan merespon manusia atau orang lain merupakan bagian dari keterampilan interpersonal (Bramantyo & Prasetyo, 2007). Keterampilan interpersonal mencakup beberapa kemampuan diantaranya kemampuan seseorang dalam menghangatkan hubungan, membuat pendekatan yang mudah, membangun hubungan secara konstruktif, menggunakan diplomasi dan teknik untuk mencairkan situasi yang sedang tegang, menggunakan gaya yang dapat menghentikan permusuhan (Sihaloho, 2010). Dari berbagai uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kesulitan hubungan interpersonal adalah individu yang mempunyai kesulitan dalam kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain atau mengalami kesulitan dalam keterampilan interpersonalnya.

Hubungan interpersonal sangat besar pengaruhnya bagi kehidupan psikososial khususnya para remaja. Menurut Monks (2001) remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja madya dan 18-21 tahun masa remaja akhir. Lebih khusus lagi menurut Steinberg (2003) remaja pada usia 15-18 tahun atau remaja

madya, mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan sosial, dimana mereka berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif dan lebih sering menghabiskan waktu dalam lingkungan sosial yang lebih luas. Pendapat Steinberg mengenai perubahan sosial remaja ini selaras dengan pendapat Mu'tadin (2006) yang mengemukakan bahwa salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja yang berada dalam fase perkembangan masa remaja madya dan remaja akhir adalah memiliki ketrampilan sosial (*social skill*) untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Keterampilan sosial tersebut meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima *feedback*, memberi atau menerima kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku, dan lain-lain. Apabila keterampilan sosial dapat dikuasai oleh remaja pada fase tersebut maka ia akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, sehingga remaja tersebut mampu mengembangkan aspek psikososial dengan maksimal. Pendapat ini sesuai dengan pendapat Ingles, dkk (2005) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang dikarakteristikan oleh perubahan penting dalam hubungan interpersonalnya, dimana jaringan hubungan di luar keluarga mereka akan semakin meluas, sehingga mereka harus menghadapi situasi sosial yang lebih luas yang sekaligus juga merupakan tempat mereka akan melakukan interaksi dengan orang-orang baru atau orang-orang yang asing bagi mereka.

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dan masa dimana mereka ingin tahu tentang segala sesuatu yang mereka belum tahu, termasuk didalamnya

adalah tentang bagaimana mereka melakukan hubungan interpersonal yang baik agar bisa diterima oleh lingkungan mereka. Remaja yang mempunyai hubungan interpersonal yang kurang baik, akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat mereka tinggal, baik itu di rumah, di sekolah maupun di masyarakat. Mereka akan mempunyai rasa tidak percaya diri dalam berkomunikasi dengan orang lain dan sulit membina hubungan dengan orang lain. Jadi seberapa jauh remaja dapat mengadakan hubungan dengan orang lain tergantung pada kualitas interpersonal yang diciptakannya.

Kesulitan menjalin hubungan interpersonal memiliki konsekuensi negatif terhadap para remaja. Ingles, dkk (2005) berpendapat bahwa kesulitan interpersonal pada remaja berkaitan dengan tingkat kecemasan yang ditunjukkan remaja pada saat menjalin hubungan luas dengan orang lain yang memiliki perbedaan umur, gender, tingkat kewenangan dan keintiman dalam konteks keluarga, sekolah, pertemanan, lawan jenis, dan publik. Ingles, dkk (2005) pernah melakukan penelitian mengenai kesulitan hubungan interpersonal pada remaja dengan batasan usia remaja yang digunakan adalah 12-18 tahun, hal ini menunjukkan bahwa masa remaja khususnya masa remaja madya termasuk didalam rentangan usia remaja yang memiliki kemungkinan munculnya kesulitan hubungan interpersonal. Kesulitan hubungan interpersonal pada remaja, baik itu dalam konteks keluarga, sekolah, pertemanan, publik, dan juga lawan jenis, secara langsung maupun tidak langsung dapat berkaitan dengan munculnya dampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Remaja yang tidak mengalami kesulitan hubungan interpersonal, dimungkinkan remaja tersebut akan memiliki

kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Sedangkan sebaliknya, remaja yang mengalami kesulitan hubungan interpersonal yang tinggi, dimungkinkan akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Fenomena di lapangan yang berkaitan dengan kesulitan hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis dapat terlihat dari munculnya kasus remaja yang kabur meninggalkan rumah akibat hubungan yang tidak terjalin baik dengan orang tuanya dan merasa tidak sejahtera secara psikis. Dari situs berita online www.Bataviase.co.id menyebutkan bahwa berdasarkan laporan yang diterima Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jawa Barat, sejak pertengahan Februari hingga akhir Maret 2011, sudah ada sepuluh kasus anak dan remaja di wilayah Bandung yang meninggalkan rumah. Situs berita on-line www.SeputarIndonesia.com memberitakan adanya kasus yang dialami selebritis remaja yaitu Ruvita Siahaan, yang kabur meninggalkan rumah karena merasa kurang terpenuhi kesejahteraan psikologisnya akibat dari hubungan interpersonal yang kurang baik dengan keluarganya. Permasalahan interpersonal remaja yang berkaitan dengan kesejahteraan psikisnya ini kemudian menjadi isu publik dan menjadi perhatian para psikolog, lembaga perlindungan anak, bahkan masyarakat pada umumnya.

Berbagai kasus diatas menunjukkan bahwa konflik yang terjadi dalam kehidupan beberapa remaja kemungkinan besar diakibatkan mereka mengalami ketidaksejahteraan psikologis sebagai akibat dari hubungan interpersonal mereka yang tidak terjalin dengan baik dalam konteks dalam keluarga, sekolah, pertemanan, lawan jenis ataupun publik. Kemampuan yang kurang dalam

menjalin hubungan interpersonal secara tidak langsung akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Remaja yang tidak berhasil melakukan hubungan interpersonal yang baik membuat mereka merasa tidak bahagia secara psikologis dan menimbulkan cara yang salah dalam pemecahan masalah karena keterbatasan pengetahuan mereka sebagai remaja. Dampak terburuk dari timbulnya ketidakejahteraan psikologis ini adalah terjadinya depresi di masa remaja. Berbagai hal tersebut dapat menjadi alasan mengapa kesulitan hubungan interpersonal pada remaja layak menjadi perhatian khusus, karena kesulitan menjalin hubungan interpersonal pada remaja dapat memberikan pengaruh buruk dalam fungsi-fungsi sosial dan psikologis yang penting bagi perkembangan remaja. Hal ini sekaligus menjelaskan bahwa terdapat kemungkinan adanya keterkaitan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis remaja.

Berdasarkan berbagai penjelasan yang telah dijabarkan sebelumnya membuat penulis tertarik untuk meneliti remaja dari sisi kesulitan hubungan interpersonal dan sisi kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Sesuai dengan alasan tersebut maka dalam penelitian ini peneliti mengambil judul **“Hubungan antara Kesulitan Hubungan Interpersonal dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Madya”**.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis remaja madya.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis remaja madya.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan dapat memberikan tambahan pemikiran terhadap perkembangan teori keilmuan psikologi pada umumnya, dan keilmuan psikologi pendidikan dan psikologi klinis pada khususnya.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini ingin mengungkap tentang korelasi antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu diharapkan penelitian ini bisa memberikan kontribusi yang nyata pada dunia pendidikan, khususnya dapat mendorong orang tua dan guru untuk lebih peka terhadap para remaja sehingga dapat membantu mereka dalam mengatasi kesulitan interpersonal dan menghindari ketidaksejahteraan psikologis pada remaja. Diharapkan dengan kemampuan hubungan interpersonal yang baik, maka kesejahteraan psikologis remaja tersebut dapat terpenuhi dengan baik dan berguna bagi perkembangan remaja selanjutnya.

E. Acuan Terhadap Penelitian Terdahulu atau Ke"khas"an Penelitian

Penelitian-penelitian terdahulu yang terkait dengan tema kesejahteraan psikologis pernah dilakukan oleh Maulina (2011) yang meneliti hubungan antara religiusitas dengan *psychological well being* pada lansia. Hasil korelasinya sebesar 0,914 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), dengan demikian terlihat adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan *psychological well being* pada lansia. Artinya semakin tinggi religiusitas individu makin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

Olivia (2010) meneliti hubungan antara *integrity* dengan *psychological well-being* lanjut usia di panti sosial trisna wredha melania. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis lansia, maka *integrity* yang dimilikinya juga cenderung semakin baik.

Sari (2010) meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* siswa SMA Diponegoro di Tulungagung. Penelitian tersebut korelasi *product moment* dari *Pearsons* menunjukkan angka sebesar 0,868 dengan $p < 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well being* remaja di SMA Diponegoro Tulungagung, dimana semakin tinggi dukungan sosial pada remaja maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya.

Beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan tema kesulitan hubungan interpersonal pada remaja pernah dilakukan di Eropa oleh Ingles, dkk (2005) yang meneliti tentang properti psikometri *Questionnaire about Interpersonal Difficulties for Adolescents* (QIDA) untuk mengetahui kesulitan

hubungan interpersonal pada remaja. Kemudian Ingles, dkk (2011) melakukan penelitian mengenai reliabilitas dan validitas *Questionnaire about Interpersonal Difficulties for Adolescents* (QIDA) versi Spanyol pada remaja. Selain itu Ingles, dkk (2002) juga melakukan penelitian mengenai hubungan antara kesulitan interpersonal dengan kecemasan sosial pada remaja dalam jurnal penelitiannya yang berjudul *The List of Social Situation Problems: Reliability and Validity in an Adolescent Spanish-Speaking Sample*.

Johnson, dkk (2002) di Amerika melakukan penelitian dengan judul jurnal *Childhood Adversities, Interpersonal Difficulties, and Risk for Suicide Attempts During Late Adolescence and Early Adulthood*. Penelitian tersebut meneliti hubungan kesengsaraan anak, kesulitan hubungan interpersonal selama masa remaja dan upaya bunuh diri selama masa remaja akhir atau dewasa awal.

Penelitian lain mengenai kesulitan hubungan interpersonal di Amerika dilakukan oleh Downey, dkk (1998) dengan judul jurnal *Rejection Sensitivity And Children's Interpersonal Difficulties*. Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen untuk melihat seberapa besar sensitivitas penolakan menunjukkan perbedaan individu dalam menanggapi penolakan sosial. Salah satu hasil dari eksperimen menunjukkan bahwa anak yang mengalami sensitivitas penolakan berperilaku lebih agresif dan menunjukkan peningkatan dalam pengalaman kesulitan hubungan interpersonalnya.

Penelitian yang berhubungan dengan tema tentang kesulitan hubungan interpersonal belum pernah dilakukan di Indonesia, terlebih pada subyek remaja. Hal ini terlihat dari belum adanya penelitian di Indonesia yang menggunakan

variabel kesulitan hubungan interpersonal. Selaras dengan hal tersebut, penelitian yang menggabungkan variabel kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis seseorang juga belum pernah dilakukan di Indonesia. Dari acuan penelitian terdahulu di atas, terlihat bahwa bahasan-bahasan penelitian terdahulu lebih pada meneliti variabel kesulitan hubungan interpersonal dan variabel kesejahteraan psikologis secara terpisah, ataupun menggabungkan salah satu dari variabel tersebut dengan variabel lain.

Apabila dibandingkan dengan penelitian terdahulu, penelitian yang peneliti lakukan saat ini mencoba menggabungkan dua variabel yaitu variabel kesulitan hubungan interpersonal dengan variabel kesejahteraan psikologis secara bersamaan dengan disertai lingkup batasan yang telah ditentukan oleh peneliti. Ke"khas"an penelitian ini terdapat pada fokus permasalahannya yaitu melihat kesulitan hubungan interpersonal yang dihubungkan dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Ke"khas"an penelitian dibanding penelitian terdahulu juga terdapat pada subjek penelitian yaitu remaja madya, karena sampai saat ini di Indonesia belum pernah dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kesulitan hubungan interpersonal pada remaja madya yang dihubungkan dengan kesejahteraan psikologisnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut Jahoda kesejahteraan psikologi adalah suatu keadaan *wellness* yang merupakan manifestasi dari kesehatan mental. Jahoda menyebutkan ada tiga kriteria yang biasanya digunakan untuk menerangkan definisi sehat mental, yaitu tidak ada penyakit mental, normalitas dan kesejahteraan psikologis (Lenley & Joseph, 2004). Ryff dan Singer (2003) menjelaskan mengenai kesehatan mental bahwa orang yang sehat secara mental bukan hanya berarti ketiadaan sakit secara mental. Kesehatan mental yang positif mencakup kesejahteraan psikologis, yang bisa didapat dengan perasaan sehat dari diri sendiri. Individu yang mencapai kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif, dan pertumbuhan diri (Papalia, 2002).

Kesejahteraan psikologis sebagai salah satu kriteria kesehatan mental terlihat dari pemikiran para ahli yang menyebutkan bahwa orang yang memiliki mental sehat terlihat dari keadaan psikologisnya yang baik. Kesejahteraan psikologis ini kemudian diartikan kedalam konsep-konsep yang berbeda. Menurut Kart Meninger, Jones, dan Bardburn kesejahteraan psikologis sama dengan kebahagiaan, sedangkan Boehm mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kepuasan hidup (Sugianto, 2000).

Menurut Kart Meninger, Jones, dan Bardburn kesejahteraan psikologis sama dengan kebahagiaan, sedangkan Boehm mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kepuasan hidup. Menurut Campbell kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi individu tanpa adanya distress psikologis. Distress merupakan keadaan sakit secara fisik dan psikologis yang merupakan salah satu indikator utama dalam kesehatan mental. Distress psikologis dan kesejahteraan dapat dipengaruhi oleh masyarakat, lingkungan sekitar, dan ketahanan individu secara mental dalam menghadapi kecemasan dan depresi (McDowell & Newel, 1996).

Menurut Bardburn, kesejahteraan psikologis merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif (misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan dan sebagainya) sampai ke kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Diener, kesejahteraan psikologis merupakan perasaan subjektif dan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri (Papalia, 2008). Diener dan Diener menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis yaitu penilaian seseorang terhadap hidupnya yang meliputi reaksi emosional terhadap suatu peristiwa dan evaluasi sadar yang dilaporkan baik pada saat suatu peristiwa terjadi atau secara global setelah waktu yang lama (Tenggara, Zamralita, & Suyasa, 2008).

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan Ryff terhadap studi-studi mengenai kesejahteraan psikologis, ia mengajukan konsep kesejahteraan psikologis yang lebih multidimensional. Ryff (1989) mencoba merumuskan pengertian

kesejahteraan psikologi dengan mengintegrasikan psikologi perkembangan dan teori kesehatan mental.

Teori-teori kesehatan mental yang digunakan oleh Ryff antara lain adalah konsep aktualisasi diri dari Maslow, konsep kematangan diri dari Allport, konsep penggambaran orang yang berfungsi penuh dari Rogers, dan konsep individuasi dari Jung. Sementara untuk teori-teori psikologi perkembangan Ryff merujuk pada tahapan psikososial dari Erikson, teori kecenderungan hidup mendasar dari Buhler, dan teori perubahan kepribadian dari Neugarten yang menyebutkan kesejahteraan sebagai trayektori pertumbuhan terus menerus dalam siklus hidup (Latipun & Notosoedirdjo, 2002). Carl Rogers mengenalkan pribadi yang berfungsi sepenuhnya ditandai dengan terbuka terhadap pengalaman, ada kehidupan pada dirinya, kepercayaan pada organismenya, kebebasan berpengalaman, dan kreativitas. Sedangkan Golden Alport menyebutkan bahwa orang yang matang memiliki kepekaan diri yang luas, hangat dalam hubungan dengan orang lain, memiliki penerimaan diri dan keamanan sosial, memiliki persepsi yang realistik, memiliki keterampilan dan pekerjaan, mampu menilai diri secara objektif, dan menyatu filosofi hidupnya (Latipun & Notosoedirdjo, 2002).

Selain itu Ryff juga merujuk konsep kriteria kesehatan mental positif dari Jahoda. Jahoda mengemukakan bahwa orang yang sehat adalah orang yang dapat berprestasi dan berfungsi dengan baik atau memiliki fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Kriteria orang sehat mental yang ditunjukkan Jahoda mencakup penerimaan diri yang realistis; memandang lingkungan secara lebih akurat; terbebas dari konflik internal; dapat menangani stress dengan lebih

efektif; mengembangkan kemampuan fisik, intelektual maupun sosialnya untuk menangani lingkungan; memiliki rasa percaya diri dan mawas diri dalam menjalani hidupnya; menekankan perkembangan potensi diri dan terus berusaha meraih kepuasan diri (*Self fulfillment*) (Latipun & Notosoedirdjo, 2002).

Hasil dari integrasi teori-teori psikologi perkembangan dan teori kesehatan mental, Ryff kemudian merumuskan pengertian kesejahteraan psikologis sebagai hasil evaluasi atau penilaian seorang individu terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan hidup individu yang bersangkutan (Halim & Atmoko, 2005). Ryff dan Singer menyebutkan bahwa evaluasi terhadap pengalaman akan membuat seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan dan membuat kesejahteraan psikologisnya rendah atau berusaha memperbaiki hidupnya yang akan membuat kesejahteraan psikologisnya meningkat (Halim & Atmoko, 2005).

Menurut Ryff, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah individu yang memiliki respon positif terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Papalia, 2008). Kesejahteraan psikologis dapat menjadikan gambaran mengenai level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia dan apa yang diidam-idamkannya sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan akan berjuang untuk tujuan hidupnya (Snyder & Lopez, 2002).

Tenggara, Zamralita, dan Suyasa menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan 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, yang dilihat berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis yang dirumuskan oleh Ryff (Tenggara, Zamralita, & Suyasa, 2008).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Csikzentmihalyi, Diener, Myers, Ryan, Deci, Ryff dan Keyes, dan Seligman menunjukkan variabel-variabel seperti kepuasan hidup, pengalaman afektif, relasi sosial, dan perasaan yang sangat berarti bagi individu merupakan faktor yang penting untuk memprediksi kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis individu (Joseph & Linley, 2004).

Berdasarkan beberapa pengertian tentang kesejahteraan psikologis yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah perasaan subjektif dan evaluasi seseorang terhadap dirinya, kualitas pengalaman-pengalaman hidupnya, berkaitan dengan kenyamanan yang dirasakan dalam hidup yang membuat individu merasa bahagia, puas dan menerima keadaan dirinya, tidak menunjukkan gejala-gejala depresi serta mampu merealisasikan potensi dalam dirinya. Kondisi tersebut ditandai dengan fungsi psikologis yang positif dalam diri individu yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan terhadap lingkungan dan otonomi.

2. Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff merumuskan kesejahteraan psikologis ke dalam enam dimensi (Abbott, dkk, 2009). Adapun ke enam dimensi dari kesejahteraan psikologis berdasarkan teori kesejahteraan psikologis Ryff tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Menurut Ryff, penerimaan diri didefinisikan sebagai gambaran utama kesehatan mental sebagai karakteristik dari aktualisasi diri, kemampuan berfungsi yang optimal dan kematangan seseorang (Tenggara, Zamralita, & Suyasa, 2008). Penerimaan diri dalam dimensi ini berkaitan dengan perilaku positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalunya (Abbott, dkk, 2009).

Skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri menunjukkan karakteristik individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap kehidupan sekarang dan masa lalunya. Skor yang rendah dalam dimensi ini menunjukkan karakteristik individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik yang memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalunya, mengkhawatirkan sejumlah kualitas pribadinya, dan mempunyai keinginan untuk menjadi orang yang berbeda dari dirinya saat ini (Ryff & Singer, 2006).

b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*)

Menurut Ryff, hubungan positif dengan orang lain ini menjelaskan tentang hubungan yang memuaskan dan berkualitas yang dimiliki individu dengan orang lain (Abbott, dkk, 2009). Hubungan positif dengan orang lain meliputi

kemampuan membina hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya, saling mengembangkan pribadi satu dengan yang lain, serta mampu menjalin persahabatan yang mendalam (Tenggara, Zamralita, & Suyasa, 2008).

Skor yang tinggi dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain menunjukkan karakteristik individu yang memiliki hubungan hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain; menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain; mempunyai empati yang kuat, rasa kasih sayang dan kedekatan; dan mengerti prinsip timbal balik (memberi dan menerima) dalam sebuah hubungan. Skor yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain menunjukkan karakteristik individu yang memiliki sedikit hubungan yang dekat dan saling percaya dengan orang lain; menemukan kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka dan peduli terhadap orang lain; merasa terasing dan frustrasi dalam menjalin hubungan interpersonal; dan tidak bersedia menyesuaikan diri untuk mempertahankan hubungan penting dengan orang lain atau enggan mempunyai ikatan dengan orang lain (Ryff & Singer, 2006).

c. Dimensi Otonomi (*Autonomy*)

Menurut Ryff dimensi otonomi berkaitan dengan kemandirian dan penentuan diri individu (Abbott, dkk, 2009). Hal ini berkaitan dengan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang mampu melakukan aktualisasi diri dan berfungsi penuh memiliki keyakinan dan kemandirian sehingga dapat mencapai prestasi yang memuaskan (Tenggara, Zamralita, & Suyasa, 2008).

Skor tinggi dalam dimensi otonomi menunjukkan karakteristik individu yang mampu mengarahkan dirinya sendiri dan mandiri atau tidak bergantung pada orang lain dalam menentukan tindakan dan mengambil keputusan; mampu menahan tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak; dapat mengatur tingkah laku sesuai dengan standar nilai pribadi, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi. Skor rendah dalam dimensi ini menunjukkan karakteristik individu yang terlalu peduli terhadap harapan dan evaluasi orang lain; bergantung pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan penting; cenderung menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan berperilaku (Ryff & Singer, 2006).

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Menurut Ryff dimensi penguasaan lingkungan berkaitan dengan kemampuan untuk mengatur kehidupan seseorang (Abbott, dkk, 2009). Campton menyebutkan faktor-faktor dalam aspek ini mencakup memiliki kemampuan untuk mengatur dan memilih lingkungan yang kondusif untuk mencapai tujuan (Tenggara, Zamralita, & Suyasa, 2008). Pandangan teori perkembangan menggambarkan penguasaan lingkungan sebagai kemampuan untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks. Kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang cocok dengan keadaan psikisnya dipandang sebagai karakteristik kesehatan mental (Sugianto, 2000)

Skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan menunjukkan karakteristik individu yang mempunyai rasa penguasaan dan kompetensi mengatur lingkungan di sekeliling mereka; memiliki atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan

kondisi fisiknya, mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan; mampu mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks; mampu menggunakan kesempatan-kesempatan yang ada secara efektif; mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai kebutuhan dan nilai-nilai pribadi mereka. Skor rendah dalam dimensi ini menunjukkan karakteristik individu yang mengalami kesulitan dalam mengatur aktivitas sehari-hari; merasa tidak mampu untuk mengubah atau memperbaiki konteks di sekitarnya; tidak waspada akan kesempatan-kesempatan yang ada di lingkungan; dan kurang mempunyai kontrol terhadap lingkungan luar (Ryff & Singer, 2006).

e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Menurut Ryff dimensi tujuan hidup ini berkaitan dengan keyakinan bahwa kehidupan seseorang sangat berarti (Abbott, dkk, 2009). Dimensi tujuan hidup dapat dioperasionalisasikan dalam tinggi rendahnya pemahaman individu akan tujuan dan arah hidupnya. Dimensi ini dapat menggambarkan kesehatan mental, individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa bahwa hidup ini memiliki makna, dan mampu merasakan arti dalam hidup masa kini, maupun yang telah dijalani. Dengan demikian seseorang akan memiliki gairah hidup dan hidup bermakna (Sugianto, 2000).

Skor yang tinggi dalam dimensi tujuan hidup menunjukkan karakteristik individu yang mempunyai tujuan dan arah hidup, memegang keyakinan yang memberi makna pada kehidupan mereka, merasakan adanya makna kehidupan masa kini dan masa lampau; mempercayai bahwa hidup memiliki tujuan; dan mempunyai tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup. Skor rendah dalam

dimensi ini menunjukkan karakteristik individu yang kurang menyadari arti hidupnya; kurang mempunyai tujuan, arah hidup, dan pencapaian yang ingin didapat dalam hidupnya; kurang menyadari adanya tujuan dari kehidupan masa lalunya; tidak memiliki pandangan dan kepercayaan bahwa kehidupan memiliki makna (Ryff & Singer, 2006).

f. Pengembangan Pribadi (*Personal Growth*)

Menurut Ryff dimensi pengembangan pribadi ini berkaitan dengan keterbukaan terhadap berbagai pengalaman baru (Abbott, dkk, 2009). Dwiipayama menyebutkan bahwa dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis (Tenggara, Zamralita, & Suyasa, 2008). Bagi Maslow, pencapaian aktualisasi diri merupakan perwujudan dari perkembangan diri yang ideal, dan hal ini merupakan suatu proses yang berkelanjutan. Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi ditandai dengan perasaan mampu melewati tahap-tahap perkembangan secara berkelanjutan, berubah dengan cara efektif untuk menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyadari dan terus mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, serta melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu sesuai dengan kapasitas periode perkembangan. Rogers menekankan keterbukaan terhadap pengalaman sebagai karakteristik dari individu yang berfungsi penuh (*fully functioning*) (Sugianto, 2000).

Individu yang terbuka terhadap pengalaman akan lebih sadar terhadap dunia disekelilingnya dan tidak berhenti pada pertimbangan-pertimbangan sebelumnya yang mungkin kurang benar. Pribadi yang berfungsi sebelumnya senantiasa berkembang dan tidak puas hanya pada kondisi yang tetap, dimana semua masalah sudah berhasil terselesaikan (Ryff, 1989).

Skor tinggi dalam dimensi perkembangan pribadi menunjukkan karakteristik individu yang menyadari potensi dirinya, memiliki perasaan untuk berkembang secara berkelanjutan, mampu melihat kemajuan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu, mengadakan perubahan dalam meningkatkan pengetahuan diri dan efektivitas mereka dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru. Skor rendah pada dimensi ini menunjukkan karakteristik individu yang merasa bahwa dirinya mengalami stagnasi; tidak merasakan adanya kemajuan dan pengembangan potensi diri dari waktu ke waktu; merasa jenuh dan tidak tertarik dengan kehidupannya; dan merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau tingkah laku baru (Ryff & Singer, 2006).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat diukur dari aspek positif keberfungsian psikologis seseorang dalam 6 dimensi yaitu kemandirian dan penentuan diri (otonomi), hubungan yang berkualitas dan memuaskan dengan orang lain (hubungan positif dengan orang lain), kemampuan mengatur kehidupan seseorang (penguasaan lingkungan), terbuka pada pengalaman baru (pertumbuhan diri pribadi), meyakini bahwa hidup seseorang sangat berarti (tujuan hidup), dan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalunya (penerimaan diri).

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis seseorang. Dari beberapa literatur dan hasil penelitian, maka dapat diringkas faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah sebagai berikut:

a. Demografis

1) Usia

Berdasarkan hasil penelitian Ryff dan Singer pada tingkat kelompok usia, yaitu dewasa muda, dewasa madya, dan dewasa lanjut, terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis diantara ketiga kelompok usia tersebut (Sugianto, 2000). Penelitian Ryff menunjukkan bahwa usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Beberapa aspek kesejahteraan psikologis menunjukkan peningkatan terhadap semakin dewasanya usia, aspek yang lain menunjukkan variasi yang tipis, dan yang lain menunjukkan penurunan terhadap semakin dewasanya usia. Pada aspek penguasaan lingkungan, otonomi, penerimaan diri, hubungan positif, menunjukkan peningkatan terhadap usia yang semakin dewasa. Sedangkan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan yang tajam pada setiap periode kehidupan usia dewasa (Snyder & Lopez, 2002).

Papalia, Olds, dan Feldman berkaitan dengan penelitian Ryff dan Singer mengenai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menyebutkan bahwa *maturation* (kedewasaan) seseorang dalam menyikapi hidupnya mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Semakin dewasa seseorang dalam

menyikapi hidupnya, maka semakin baik kesejahteraan psikologis. Seseorang yang berada pada usia dewasa tengah mempunyai kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena kesehatan mental pada masa ini lebih positif. Individu pada masa ini lebih mandiri, punya orientasi tentang masa depan, dan penguasaan lingkungan yang lebih baik (Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

2) Jenis kelamin

Wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis positif dibanding laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi coping yang dilakukan, serta aktivitas sosial yang dilakukan. Wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain. Wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial dibanding laki-laki. Penelitian Ryff, dkk (1989) menunjukkan bahwa pada dimensi “relasi positif”, wanita menunjukkan skor yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Ryff dan Singer menemukan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan, dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi tujuan hidup, dan dimensi otonomi. Kaum wanita lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi daripada kaum pria (Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

3) Status sosial ekonomi

Adanya kesuksesan-kesuksesan termasuk materi dalam kehidupan merupakan faktor protektif yang penting dalam menghadapi stress, tantangan, dan musibah. Sebaliknya, mereka yang kurang mempunyai pengalaman keberhasilan akan mengalami kerentanan pada kesejahteraan psikologis. Ryff dan Singer

menemukan bahwa gambaran kesejahteraan psikologis yang lebih baik terdapat pada mereka yang mempunyai pendidikan lebih tinggi dan jabatan tinggi dalam pekerjaan, terutama untuk dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

Ryff, Magee, Kling, dan Wling berpendapat bahwa tingkat pendidikan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu (Synder & Lopez, 2002). Ryff dan Singer menyatakan bahwa kelompok yang berpendidikan tinggi memiliki dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang berpendidikan rendah (Sugianto, 2000).

4) Perkawinan

Penelitian Myers dan Diener menunjukkan bahwa individu yang telah menikah memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak menikah atau telah bercerai (Weiten & Lloyd, 2003).

5) Budaya

Ryff meyakini bahwa sistem nilai individualisme-kolektivisme memberi dampak terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki suatu masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme, memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (Ryff & Singer, 2006).

Perbedaan budaya Barat dan Timur juga memberikan pengaruh yang berbeda pada kesejahteraan psikologis seseorang. Dimensi yang lebih berorientasi pada diri sendiri (dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi) lebih menonjol dalam konteks budaya Barat, sedangkan dimensi yang berorientasi pada orang lain (seperti hubungan positif dengan orang lain) lebih menonjol pada budaya Timur (Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif maupun memberi *support* pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Sarunggallo (2009) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial pada individu maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya individu yang tidak mempunyai dukungan sosial cenderung mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah (Sarunggallo, 2009).

c. Kompetensi pribadi

Kompetensi pribadi yaitu kemampuan atau *skill* pribadi yang dapat digunakan sehari-hari, yang didalamnya mengandung kompetensi kognitif. Kompetensi pribadi seseorang menentukan keberhasilan seseorang dalam hal-hal tertentu, yang pada akhirnya akan berdampak pada kepuasan atau kesejahteraan psikologis seseorang.

d. Religiusitas

Hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Argyle menyatakan bahwa individu yang religius memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak memeluk agama (Weiten & Lloyd, 2003).

e. Pengalaman masa lalu

Penelitian Tenggara, Zamralita dan Suyasa menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu turut mempengaruhi kondisi kesejahteraan individu. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pengalaman-pengalaman di masa lalu mempengaruhi salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yaitu kemampuan individu dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Masa lalu yang kurang harmonis menyebabkan individu memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, dan memiliki beberapa kesulitan dalam menerima diri (Tenggara, Zamralita, & Suyasa, 2008).

f. Kepribadian

Para ahli berpendapat bahwa variabel kepribadian merupakan komponen dari kesejahteraan psikologis. Hal ini ditunjukkan dari penelitian yang dilakukan Costa dan Mc Crae (1980) yang menyimpulkan bahwa kepribadian ekstrovert dan neurotis berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis (Liputo, 2009).

Pada dasarnya kepribadian merupakan suatu proses mental yang mempengaruhi seseorang dalam berbagai situasi yang berbeda. Sementara di lain pihak, kesejahteraan psikologis mengacu pada suatu tingkatan dimana individu

mampu berfungsi, merasakan, dan berfikir sesuai dengan standar yang diharapkan. Weiten dan Lloyd menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis salah satunya juga dipengaruhi oleh kepribadian seseorang (Weiten & Lloyd, 2003).

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dalam diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor demografis (meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, perkawinan, budaya), faktor dukungan sosial, faktor religiusitas, faktor kemampuan pribadi (*skill*), faktor pengalaman masa lalu, serta faktor kepribadian.

B. Kesulitan Hubungan Interpersonal

1. Pengertian Kesulitan Hubungan Interpersonal

Menurut Horowitz, Rosenberg, dan Bartholomew, kesulitan hubungan interpersonal merupakan kesulitan yang berulang dalam berhubungan dengan orang lain, dan merupakan alasan umum mengapa orang mencari psikoterapi (Locke, 2005). Menurut Locke dari hasil observasi yang ia lakukan kebanyakan orang pergi untuk menemui psikoterapis karena mereka memiliki masalah psikis yang diakibatkan hubungan dengan orang lain yang bermasalah.

Kesulitan hubungan interpersonal adalah karakteristik kesulitan yang dialami individu dalam berhubungan dengan orang lain dan merupakan sumber dari penderitaan subjektif individu tersebut (Gurtman, 1996). Pendapat Gurtman ini sesuai dengan pendapat Locke yang menyatakan bahwa kesulitan hubungan interpersonal merupakan sebuah kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain

yang dapat menyebabkan penderitaan yang dirasakan bagi individu yang mengalaminya.

Kesulitan interpersonal adalah pengalaman yang relatif umum, yang menciptakan tekanan dan menyebabkan gangguan dalam fungsi relasional. Menurut McDonald dan Linden, enam masalah interpersonal paling sering diamati dan yang memberikan kontribusi untuk kesehatan relasional yang buruk adalah kesulitan bersikap tegas, ramah, dan akrab, dan terlalu penurut, terlalu bertanggung jawab, dan terlalu mengontrol. Kesulitan interpersonal dapat mencegah kemampuan seseorang untuk berfungsi secara tepat dalam hubungan sosial (Lange & Couch, 2011).

Kesulitan dalam hubungan interpersonal merupakan kesulitan dalam keberfungsian interpersonal yang dialami seseorang dan merupakan salah satu alat ukur mengetahui kompetensi sosial seseorang. Kesulitan interpersonal ini dapat terlihat dari tingkat konflik dengan anggota keluarga dan teman (Luthar, dkk, 1993).

Kesulitan interpersonal merupakan ketidakmampuan menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial (Downey, dkk, 1998). Kesulitan interpersonal pada anak-anak merupakan kesulitan dalam hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun guru yang terjadi dari waktu ke waktu. Kesulitan interpersonal pada anak-anak mempengaruhi mereka dalam berpikir, merasa, dan berperilaku dalam hubungan mereka dengan teman sebaya dan guru (Downey, dkk, 1998).

Kesulitan hubungan interpersonal pada remaja adalah kecemasan hubungan interpersonal yang ditunjukkan remaja dalam lingkungan yang luas dengan orang

lain yang berbeda usia, gender, tingkat kekuasaan dan keintiman pada konteks keluarga, sekolah, pertemanan, sebaya lawan jenis, dan publik (Ingles, dkk, 2011).

Teori interpersonal menganggap perilaku interpersonal sebagai komponen dasar keberfungsian psikologis. Kemampuan untuk berinteraksi dengan luas dalam berbagai situasi sosial dengan berbagai orang dianggap menunjukkan kesehatan psikologis, sementara kesulitan dalam berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain dikaitkan dengan psikopatologi dan tekanan. Kesulitan interpersonal juga digunakan sebagai indikator patologi dalam Diagnostik dan Statistik Manual untuk Gangguan Mental (DSM-IV-TR).

Kesulitan interpersonal tersebut dapat dilihat dari ketegasan, keramahan, dukungan, kepedulian, ketergantungan, agresivitas, keterlibatan dan keterbukaan seseorang (Hardy, dkk, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki sikap yang tidak tegas, gampang marah, tidak memiliki dukungan sosial, tidak memiliki kepedulian dengan orang lain, memiliki agresivitas yang terlalu tinggi ataupun terlalu rendah, tidak mampu terlibat dalam hubungan dengan orang lain dan terlalu menutup diri dengan orang lain akan termasuk dalam orang yang memiliki kesulitan hubungan interpersonal.

Kesulitan interpersonal adalah kurangnya keterlibatan interpersonal seseorang, dimana seseorang mengalami kesulitan dalam menghadapi hubungan interpersonal mereka secara umum (Sochos, Biskanaki, & Tassoulas, 2006). Sehingga seseorang yang kurang bisa terlibat dalam hubungan dengan orang lain akan menunjukkan bahwa mereka mengalami kesulitan hubungan interpersonal.

Berdasarkan penelitian mengenai masalah hubungan interpersonal yang dilakukan Wiseman, Raz, dan Sharabany disebutkan bahwa individu yang mengalami kesulitan hubungan interpersonal adalah individu yang memiliki kritik diri yang besar, efikasi diri rendah atau keraguan terhadap sumber daya dan kualitas diri, dan kurang memiliki rasa ketergantungan (Wiswman, Raz, & Sharabany, 2007).

Individu yang tidak memiliki rasa ketergantungan cenderung kurang peduli pada kebutuhan hubungan dengan orang lain, sehingga kurang stabil, aman, harmonis dan suportif dalam sebuah hubungan. Individu yang memiliki kritik diri tinggi menunjukkan individu yang terlalu kritis terhadap dirinya dan orang lain. Sehingga persepsi yang negatif terhadap diri dan orang lain ini akan menimbulkan gaya kelekatan menghindar atau takut yang menyebabkan kesulitan hubungan dengan orang lain. Kritik diri yang tinggi pada individu cenderung membuatnya lebih introvert, pendiam, dingin, dan menjaga jarak dari orang lain. Mereka menghindari hubungan dekat intim merasa tidak puas, tidak percaya, dan cenderung menghindari situasi pengungkapan diri dalam sebuah hubungan. Sedangkan individu yang memiliki efikasi atau rasa percaya pada sumber daya dan kualitas diri yang rendah juga akan mempersulit mereka dalam menjalin hubungan dengan orang lain karena tidak memiliki keyakinan dan kepercayaan diri (Wiseman, Raz, & Sharabany, 2007).

Johnson dkk., pada penelitiannya mengenai kesulitan hubungan interpersonal pada remaja menyebutkan bahwa jenis kesulitan hubungan interpersonal yang parah selama masa remaja ditunjukkan dengan perilaku kejam terhadap teman

sebayu, kesulitan membuat teman baru, sering berdebat dengan orang dewasa yang lebih berkuasa, kesepian dan keterasingan interpersonal, kurang memiliki teman dekat, hubungan yang buruk dengan teman dan teman sebaya, sering berdebat atau marah dengan teman dan teman sebaya, dan sering menolak untuk berbagi dengan orang lain. Selain itu Johnson, dkk (2002) menyebutkan dua jenis kesulitan interpersonal episodik yaitu penolakan oleh pasangan romantis dan perkelahian serius dengan anggota keluarga (Johnson dkk, 2002).

Pada penelitian ini penulis berpedoman pada teori kesulitan hubungan interpersonal pada remaja yang dikemukakan Ingles, dkk. karena menyesuaikan dengan konteks penelitian dan alat ukur yang akan digunakan. Jadi dapat disimpulkan bahwa definisi kesulitan hubungan interpersonal pada remaja adalah kesulitan atau kecemasan yang berulang yang ditunjukkan remaja ketika melakukan hubungan interpersonal dengan orang lain yang memiliki perbedaan usia, gender, tingkat kekuasaan dan keintiman pada beberapa konteks yaitu keluarga, sekolah, publik dan pertemanan baik dengan sebaya maupun lawan jenis.

2. Dimensi-Dimensi dalam Kesulitan Hubungan Interpersonal

Terdapat lima dimensi yang mendukung kesulitan hubungan interpersonal pada remaja (Ingles ,dkk, 2011). Kelima dimensi tersebut adalah ketegasan, hubungan lawan jenis, kemampuan berbicara di depan umum, hubungan keluarga dan persahabatan.

Penjelasan singkat mengenai dimensi-dimensi yang mendukung kesulitan hubungan interpersonal menurut Ingles, dkk. (2003) adalah sebagai berikut:

a. Ketegasan (*assertiveness*)

Menurut Ingles, dimensi ketegasan ini melihat kesulitan remaja dalam mengungkapkan keluhan, mempertahankan hak seseorang, menolak permintaan, dan meminta pertolongan atau informasi pada pelayan jasa (pelayan, asisten toko, dan lain-lain), keluarga, kenalan dan orang asing. Ingles berpendapat bahwa menunjukkan perilaku tegas adalah situasi interpersonal yang paling menakutkan bagi remaja, seperti mengungkapkan rasa tidak suka atau tidak setuju, meolak permintaan, dan melawan pendapat seseorang (Ingles, 2003).

b. Hubungan dengan lawan jenis (*heterosexual relationships*)

Ingles menyebutkan bahwa dimensi ini melihat kesulitan remaja dalam hubungan dengan lawan jenis seperti berkencan, memberi pujian, dan lain-lain. Yang dimaksud dalam hubungan dengan lawan jenis disini adalah bagaimana cara mereka memulai atau menciptakan hubungan dengan orang-orang yang berbeda jenis kelamin dengan mereka (Ingles, 2003).

c. Kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*)

Ingles menyebutkan bahwa dimensi ini melihat kesulitan remaja dalam bertindak di depan banyak orang atau penonton. Menurut Ingles, berbicara di depan umum adalah tindakan sosial yang paling sulit yang dihadapi remaja. Hal ini dapat membawa dampak buruk, misalnya kurangnya partisipasi dan ketidakmampuan bertanya di dalam kelas mungkin akan berimbas pada kemampuan akademik yang rendah (Ingles, 2003).

d. Hubungan dengan keluarga (*family relationships*)

Ingles menyebutkan dimensi hubungan dengan keluarga menjelaskan tentang kesulitan remaja untuk menunjukkan sikap tegas dalam lingkup keluarga (Ingles, dkk, 2011). Aspek ini melihat kesulitan remaja dalam membela diri, mempertahankan pendapat, menyampaikan keluhan, dan meminta maaf pada lingkungan keluarga. Menurut Openshaw, Mills, Adams & Durso, hubungan keluarga yang tidak baik ini merupakan hasil dari kurangnya komunikasi, kemampuan pemecahan masalah interpersonal, negosiasi, dan kemampuan sosial (Ingles, 2003).

e. Pertemanan dekat (*close friendships*)

Ingles menyebutkan bahwa dimensi ini mengukur kesulitan remaja dalam memberikan ucapan terima kasih, meminta maaf, bersama-sama dengan teman dekat dalam menghadapi kritik atau ejekan. Ingles menyebutkan bahwa kesulitan dalam pertemanan dekat ini dapat berbentuk penghindaran terhadap hubungan pertemanan yang mungkin akan memperbesar rasa terisolasi dan rasa kesepian (Ingles, 2003).

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Hubungan Interpersonal

Kesulitan hubungan interpersonal dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Dari beberapa literatur dan hasil penelitian sebelumnya, dapat dijelaskan beberapa hal yang dapat mempengaruhi kesulitan hubungan interpersonal seseorang diantaranya adalah:

a. Kecemasan sosial

Berdasarkan penelitian Ingles, Mendez, dan Hidalgo menunjukkan bahwa kecemasan sosial mungkin memiliki pengaruh yang lebih buruk terhadap remaja pada situasi-situasi dimana mereka seharusnya menunjukkan perilaku tegas, membentuk hubungan dengan lawan jenis, dan berbicara di depan umum, daripada ketika mereka sedang berada pada situasi dimana mereka seharusnya membentuk hubungan dengan anggota keluarga atau teman dekat (Ingels, Mendez, & Hidalgo, 2005).

b. Pengasuhan orang tua

Berdasarkan penelitian Johnson, dkk (2002) menemukan bahwa pengasuhan yang maladaptif dan penganiayaan terhadap anak berdampak pada resiko kesulitan hubungan interpersonal yang parah selama masa remaja. Remaja mungkin mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk pemeliharaan hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan orang dewasa. Tanpa keterampilan ini, remaja mungkin cenderung menjadi terasing secara interpersonal atau berhubungan dengan orang lain dalam cara yang antagonis, hingga pada akhirnya timbulnya putus asa dan perilaku bunuh diri (Johnson, dkk, 2002).

c. Kepribadian

Kepribadian sangat menentukan bentuk hubungan yang akan terjalin. Kepribadian mengekspresikan pengalaman subjektif seperti kebiasaan, karakter dan perilaku. Faktor kepribadian lebih mengarah pada bagaimana tanggapan dan respon yang akan diberikan sehingga terjadi hubungan. Tindakan dan tanggapan terhadap pesan sangat tergantung pada pola hubungan pribadi dan karakteristik atau sifat yang dibawanya.

Berdasarkan penelitian Wiseman, Raz, dan Sharabany menunjukkan bahwa kecenderungan kepribadian depresif seseorang dapat menimbulkan kesulitan hubungan interpersonal. Misalnya tipe kepribadian individu yang memiliki ketergantungan dan kritik diri yang tinggi dapat menimbulkan kesulitan hubungan interpersonal yang tinggi (Wiseman, Raz, & Sharabany, 2007). Selain itu penelitian Ingles, dkk (2011) menunjukkan bahwa kesulitan interpersonal yang lebih besar berkaitan dengan tingginya kecemasan dan rendahnya keterbukaan. Ketakutan, rasa malu dan rendahnya kemampuan sosial remaja dapat mengarah pada kesulitan hubungan interpersonal pada remaja.

d. Gender

Berdasarkan penelitian Ingles, dkk (2011) menunjukkan bahwa remaja perempuan di Spanyol akan memiliki kesulitan interpersonal yang keseluruhannya tinggi pada aspek ketegasan atau asertivitas, hubungan dengan lawan jenis, dan kesulitan berbicara di depan umum daripada remaja laki-laki. Pada umumnya remaja perempuan di Spanyol lebih sensitif terhadap tanggapan sosial, peduli terhadap *image* diri di depan umum, dan lebih takut terhadap evaluasi sosial yang

negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Oleh karena itu remaja perempuan mungkin memiliki kesulitan hubungan interpersonal yang lebih pada situasi yang tidak biasa.

e. Usia

Perbedaan usia dalam penelitian mengenai kesulitan hubungan interpersonal yang dilakukan Ingles, dkk (2011) hanya menunjukkan pengaruh kecil dan menunjukkan sebuah penurunan terhadap seluruh hasil kesulitan interpersonal dari awal remaja hingga akhir remaja. Kecenderungan penurunan diamati hanya pada kesulitan dalam keluarga dan hubungan lawan jenis, sedangkan kesulitan pada aspek yang lain tetap cukup stabil sepanjang usia remaja.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Hurlock, istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata lain *adolescere* (kata Belanda, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 1999). Piaget mengatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar (Asori, 2003).

Santrock mengungkapkan bahwa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2003). Menurut

Asori, remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke dalam golongan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai” (Asori, 2003).

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 sampai 15 tahun sebagai masa remaja awal, 15 sampai 18 tahun sebagai masa remaja madya, dan 18 sampai 21 tahun sebagai masa remaja akhir (Monks, 2001).

Menurut Ingles, dkk (2005) masa remaja merupakan tingkat kehidupan yang dikarakteristikkan oleh perubahan penting dalam keberfungsian sosial. Perubahan interpersonal memerankan peran penting pada perkembangan sosial dan penyesuaian diri mereka, dan juga menempatkan mereka pada resiko awal munculnya kesulitan atau ketakutan dalam situasi sosial yang mungkin terjadi.

Dari berbagai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang memiliki resiko awal munculnya kesulitan atau ketakutan dalam situasi sosial. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan penelitian pada remaja usia madya sesuai teori Monks, yaitu pada rentang usia 15-18 tahun. Alasan pemilihan batasan usia remaja ini disesuaikan dengan karakteristik kesulitan hubungan interpersonal pada masa remaja, yang berdasarkan penelitian Ingles,

dkk (2005) mengenai kesulitan hubungan interpersonal pada remaja, biasanya terjadi pada rentang usia 12-18 tahun.

2. Transisi Sosial pada Remaja

Perkembangan dan pertumbuhan pada masa remaja ditandai dengan adanya perubahan atau transisi pada beberapa aspek kehidupannya, termasuk salah satunya adalah aspek sosial. Sehingga transisi sosial merupakan salah satu karakteristik dari proses perkembangan yang terjadi pada masa remaja.

Santrock (2003) mengungkapkan bahwa pada transisi sosial remaja mengalami perubahan dalam hubungan individu dengan manusia lain yaitu dalam emosi, dalam kepribadian, dan dalam peran dari konteks sosial dalam perkembangan. Membantah orang tua, serangan agresif terhadap teman sebaya, perkembangan sikap asertif, kebahagiaan remaja dalam peristiwa tertentu serta peran gender dalam masyarakat merefleksikan peran proses sosial-emosional dalam perkembangan remaja. Flavell juga menyebutkan bahwa kemampuan remaja untuk memantau kognisi sosial mereka secara efektif merupakan petunjuk penting mengenai adanya kematangan dan kompetensi sosial mereka (Santrock, 2003).

Perkembangan sosial anak telah dimulai sejak bayi, kemudian pada masa kanak-kanak dan selanjutnya pada masa remaja. Hubungan sosial anak pertama-tama masing sangat terbatas dengan orang tuanya dalam kehidupan keluarga, khususnya dengan ibu dan berkembang semakin meluas dengan anggota keluarga lain, teman bermain dan teman sejenis maupun lain jenis.

Berikut ini akan dijelaskan mengenai hubungan remaja dengan teman sebaya dan orang tua:

a. Hubungan dengan Teman Sebaya

Menurut Santrock, teman sebaya (*peers*) adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama (Santrock, 2003). Piaget & Sullivan mengemukakan bahwa anak-anak dan remaja mulai belajar mengenai pola hubungan yang timbal balik dan setara dengan melalui interaksi dengan teman sebaya. Mereka juga belajar untuk mengamati dengan teliti minat dan pandangan teman sebaya dengan tujuan untuk memudahkan proses penyatuan dirinya ke dalam aktifitas teman sebaya yang sedang berlangsung. Sullivan beranggapan bahwa teman memainkan peran yang penting dalam membentuk kesejahteraan dan perkembangan anak dan remaja. Mengenai kesejahteraan, ia menyatakan bahwa semua orang memiliki sejumlah kebutuhan sosial dasar, juga termasuk kebutuhan kasih sayang, teman yang menyenangkan, penerimaan oleh lingkungan sosial, keakraban, dan hubungan seksual (Santrock, 2003).

Ada beberapa dampak apabila terjadi penolakan pada teman sebaya. Menurut Hurlock dampak negatif dari penolakan tersebut adalah akan merasa kesepian karena kebutuhan sosial mereka tidak terpenuhi; anak merasa tidak bahagia dan tidak aman; anak mengembangkan konsep diri yang tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan penyimpangan kepribadian; kurang memiliki pengalaman belajar yang dibutuhkan untuk menjalani proses sosialisasi; akan merasa sangat sedih karena tidak memperoleh kegembiraan yang dimiliki teman sebaya mereka; sering mencoba memaksakan diri untuk memasuki kelompok dan ini akan

meningkatkan penolakan kelompok terhadap mereka semakin memperkecil peluang mereka untuk mempelajari berbagai keterampilan sosial; akan hidup dalam ketidakpastian tentang reaksi sosial terhadap mereka, dan ini akan menyebabkan mereka cemas, takut, dan sangat peka; sering melakukan penyesuaian diri secara berlebihan, dengan harapan akan meningkatkan penerimaan sosial mereka (Hurlock, 1999).

Sementara itu, Hurlock menyebutkan bahwa ada beberapa manfaat yang diperoleh jika seorang anak dapat diterima dengan baik. Manfaat tersebut yaitu merasa senang dan aman; mengembangkan konsep diri menyenangkan karena orang lain mengakui mereka; memiliki kesempatan untuk mempelajari berbagai pola perilaku yang diterima secara sosial dan keterampilan sosial yang membantu kesinambungan mereka dalam situasi sosial; secara mental bebas untuk mengalihkan perhatian mereka ke luar dan untuk menaruh minat pada orang atau sesuatu di luar diri mereka; menyesuaikan diri terhadap harapan kelompok dan tidak mencemooh tradisi sosial (Hurlock, 1999).

b. Hubungan dengan Orang Tua

Steinberg mengemukakan bahwa masa remaja adalah suatu periode ketika konflik dengan orang tua meningkat melampaui tingkat masa anak-anak. Peningkatan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu perubahan biologis pubertas, perubahan kognitif yang meliputi peningkatan idealisme dan penalaran logis, perubahan sosial yang berfokus pada kemandirian dan identitas, perubahan kebijaksanaan pada orang tua, dan harapan-harapan yang dilanggar oleh pihak orang tua dan remaja (Santrock, 2003).

3. Remaja dan Lingkungan Sosial

Menurut Sarwono lingkungan remaja meliputi teman sebaya, masyarakat dan sekolah (Sarwono, 2002). Sekolah mempunyai pengaruh yang sangat besar bagi remaja, karena selain rumah, sekolah adalah lingkungan kedua dimana remaja banyak melakukan berbagai aktifitas dan menjalin hubungan sosial dengan teman-temannya (Nasution, 2007).

Menurut Hurlock dari semua perubahan sosial yang terjadi dalam sikap dan perilaku sosial, yang paling menonjol adalah hubungan remaja dengan teman sesama jenis maupun lawan jenis, hal ini biasanya mencapai puncak pada tahun-tahun tingkat sekolah menengah atas (Nasution, 2007).

Pada masa remaja, hubungan sosial mengambil peran yang semakin penting bagi remaja. Remaja mulai memperluas pergaulan sosialnya dengan teman-teman sebayanya (*peers*). Menurut Hurlock remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya, karena itu dapat dimengerti bahwa pengaruh hubungan dengan teman-teman sebaya pada sikap, minat, penampilan dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga (Nasution, 2007).

4. Remaja Madya

Berdasarkan pembagian kelompok umur menurut Monks, remaja madya (*middle adolescence*) adalah batas umur remaja antara 15-18 tahun. Setiap perkembangan pada remaja mempunyai karakteristik tertentu. Karakteristik yang menonjol pada masa remaja madya adalah masih labil, membutuhkan banyak teman dan cenderung menyukai teman yang punya kesamaan (Monks, 2001).

Sesuai dengan pembagian usia remaja madya maka terdapat proses perkembangan yang dilalui remaja dalam proses menuju kedewasaan disertai karakteristiknya berdasarkan pendapat para ahli. Menurut Steinberg (2003) remaja madya adalah remaja berusia 15-18 tahun yang mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan sosial. Secara kognitif mereka berpikir lebih kompleks, secara emosional mereka lebih sensitif dan dan secara sosial mereka lebih sering menghabiskan waktu di lingkungan sosial yang lebih luas.

Menurut Monks (2001) pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri, dengan cara lebih menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana, peka atau peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis dan sebagainya. Hal ini didukung dengan pendapat Wardlaw dan Kessel (Kurnianingsih, 2009) periode ini merupakan periode pergolakan tekanan sosial, sehingga mereka berusaha diterima dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya dan orang tua.

Krummel (Kurnianingsih, 2009) berpendapat bahwa remaja madya lebih mementingkan aktivitas diluar lingkungan rumah dan lebih terpengaruh oleh teman sebaya. Menurut Krummel (Kurnianingsih, 2009), remaja menengah atau madya memiliki karakteristik berkembangnya kesadaran terhadap identitas diri.

Menurut Brown, pada usia ini remaja merasa lebih nyaman dengan keadaan sendiri, suka berdiskusi dan mulai berteman dengan lawan jenis, serta mengembangkan rencana masa depan (Mardayanti, 2008). Brown juga

berpendapat perkembangan emosional remaja madya mulai memisahkan diri dengan orang tua dan secara sosial yaitu meningkatkan perilakunya yang beresiko terhadap kesehatan dan mulai tertarik dengan hubungan heteroseksual dan mulai memikirkan rencana bekerja.

Mu'tadin (2006) mengemukakan bahwa salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja yang berada dalam fase perkembangan masa remaja madya dan remaja akhir adalah memiliki ketrampilan sosial (*social skill*) untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Keterampilan sosial tersebut meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima *feedback*, memberi atau menerima kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku, dan lain-lain. Apabila keterampilan sosial dapat dikuasai oleh remaja pada fase tersebut maka ia akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, sehingga remaja tersebut mampu mengembangkan aspek psikososial dengan maksimal.

Menurut Ingles, dkk (2005) hubungan interpersonal merupakan karakteristik yang paling khas dari remaja awal hingga remaja madya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang pernah mereka lakukan mengenai kesulitan hubungan interpersonal pada remaja, dimana mereka menggunakan batasan usia remaja 12-18 tahun. Mereka berpendapat rentangan usia ini memiliki resiko awal munculnya kesulitan hubungan interpersonal pada remaja, karena remaja mulai memasuki lingkungan sosial yang lebih luas.

D. Hubungan antara Kesulitan dalam Hubungan Interpersonal dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Madya

Pada saat anak melewati masa remaja, pemenuhan kebutuhan fisik, psikis dan sosial juga sangat dibutuhkan bagi perkembangan kepribadiannya karena masa remaja dianggap sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa transisi tersebut, remaja mengalami berbagai masalah yang ada karena adanya perubahan biologis, kognitif, emosional dan sosial. Berhasil tidaknya remaja dalam mengatasi masalahnya tersebut sangat tergantung dari bagaimana remaja mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungannya dan selanjutnya kemampuan menyelesaikan masalah ini akan dapat membentuk sikap pribadi yang lebih mantap dan lebih dewasa.

Salah satu permasalahan yang dapat menimbulkan dampak buruk berkaitan dengan psikis remaja adalah permasalahan dalam hubungan interpersonal. Menurut Ingles, dkk (2003) remaja merupakan periode perkembangan yang dikarakteristikan oleh perubahan penting dalam hubungan interpersonalnya. Remaja akan memasuki lingkungan yang lebih luas diluar lingkungan keluarganya, dimana mereka harus melakukan interaksi dengan orang lain termasuk orang yang baru mereka temui di dalam lingkungan tersebut.

Remaja yang berhasil menjalin hubungan interpersonal dengan baik menunjukkan ia memiliki keterampilan interpersonal yang baik sehingga mereka akan dapat dengan mudah menyesuaikan diri dan diterima oleh lingkungan. Sedangkan remaja yang tidak berhasil menjalin hubungan interpersonal dengan

baik menunjukkan bahwa mereka mengalami kesulitan hubungan interpersonal dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Kesulitan hubungan interpersonal memiliki konsekuensi negatif pada remaja (Ingles, dkk, 2005). Misalnya kurangnya partisipasi dan tidak berani mengajukan pertanyaan di dalam kelas akan menyebabkan prestasi akademik mereka menjadi buruk. Selaras dengan hal itu, menghindari hubungan pertemanan mungkin akan menimbulkan perasaan terasingkan dan kesendirian, dan akibat dari sedikitnya penguatan atau dukungan sosial akan berdampak pada timbulnya depresi. Hingga pada akhirnya kurangnya komunikasi, pemecahan masalah interpersonal, negosiasi, dan keterampilan sosial dapat membawa mereka kepada hubungan keluarga yang tidak berfungsi dengan baik dan meningkatkan resiko bunuh diri (Ingles, dkk, 2006).

Ryff menyebutkan bahwa kesulitan hubungan interpersonal merupakan salah satu faktor penyebab rendahnya aspek hubungan positif dengan orang lain pada kesejahteraan psikologis individu (Ryff & Singer, 2005). Kesejahteraan psikologis adalah perasaan subjektif dan evaluasi seseorang terhadap dirinya atas pengalaman-pengalaman mengenai kenyamanan hidupnya, yang membuat individu merasa bahagia, puas dan menerima keadaan dirinya, tidak ada gejala-gejala depresi serta mampu merealisasikan potensi dalam dirinya.

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis ini ditandai dengan fungsi psikologi positif dalam diri individu yaitu: penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan terhadap lingkungan dan otonomi (Ryff & Singer, 2006). Kemampuan menjalin hubungan positif

dengan orang lain termasuk salah satu aspek penting untuk terciptanya kesejahteraan psikologis dalam diri individu.

Hubungan positif dengan orang lain akan tinggi jika seseorang dapat menjalin hubungan hangat, menyenangkan, dan saling percaya dengan orang lain; dapat menunjukkan kepedulian dengan kesejahteraan orang lain, mampu memberikan empati yang kuat, kasih sayang, dan keintiman; dan juga mengerti untuk saling tolong menolong dalam berhubungan dengan orang lain. Sedangkan sebaliknya hubungan positif dengan orang lain akan dinilai rendah jika seseorang memiliki hubungan yang hanya memiliki sedikit rasa kedekatan and saling percaya antara satu dengan yang lain; menemukan kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka dan peduli terhadap orang lain; merasa terisolasi dan frustrasi dalam menjalin hubungan interpersonal; tidak ada keinginan mempertahankan hubungan penting dengan orang lain.

Dari uraian mengenai aspek hubungan positif dengan orang lain yang terdapat pada kesejahteraan psikologis tersebut terlihat bahwa hubungan positif dengan orang lain akan mempunyai kualitas baik jika seseorang tidak mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal, karena ketika seseorang mengalami kesulitan hubungan interpersonal yang parah dapat berakibat pada depresi yang menunjukkan individu tersebut tidak sejahtera secara psikologis.

Kesejahteraan psikologis seseorang dapat terpenuhi dengan baik apabila seluruh dimensinya termasuk dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki kualitas yang baik. Jhonson secara eksplisit mendefinisikan kesehatan psikologis sebagai kemampuan untuk membangun dan mempertahankan

hubungan kerjasama dan interdependensi dengan orang lain. Individu yang mencapai kesehatan psikologis adalah individu yang memiliki hubungan positif dan *supportif* dengan orang lain (Halim & Atmoko, 2005).

Orang yang “sehat” secara psikologis memandang dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan dan berharga di mata orang lain sehingga menjadi dasar untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Kesulitan hubungan interpersonal dapat menyebabkan individu merasa gagal dan timbul ketidakpuasaan dalam hidupnya, khususnya terkait pengalaman interpersonal mereka. Dalam hal ini evaluasi yang buruk individu terhadap dirinya tersebut menunjukkan ketidaksejahteraan mereka secara psikologis. Hal ini didasarkan pendapat Ryff yang merumuskan kesejahteraan psikologis sebagai hasil evaluasi atau penilaian seorang individu terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan hidup individu yang bersangkutan (Halim & Atmoko, 2005). Selain itu evaluasi yang buruk mengenai pengalaman dirinya pada individu yang merasa mengalami kesulitan hubungan interpersonal akan membuat ia merasa tidak bahagia atau tidak merasakan kesejahteraan psikologis yang utuh. Padahal menurut Kart Meninger, Jones, dan Bardburn kesejahteraan psikologis adalah sama dengan kebahagiaan (Tenggara, Zamralita, & Suyasa, 2008).

Berbagai permasalahan yang timbul sebagai akibat dari kesulitan hubungan interpersonal yang parah dapat menimbulkan depresi dan permasalahan psikis lainnya yang juga menunjukkan bahwa individu tersebut tidak terpenuhi tidak kesejahteraan psikologisnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Ryff bahwa salah

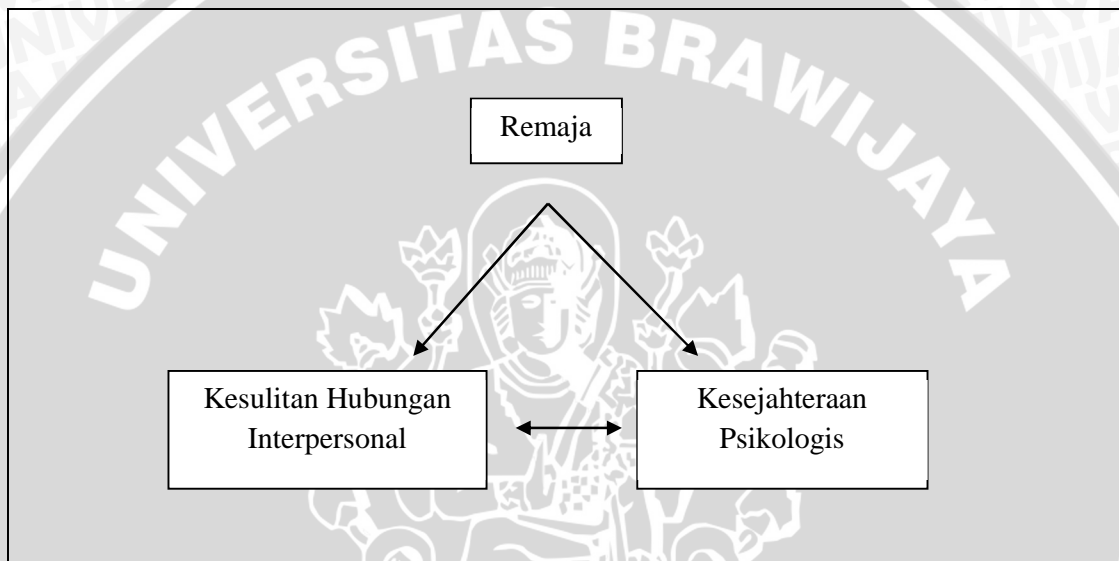
satu kriteria individu yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff, 1989).

Penelitian yang dilakukan oleh Csikzentmihalyi, Diener, Myers, Ryan, Deci Ryff dan Keyes, Seligman menunjukkan variabel-variabel seperti kepuasan hidup, pengalaman afektif, relasi sosial, dan perasaan yang sangat berarti bagi individu merupakan faktor yang penting untuk memprediksi kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis individu (Joseph & Linley, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan interpersonal merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis individu, sehingga apabila individu mengalami kesulitan hubungan interpersonal akan berkaitan dengan kesejahteraan psikologisnya. Hal ini disukung oleh pendapat Rook yang mengemukakan bahwa ikatan sosial yang bermasalah memiliki pengaruh lebih besar pada kesejahteraan psikologis ketimbang ikatan sosial yang mendukung (*supportive*) (Tenggara, Zamralita, & Suyasa, 2008).

Berdasarkan berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesulitan hubungan interpersonal baik secara langsung maupun tidak langsung akan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Remaja yang tidak mengalami kesulitan hubungan interpersonal dimungkinkan remaja tersebut akan memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Sedangkan sebaliknya, remaja yang memiliki kesulitan hubungan interpersonal yang tinggi dimungkinkan akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah pada diri mereka. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kemungkinan adanya

keterkaitan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis remaja.

E. Kerangka Pemikiran



Gambar 1. Alur pemikiran mengenai keterkaitan kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja

Pada gambar 1 menunjukkan adanya hubungan antara variabel kesulitan hubungan interpersonal dengan variabel kesejahteraan psikologis yang terdapat dalam diri remaja. Ketika remaja memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, maka salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain juga akan meningkat, hal ini menunjukkan tidak adanya kesulitan dalam hubungan dengan orang lain, sehingga remaja tersebut memiliki kesulitan

hubungan interpersonal yang rendah. Sebaliknya ketika remaja mengalami kesulitan hubungan interpersonal yang tinggi maka dapat membuat mereka kurang mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, yang kemudian dapat menjadi penyebab timbulnya berbagai permasalahan psikis pada remaja karena kurang terpenuhinya aspek dari kesejahteraan psikologis dalam dirinya, sehingga membuat kesejahteraan psikologisnya remaja tersebut rendah.

F. **Hipotesis**

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara atau dugaan sementara terhadap permasalahan yang sedang diteliti (Idrus, 2009). Hipotesis merupakan pendapat yang masih lemah, sehingga perlu diuji kebenarannya secara empiris.

Adapun hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Ho: Tidak terdapat hubungan linier antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja

Hi: Terdapat hubungan linier antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian dengan judul “Hubungan antara Kesulitan Hubungan Interpersonal dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Madya”, peneliti akan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Arikunto (2006) penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian dimana dalam penelitiannya banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan yaitu ada hubungan linier antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Pada umumnya penelitian kuantitatif lebih menekankan pada keluasan informasi bukan kedalaman, sehingga metode ini cocok digunakan untuk populasi luas dan variabel terbatas, seperti pada populasi remaja yang akan digunakan dalam penelitian ini. Selain itu pemilihan metode kuantitatif ini juga disesuaikan dengan masalah yang diteliti dalam penelitian ini yang menekankan pada dua variabel.

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu kumpulan teknik statistik yang digunakan untuk mengukur keeratan hubungan atau korelasi antara dua variabel. Teknik tersebut mempertimbangkan variabel gabungan dari dua pengukuran yang tidak dibatasi oleh peneliti. Pendekatan korelasional bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi (Suryabrata, 2003).

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep atau objek yang sedang diteliti, yang memiliki variasi ukuran, kualitas yang ditetapkan oleh peneliti berdasarkan pada ciri-ciri yang dimiliki konsep itu sendiri. Variabel adalah konstruk-konstruk atau sifat-sifat yang sedang dipelajari yang memiliki variasi nilai (Idrus, 2009). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

1. Variabel bebas

Variabel ini juga disebut variabel stimulus, *predictor*, *antecedent*. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel independen atau terikat (Sugiyono, 2010).

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah kesulitan hubungan interpersonal.

2. Variabel terikat

Variabel ini sering disebut sebagai variabel *output*, *criteria*, konsekuen.

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2010).

Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologi.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional berfungsi untuk memberikan pengertian berdasarkan karakteristik yang diamati dan berdasarkan kemungkinan peneliti untuk dapat melakukan observasi serta pengukuran terhadap terhadap suatu objek atau fenomena. Definisi operasional memberikan batasan atau arti suatu variabel dengan merinci hal-hal yang harus dikerjakan oleh peneliti untuk mengukur variabel tersebut (Idrus, 2009). Definisi operasional dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel Penelitian Kesulitan Hubungan Interpersonal

No.	Kesulitan Hubungan Interpersonal	Dimensi	Indikator
1.	Kesulitan hubungan interpersonal pada remaja adalah kesulitan atau kecemasan yang berulang yang ditunjukkan remaja ketika melakukan hubungan interpersonal dengan orang lain yang memiliki perbedaan usia, gender, tingkat kekuasaan dan keintiman pada beberapa konteks yaitu keluarga, sekolah, publik dan pertemanan baik dengan sebaya maupun lawan jenis	Ketegasan	<ul style="list-style-type: none"> a. Kesulitan mengungkapkan keluhan b. Kesulitan mempertahankan hak seseorang c. Kesulitan menolak permintaan d. Kesulitan meminta pertolongan atau informasi pada pelayan jasa (pelayan, asisten toko, dll), keluarga, kenalan dan orang asing
		Hubungan Lawan Jenis	<ul style="list-style-type: none"> a. Kesulitan dalam hubungan dengan lawan jenis seperti berkencan b. Kesulitan memberi pujian, dan lain-lain
		Hubungan Keluarga	<ul style="list-style-type: none"> a. Kesulitan remaja dalam membela diri b. Kesulitan mempertahankan pendapat c. Kesulitan menyampaikan keluhan d. Kesulitan meminta maaf pada lingkungan keluarga
		Kemampuan Bicara di Depan Umum	<ul style="list-style-type: none"> a. Kesulitan remaja dalam bertindak di depan banyak orang

Lanjutkan ke halaman berikutnya

No.	Kesulitan Hubungan Interpersonal	Dimensi	Indikator
1.	kesulitan hubungan interpersonal pada remaja adalah kesulitan atau kecemasan yang berulang yang ditunjukkan remaja ketika melakukan hubungan interpersonal dengan orang lain yang memiliki perbedaan usia, gender, tingkat kekuasaan dan keintiman pada beberapa konteks yaitu keluarga, sekolah, publik dan pertemanan baik dengan sebaya maupun lawan jenis	Persahabatan	a. Kesulitan dalam memberikan ucapan terima kasih b. Kesulitan untuk meminta maaf, bersama-sama dengan teman dekat dalam menghadapi kritik atau ejekan

Tabel 1 menunjukkan bahwa variabel kesulitan hubungan interpersonal memiliki 5 dimensi yaitu dimensi ketegasan, hubungan lawan jenis, hubungan keluarga, berbicara di depan umum, dan persahabatan yang kemudian masing-masing dimensi tersebut diperjelas batasannya melalui beberapa indikator perilaku yang ada pada setiap dimensinya.

Dari tabel 1 diatas dapat dijelaskan bahwa definisi operasional variabel kesulitan hubungan interpersonal yaitu seseorang dikatakan memiliki kesulitan hubungan interpersonal ketika mereka termasuk dalam batasan-batasan atau indikator perilaku dalam dimensi-dimensi ketegasan, hubungan lawan jenis, kemampuan berbicara di depan umum, hubungan keluarga dan persahabatan seperti yang terlihat pada tabel. Untuk mendapatkan data mengenai variabel kesulitan hubungan interpersonal dilakukan dengan memberikan skala kesulitan hubungan interpersonal pada remaja yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi

yang ada pada tabel. Dari skala tersebut akan menghasilkan skor atau angka yang oleh peneliti disepakati sebagai skor kesulitan hubungan interpersonal pada remaja, karena skala yang diberikan menunjukkan dimensi-dimensi dari kesulitan hubungan interpersonal pada remaja. Berapapun angka atau skor yang ditunjukkan skala akan menunjukkan tingkat kesulitan hubungan interpersonal pada remaja. Ketika skor individu pada skala ini tinggi maka individu tersebut mengalami kesulitan hubungan interpersonal, sedangkan ketika skor individu rendah maka individu tersebut tidak mengalami kesulitan hubungan interpersonal.



Tabel 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian Kesejahteraan Psikologis

No.	Variabel Kesejahteraan Psikologis	Dimensi	Indikator
1.	Kesejahteraan psikologis adalah perasaan subjektif dan evaluasi seseorang terhadap dirinya, kualitas pengalaman-pengalaman hidupnya, berkaitan dengan kenyamanan yang dirasakan dalam hidup yang membuat individu merasa bahagia, puas dan menerima keadaan dirinya, tidak menunjukkan gejala-gejala depresi serta mampu merealisasikan potensi dalam dirinya.	Otonomi	<ul style="list-style-type: none"> a. Mampu mengarahkan dirinya sendiri dan mandiri atau tidak bergantung pada orang lain b. Mampu menyeimbangkan antara tuntutan sosial dengan keinginan pribadi dalam bertindak laku c. Mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi
		Hubungan positif dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> a. Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain b. Menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, mempunyai empati yang kuat, rasa kasih sayang dan kedekatan c. Mengerti prinsip timbal balik (memberi dan menerima) dalam sebuah hubungan
		Penguasaan Lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> a. Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi mengatur lingkungan, mampu mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks

Lanjutkan ke halaman berikutnya

No.	Variabel Kesejahteraan Psikologis	Dimensi	Indikator
1	Kesejahteraan psikologis adalah perasaan subjektif dan evaluasi seseorang terhadap dirinya, kualitas pengalaman-pengalaman hidupnya, berkaitan dengan kenyamanan yang dirasakan dalam hidup yang membuat individu merasa bahagia, puas dan menerima keadaan dirinya, tidak menunjukkan gejala-gejala depresi serta mampu merealisasikan potensi dalam dirinya.	Penguasaan Lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> b. Mampu menggunakan kesempatan-kesempatan yang ada secara efektif c. Mampu memilih dan menciptakan konteks sesuai kebutuhan dan nilai-nilai pribadi mereka
		Pertumbuhan Diri Pribadi	<ul style="list-style-type: none"> a. Mampu melihat dirinya yang tidak stagnan, dinamis dan terus berkembang dari waktu ke waktu menyadari potensi dirinya, mengadakan perubahan dalam meningkatkan pengetahuan diri dan efektivitas mereka b. Terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru
		Tujuan Hidup	<ul style="list-style-type: none"> a. Memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas, mempercayai bahwa hidup memiliki tujuan, mempunyai tujuan dan target yang ingin di capai dalam hidup b. Mampu memberi makna atas kehidupannya, baik masa kini maupun yang telah dijalani
		Penerimaan Diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengakui dan menerima berbagai aspek dalam dirinya baik yang positif maupun yang negatif b. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri c. Memiliki pandangan positif terhadap kehidupan yang telah dijalani

Tabel 2 menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis memiliki 6 dimensi yaitu otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri, yang kemudian masing-masing dimensi tersebut diperjelas batasannya dengan melalui beberapa indikator perilaku yang ada pada setiap dimensinya. Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa definisi operasional variabel kesejahteraan psikologis yaitu seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis ketika mereka termasuk dalam batasan-batasan atau indikator perilaku dalam dimensi-dimensi otonomi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan seperti yang terlihat pada tabel.

Untuk mendapatkan data mengenai variabel kesejahteraan psikologis dilakukan dengan memberikan skala kesejahteraan psikologis pada remaja yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi yang ada pada tabel 2. Dari skala tersebut akan menghasilkan skor atau angka-angka yang oleh peneliti disepakati sebagai skor kesejahteraan psikologis pada remaja, karena skala yang diberikan menunjukkan dimensi-dimensi dari kesejahteraan psikologis pada remaja. Berapapun angka atau skor yang ditunjukkan skala akan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis remaja tersebut. Ketika skor individu pada skala ini tinggi maka individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis, sedangkan ketika skor individu rendah maka individu tersebut tidak memiliki kesejahteraan psikologis.

Dari definisi operasional yang telah dijabarkan tersebut selanjutnya peneliti akan memberikan alat ukur dalam bentuk kuesioner yang berisi pertanyaan ataupun pernyataan dengan beberapa respon jawaban yang telah disediakan pada setiap aitem, mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Hal tersebut dilakukan untuk memunculkan indikator yang ada pada setiap dimensi pada subjek penelitian. Setelah subjek memberikan respon maka kuesioner akan diberi nilai dalam bentuk angka untuk selanjutnya agar peneliti dapat mengetahui tinggi atau rendahnya skor kesulitan interpersonal dalam keterkaitannya dengan tinggi atau rendahnya skor kesejahteraan psikologis individu.

D. Populas, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi menurut Arikunto (2006) adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi adalah kumpulan dari individu yang kualitas dan ciri-cirinya telah ditetapkan terlebih dahulu. Populasi dibatasi sebagai jumlah individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Hadi, 2000). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja madya usia 15-18 tahun yang merupakan siswa SMK Negeri 3 Kediri.

Tabel 3. Jumlah Siswa SMKN 3 Kediri Tahun Ajaran 2011-2012

No	Siswa	Jumlah
1	Kelas X	201
2	Kelas XI	112
3	Kelas XII	168
Jumlah		481

Sumber data: Arsip SMKN 3 Kediri 2012

Tabel 3 menunjukkan bahwa populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa di SMKN 3 di Kediri dengan jumlah seluruh populasi adalah 481 siswa yang terdiri dari seluruh siswa kelas X yang berjumlah 201 siswa, seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 112 siswa dan seluruh siswa kelas XII yang berjumlah 168 siswa.

Alasan peneliti mengambil sampel siswa SMKN 3 Kediri didasarkan dari beberapa pertimbangan, diantaranya adalah sekolah menengah kejuruan ini memiliki karakteristik yang sama dengan siswa sekolah menengah umum, seperti jumlah siswa laki-laki dan perempuan yang sebanding dengan sekolah umum, memiliki banyak jurusan atau peminatan, dan kondisi lingkungan sosial di sekolah tersebut juga sama dengan sekolah menengah umum yang lain. Sehingga diasumsikan siswa SMKN 3 Kediri memiliki karakteristik yang sama dengan siswa SMA yang lain.

2. Sampel

Sampel menurut Arikunto (2006) adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel harus mempunyai minimal satu sifat yang sama (Hadi, 2000). Menurut Idrus (2009), sampel penelitian harus dapat mewakili populasinya secara baik (representatif). Apabila subjek kurang dari 100 maka lebih baik jumlah tersebut diambil semua, sehingga penelitian menjadi penelitian populasi, selanjutnya apabila jumlah subjek besar atau lebih dari 100 orang maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih tergantung setidak-tidaknya dari:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data
- b. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang risikonya besar, tentu saja jika sampel besar, hasilnya akan lebih baik (Arikunto, 2006).

Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Subjek adalah remaja yang berusia antara 15 sampai dengan 18 tahun
- b. Subjek terdaftar pada SMKN 3 Kediri tahun ajaran 2011-2012
- c. Subjek berdomisili di Indonesia dan mengerti dengan baik bahasa Indonesia

Menurut Idrus (2009), besarnya ukuran sampel harus representatif (mewakili populasi penelitian), tidak terlalu sedikit dan tidak terlalu banyak, disesuaikan dengan jumlah populasi penelitian. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini besar, yaitu lebih dari 100 orang, maka peneliti akan mengambil beberapa persen

dari populasi sebagai sampelnya. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang berjumlah 481 yang terdiri dari seluruh siswa SMKN 3 di Kediri tahun ajaran 2011-2012. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 120 subjek.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini memakai teknik *multi stage sampling* yaitu teknik yang mengkombinasikan beberapa teknik sampling yang ada. Teknik kombinasi yang digunakan adalah teknik pengambilan sampel random berstrata proporsional (*stratified proportional random sampling*), yang merupakan gabungan antara teknik *stratified*, *proportional*, dan *random sampling*. Pemilihan teknik sampling ini disesuaikan dengan kondisi populasi penelitian sehingga diharapkan dapat menjangkau subjek penelitian dengan tepat. Populasi penelitian ini terbagi atas beberapa strata atau sub kelompok, dan dari masing-masing sub kelompok diambil sampel-sampel terpisah (Azwar, 2010).

Alasan pemilihan teknik pengambilan sampel ini disesuaikan dengan kondisi populasi yang terbagi dalam kelompok-kelompok dan diantara kelompok tersebut terdapat tingkatan-tingkatan yang membedakannya dengan jumlah yang berbeda-beda tiap kelompok. Subjek siswa SMK Negeri 3 Kediri berjumlah 481 siswa yang terbagi dalam 3 tingkat kelas. Teknik *proportional* digunakan untuk menentukan jumlah prosentase subjek yang akan dijadikan sampel penelitian, teknik *stratified* digunakan karena dalam populasi subjek memiliki kedudukan bertingkat, kemudian teknik *random* digunakan agar subjek dalam populasi

memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel. Sehingga diharapkan pengambilan subjek dapat dilakukan secara merata pada setiap kelas agar masing-masing tingkat dapat terwakili.

Cara pengambilan sampel adalah dengan mengetahui terlebih dahulu banyaknya subjek dalam setiap sub kelompok atau dalam penelitian ini adalah mengetahui jumlah subjek dalam setiap angkatan kelas. Kemudian ditentukan prosentase besarnya sampel keseluruhan populasi, seperti terlihat pada tabel 4.

Tabel 4. Jumlah Populasi dan Sampel

No	Angkatan	Populasi	Subjek Terpilih sebagai Sampel
1	Kelas X	201	50
2	Kelas XI	112	28
3	Kelas XII	168	42
Jumlah Keseluruhan			120

Dari Tabel 4 terlihat bahwa dalam penelitian ini peneliti mengambil 25% untuk pengambilan sampelnya. Sehingga diperoleh sampel kelas X berjumlah 50 siswa, kelas XI berjumlah 28 siswa, kelas XII berjumlah 42 siswa. Hasil akhir dari jumlah keseluruhan sampel adalah 120 siswa. Setelah mendapatkan prosentase sampel subjek setiap tingkat kelas, pengambilan subjek sebagai sampel akan dilakukan secara acak atau random di setiap kelas.

Pada umumnya siswa yang berada di setiap tingkat kelas memiliki usia yang berbeda-beda, sehingga sebagai antisipasi kesalahan pengambilan sampel penelitian, cara pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian adalah dengan terlebih dahulu mendata siswa dikelas X yang berusia dibawah 15 tahun

dan siswa kelas XII yang berusia diatas 18 tahun. Hal ini dilakukan karena peneliti tidak akan memakai data dari siswa yang tidak sesuai dengan karakteristik usia subjek penelitian.

E. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, penjelasan dalam setiap tahapan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tahap Perumusan Masalah dan Pengumpulan Teori

Langkah pertama yang dilakukan peneliti sebelum memulai penelitian adalah menentukan variabel penelitian. Setelah memutuskan untuk mengambil variabel kesulitan hubungan interpersonal dan variabel kesejahteraan psikologis yang akan diteliti, penulis kemudian berusaha memahami keterkaitan antar variabel yang hendak dijadikan objek penelitiannya tersebut.

Langkah berikutnya adalah merumuskan masalah yang hendak di teliti dari hasil mempelajari variabel tersebut. Baru kemudian peneliti mulai melakukan pelacakan informasi tentang penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel kesulitan hubungan interpersonal dan variabel kesejahteraan psikologis untuk mendapatkan informasi yang lebih banyak dan lebih memahami variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Selain itu hal ini juga dilakukan agar tidak terjadi repetisi atau bahkan duplikasi tema penelitian terdahulu.

Pengumpulan informasi tersebut kemudian akan digunakan sebagai bahan pembuatan kajian pustaka, dimana peneliti memaparkan teori mengenai kesulitan hubungan interpersonal, kesejahteraan psikologis dan remaja, yang akan

digunakan dalam penelitiannya. Kajian pustaka ini didapatkan dari bahan-bahan seperti buku, jurnal-jurnal penelitian, disertasi, thesis ataupun skripsi terbaru.

Setelah memaparkan hasil telaahan peneliti mengenai penelitian terdahulu dengan tema yang hampir sama, kemudian peneliti mengajukan konsep teoritis yang digunakannya dan membuat sebuah landasan teori bagi penelitiannya. Landasan teori yang dirancang peneliti tentunya merupakan hasil kajian atas beberapa teori yang telah ada, dalam penelitian ini berupa simpulan yang dibuat oleh peneliti pada setiap teori yang dipaparkan.

Setelah rancangan teori di dapat kemudian penulis membuat sebuah hipotesis yang akan diuji apakah teori yang diajukan penulis mengenai adanya hubungan antara variabel kesulitan hubungan interpersonal dengan variabel kesejahteraan psikologis ini sesuai dengan kenyataan empiris atau tidak.

2. Tahap Mendesain Penelitian

Langkah pertama dalam tahap ini adalah menentukan desain penelitian, agar peneliti mendapatkan data yang akurat. Pada tahap mendesain penelitian ini termasuk didalamnya adalah peneliti menentukan desain penelitian, menentukan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik sampling, dan teknik analisis yang akan digunakan dalam proses penelitian yang akan dilaksanakan. Pemilihan ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, subjek dan bentuk data penelitian.

3. Tahap Pengumpulan Data

Pada tahap pengumpulan data ini langkah pertama yang dilakukan penulis adalah melakukan persiapan penelitian, langkah-langkah pada persiapan penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Perizinan atau observasi

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu membuat surat perizinan baik secara tertulis ataupun lisan kepada sekolah tempat pelaksanaan penelitian dan mengurus surat ijin penelitian dari fakultas yang ditujukan kepada sekolah tersebut. Hal ini dilakukan agar pemberian pelaksanaan penelitian telah mendapat persetujuan serta tidak mengganggu aktivitas sekolah.

b. Pembuatan alat ukur

Penelitian ini menggunakan dua skala. Skala yang pertama mengukur kesulitan hubungan interpersonal peneliti menggunakan skala adaptasi dari alat ukur terbaru yang telah ada, sedangkan skala yang kedua mengenai kesejahteraan psikologis disusun sendiri oleh peneliti. Penyusunan skala dengan membuat *blue print* dan dioperasionalisasikan dengan bentuk-bentuk aitem-aitem pertanyaan.

c. Uji coba

Sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti akan melakukan uji coba instrumen atau alat ukur yang disusun oleh peneliti. Sedangkan untuk skala yang merupakan adaptasi dari alat ukur yang telah ada, tidak diuji cobakan oleh peneliti dengan asumsi bahwa validitas dan reliabilitas alat tersebut sudah terpenuhi, karena skala tersebut sudah melalui uji validitas dalam jangka waktu

yang tidak lama sebelum penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti akan langsung menggunakan skala tersebut dalam penelitian tanpa melalui uji coba.

Dalam penelitian ini skala yang diujicobakan adalah skala kesejahteraan psikologis. Secara umum tujuan uji coba instrumen adalah:

- a) mengidentifikasi soal-soal yang lemah
- b) mengidentifikasi taraf kesukaran soal sehingga dapat sesuai dengan tujuan pembuatan instrument
- c) mengidentifikasi kemampuan daya beda soal
- d) menentukan lamanya waktu mengerjakan soal-soal tersebut
- e) untuk menghindari adanya bias dalam setiap pernyataan yang dibuat serta menghindari adanya tumpang tindih antarsoal (Idrus, 2009).

Skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh peneliti ini terlebih dahulu akan diujikan kepada subjek yang dapat mewakili subjek penelitian sebenarnya. Uji coba dilakukan pada 60 siswa SMA kecuali SMKN 3 Kediri yang termasuk pada rentang usia 15-18 tahun atau remaja madya, yaitu pada siswa SMA Diponegoro Kediri. Setelah melakukan uji coba skala, peneliti kemudian menguji validitas dan reliabilitas skala dengan menggunakan *koefisien cronbach alpha* dengan bantuan SPSS *version 16.0 for windows*. Setelah diketahui aitem-aitem yang memenuhi validitas dan reliabilitas, kemudian peneliti menyusun skala tersebut menjadi alat ukur yang dapat digunakan untuk mengambil data penelitian.

Setelah melalui langkah persiapan, kemudian akan dilanjutkan pada langkah pelaksanaan penelitian, yaitu pengambilan data penelitian di lapangan. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan alat ukur berupa skala kesulitan

hubungan interpersonal dan skala kesejahteraan psikologis kepada sampel penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 3 Kediri dalam waktu kurang lebih sekitar 1 minggu. Pemberian kuesioner yang berupa skala ini akan dilaksanakan secara klasikal pada setiap siswa yang terpilih sebagai subjek disetiap tingkat kelas. Dalam penyebaran instrumen peneliti dibantu oleh pihak sekolah dengan pertimbangan agar tidak mengganggu aktivitas pembelajaran dan diharapkan siswa dapat lebih berkonsentrasi dalam mengerjakan dan mengisi skala. Skala kesejahteraan psikologis dan skala kesulitan hubungan interpersonal pada remaja diberikan secara bersama-sama, akan tetapi sengaja tidak diberi nama skala agar tidak terjadi kesalahpahaman, tetapi sebelumnya peneliti telah memberi tanda.

4. Tahap Analisa Data

Setelah data terkumpul, peneliti akan melakukan pengolahan terhadap data penelitian. Skor dari skala kesulitan hubungan interpersonal dan skala kesejahteraan psikologis diolah dengan bantuan komputer program *Excel* dan *SPSS version 16 for windows* Peneliti melakukan analisa data agar data tersebut dapat dibaca dan diinterpretasikan sehingga mempunyai makna yang berguna untuk menjawab masalah yang ada dan bermanfaat untuk pengujian hipotesa. Sebelumnya peneliti terlebih dahulu menentukan teknik analisa data yang sesuai untuk penelitiannya.

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan analisa data menggunakan formula statistik dengan menggunakan teknik analisis data korelasional untuk menguji hipotesis, yang sebelumnya terlebih dahulu dilakukan uji asumsi

menggunakan uji normalitas dan uji linearitas karena tujuan penelitian adalah melihat ada atau tidaknya hubungan linier antar variabel. Proses analisis data dilakukan dengan menempuh beberapa tahap kegiatan sebagai berikut:

- a) pengecekan kembali terhadap data yang telah terkumpul untuk mengetahui angket yang layak diikuti dalam analisa data
- b) penskoran jawaban subjek terhadap kedua alat ukur penelitian
- c) data dari kedua alat ukur tersebut didata terlebih dahulu sesuai dengan kebutuhan analisis
- d) pengecekan data yang telah dicetak dengan data yang ada dalam konsep sebelum dianalisis

5. Tahap Pembahasan Hasil

Setelah dilakukan pengujian pada hipotesis, peneliti kemudian melakukan interpretasi dan membuat kesimpulan berdasarkan pada hasil uji hipotesis yang telah dilakukan. Peneliti melakukan pembahasan mengenai hasil penelitian dengan teori semula, selain itu juga membahas temuan-temuan baru yang mungkin muncul tak terduga selama penelitian untuk dijadikan evaluasi dan saran kepada penelitian selanjutnya.

F. Data

Jenis data dalam penelitian ini menurut pengukurannya adalah data kuantitatif, dimana data-data dalam penelitian ini didominasi oleh angka (Idrus, 2009). Sedangkan menurut derajat sumbernya data penelitian ini termasuk jenis data primer yaitu data yang diperoleh peneliti dari sumber asli atau langsung dari

informan yang memiliki informasi atau data tersebut (Idrus, 2009). Sehingga dalam penelitian ini data berupa angka yang didapatkan langsung dari siswa SMKN 3 Kediri sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan tingkatannya jenis data dalam penelitian ini adalah data interval, yaitu data yang diasumsikan terdapat satuan pengukuran atau jarak yang sama antara satu posisi dengan posisi lainnya (Idrus, 2009). Data yang didapatkan dari skor penelitian ini merupakan data yang bermakna, dimana data tersebut tidak hanya berupa ranking akan tetapi dapat dijumlahkan.

G. Instrumen Penelitian

1. Metode Penyusunan Instrumen atau Alat Pengumpul Data

Instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala yang mengukur mengenai kesulitan hubungan interpersonal dan skala yang mengukur kesejahteraan psikologis. Dari dua skala yang digunakan dalam penelitian, peneliti hanya menyusun sebuah skala yaitu skala kesejahteraan psikologis, sedangkan untuk skala kesulitan hubungan interpersonal peneliti menggunakan adaptasi skala yang telah ada yaitu Skala Kesulitan Hubungan Interpersonal Remaja (SKHIR) yang disusun oleh Marianti dan Sugiyanto pada tahun 2006.

Penjelasan mengenai alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Skala Kesulitan Hubungan Interpersonal

1. Sejarah SKHIR

Untuk mengukur kesulitan hubungan interpersonal pada remaja pada penelitian ini menggunakan skala adaptasi yang telah ada sebelumnya. Alat ukur psikologis yang telah ada yaitu Skala Kesulitan Hubungan Interpersonal Remaja (yang selanjutnya akan disebut SKHIR), yang akan peneliti gunakan merupakan skala adaptasi dari *Questionnaire about Interpersonal Difficulties for Adolescents* (QIDA) yang disusun oleh Ingles, Hidalgo, dan Mendez pada tahun 2000. SKHIR diadaptasi oleh Marianti dan Sugianto pada tahun 2006 dari versi Bahasa Inggris ke dalam versi Bahasa Indonesia, serta disesuaikan dengan budaya Indonesia.

2. Karakteristik Psikometri SKHIR

Karakteristik psikometri yang digunakan dalam adaptasi skala SKHIR tidak menggunakan uji reliabilitas ataupun uji validitas seperti teori klasik yang selama ini digunakan, akan tetapi menggunakan analisis *item respon theory* (IRT) yang kemudian disebut sebagai teori respon aitem. Model respon aitem yang digunakan dalam penelitian SKHIR adalah model politomi yang berjenis respon bertingkat dengan metode fungsi informasi.

Selain menggunakan analisis model respon bertingkat pada model politomi teori respon aitem, pada tahap awal analisis karakteristik psikometri SKHIR juga menggunakan metode teori klasik, yaitu analisis korelasi aitem-total dan analisis

konfirmasi. Dari hasil analisis menggunakan faktor konfirmatori dan korelasi aitem-total ditemukan bahwa dari 40 aitem terdapat 4 aitem yang gugur, kemudian dari 36 aitem yang tersisa dilakukan analisis model respon bertingkat dan ditemukan bahwa 6 aitem gugur, sehingga hasil akhir menunjukkan bahwa 30 aitem SKHIR yang terbagi dalam 5 faktor memiliki karakteristik psikometri yang baik dan dapat digunakan lebih lanjut di Indonesia. .

Hasil analisis untuk setiap karakteristik psikometri pada SKHIR adalah:

a) Analisis unidimensionalitas dan kecocokan model aitem respon teori

Berdasarkan hasil analisis ini diperoleh rentang nilai $r_{it} = 0,23-0,53$. Terdapat sebanyak 36 aitem yang memiliki nilai $r_{it} \geq 0,30$ dinyatakan diterima dan 4 aitem yang memiliki nilai $r_{it} < 0,30$ dinyatakan gugur dan tidak diikutsertakan. Aitem yang gugur berarti aitem tersebut tidak memenuhi tujuan ukur dari SKHIR yaitu untuk mengungkap kesulitan hubungan interpersonal pada remaja, sedangkan aitem yang memenuhi asumsi unidimensionalitas menunjukkan bahwa hanya ada satu ciri laten yang diukur oleh aitem-aitem tersebut sehingga memenuhi tujuan ukur SKHIR. Sehingga berdasarkan asumsi unidimensionalitas pada SKHIR, dari 40 aitem yang ada asumsi unidimensionalitas terpenuhi pada 36 aitem, sehingga 36 aitem skala SKHIR tersebut cocok untuk dianalisis dengan menggunakan model respon bertingkat teori respon aitem. Hal tersebut sekaligus menunjukkan adanya kecocokan model unidimensi teori respon aitem.

b) Model 5 faktor

Berdasarkan uji kecocokan model 5 faktor didapatkan nilai ARKKP $< 0,05$, sedangkan nilai IKM dan IKMD $> 0,85$. Hasil analisis model 5 faktor tersebut menunjukkan bahwa data pada SKHIR cocok dengan model 5 faktor yang diajukan oleh peneliti terdahulu.

c) Parameter daya beda aitem (α)

Hasil analisis terhadap 36 aitem menggunakan parameter daya beda (α) didapatkan 1 aitem gugur dan 35 aitem yang diterima. Rentang nilai α pada SKHIR = 0,46-2,54, dari batas 0,50-2,50, dengan $\alpha = 1,27$ dan rentang nilai KSE = 0,08-0,19, dari batas nilai KSE $\leq 0,60$, dengan KSE = 0,12. Rendahnya nilai KSE menunjukkan bahwa semua parameter α pada SKHIR telah terestimasi dengan baik, dan tingginya nilai α berarti 35 aitem dari SKHIR memiliki kemampuan yang baik dalam membedakan antara remaja yang memiliki tingkat kesulitan hubungan interpersonal tinggi dan remaja yang memiliki tingkat kesulitan hubungan interpersonal yang rendah.

d) Fungsi informasi

Berdasarkan analisa fungsi informasi skala yang tertinggi adalah 11,523 dengan nilai kesalahan pengukuran standar adalah 0,009 dan nilai tersebut tercapai ketika peserta memiliki tingkat kesulitan hubungan interpersonal 0,08. Hasil analisis menggunakan fungsi informasi ini menunjukkan bahwa SHKIR memiliki nilai fungsi informasi skala yang tinggi atau dengan kata lain SKHIR memiliki ketepatan yang tinggi atau reliabilitas yang tinggi dalam mengukur

kesulitan hubungan interpersonal pada remaja terutama jika SKHIR dikenakan pada remaja yang memiliki tingkat kesulitan hubungan interpersonal yang sedang.

Dari berbagai penjelasan mengenai hasil analisis karakteristik psikometri SKHIR dapat disimpulkan bahwa skala tersebut telah memenuhi karakteristik psikometri alat ukur psikologis.

3. Administrasi SKHIR

SKHIR memiliki aitem berjumlah 30 aitem dan diadministrasikan untuk mengukur kesulitan hubungan interpersonal pada remaja di Indonesia yang berusia 12-18 tahun. SKHIR terdiri dari dua jenis yaitu SKHIR untuk subjek perempuan dan SKHIR untuk subjek laki-laki. Sampel yang digunakan adalah para siswa SMP dan SMA baik perempuan maupun laki-laki. Pengadministrasian skala ini dilakukan secara klasikal atau diberikan secara klasikal atau bersama-sama.

Pada penelitian ini peneliti tidak akan melakukan uji coba terhadap SKHIR dengan asumsi bahwa validitas dan reliabilitas alat tersebut sudah terpenuhi, karena sudah pernah dilakukan analisis karakteristik psikometri pada SKHIR dalam jangka waktu yang tidak lama sebelum penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti akan langsung menggunakan skala tersebut dalam penelitian tanpa melalui uji coba terlebih dahulu.

4. Cara pemberian skor SKHIR

Setiap aitem dalam SKHIR direspon oleh peserta dengan memilih salah satu pilihan skala Likert dengan rentang 0 (tidak ada kesulitan) sampai 4 (sangat kesulitan) berdasarkan tingkat kesulitan yang dialami peserta.

Setiap respon menunjukkan tingkat kesulitan hubungan interpersonal, sehingga skor peserta adalah sama dengan pilihan yang dipilih pada suatu aitem yaitu skor 0 untuk respon jawaban 0, skor 1 untuk respon jawaban 1, skor 2 untuk respon jawaban 2, skor 3 untuk skor jawaban 3, skor 4 untuk respon jawaban 4. Skor skala setiap peserta adalah hasil penjumlahan skor aitem, dan semakin tinggi skor maka semakin menunjukkan kesulitan hubungan interpersonal.

Setelah didapatkan data berupa skor di setiap aitem kemudian dijumlahkan sehingga menjadi skor total aitem. Aitem-aitem pada SKHIR semuanya merupakan aitem *favourable*, yang berarti apabila skor SKHIR tinggi maka individu mengalami kesulitan hubungan interpersonal, sedangkan apabila skor SKHIR rendah maka individu tidak mengalami kesulitan hubungan interpersonal.

5. *Blue print*

Skala Kesulitan Hubungan Interpersonal pada Remaja (SKHIR) terdiri dari beberapa dimensi yang kemudian pada setiap dimensinya juga terdiri dari beberapa aitem. Agar lebih jelas dalam memahami perincian SKHIR akan ditampilkan bentuk *blue print* SKHIR. Adapun *blue print* SKHIR yang digunakan pada penelitian ini disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Blue Print Skala Kesulitan Hubungan Interpersonal Remaja (SKHIR)

Dimensi	Aitem	Jumlah
Ketegasan	2, 4, 9, 10, 11, 13, 14, 18, 22, 23, 28, 29	12
Hubungan lawan jenis	1, 6, 8, 16, 20, 26, 30	7
Berbicara di depan umum	3, 5, 12, 15	4
Hubungan keluarga	7, 17, 19, 25, 27	5
Persahabatan	21, 24	2
Total		30

Sumber: Marianti S., dan Sugiyanto (2006).

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada skala kesulitan hubungan interpersonal remaja terdiri dari aitem-aitem *favourable* dimana pertanyaan menyangkut dimensi ketegasan berjumlah 12 aitem, pertanyaan menyangkut dimensi hubungan lawan jenis berjumlah 7 aitem, pernyataan menyangkut dimensi berbicara di depan umum berjumlah 4 aitem, pertanyaan menyangkut dimensi hubungan keluarga berjumlah 5 aitem, dan pernyataan menyangkut dimensi persahabatan berjumlah 2 aitem. Sehingga total seluruh aitem dalam skala kesulitan hubungan interpersonal adalah 30 aitem yang terbagi ke dalam 5 dimensi.

b. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis merupakan alat ukur dengan metode kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis pada diri individu. Skala adalah instrumen pengumpulan data yang bentuknya hampir sama dengan daftar cocok atau angket model tertutup (angket yang disajikan dengan

serangkaian alternatif dan responden cukup memberi tanda centang atau silang sesuai jawaban yang dianggap sesuai dengan keadaan dirinya), namun alternatif jawabannya merupakan perjenjangan (Idrus, 2009).

Skala kesejahteraan psikologis ini disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori mengenai kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989). Berdasarkan teori tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah perasaan subjektif dan evaluasi seseorang terhadap dirinya, kualitas serta pengalaman-pengalaman hidupnya berkaitan dengan kenyamanan yang dirasakan dalam hidupnya yang membuat individu merasa bahagia, puas dan menerima keadaan dirinya, tidak menunjukkan gejala-gejala depresi serta mampu merealisasikan potensi dalam dirinya.

Kondisi kesejahteraan psikologis ditandai dengan fungsi psikologi positif dalam diri individu yang terlihat dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan terhadap lingkungan dan otonomi.

1) Teknik Penskalaan

Teknik penskalaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala Likert dengan model *summated ratings*, dimana skor subjek pada setiap pernyataan atau pertanyaan merupakan *rating* (Idrus, 2009). Skala Likert menggunakan alternatif perjenjangan dari kondisi yang sangat *favourable* (sangat mendukung) hingga yang *unfavourable* (sangat tidak mendukung). Subjek akan diminta untuk menyatakan kesetujuan dan ketidaksetujuan terhadap pernyataan-pernyataan dalam skala dengan empat pilihan respon, yaitu Sangat

setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (ST), Sangat Tidak Setuju (STS), kemudian skor yang diperoleh pada setiap indikator akan dijumlahkan secara keseluruhan dalam satu dimensi.

2) Respon

Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari aitem-aitem *favourable* dan aitem-aitem *unfavourable*. Aitem *favourable* adalah aitem yang isinya mendukung, memihak, menunjukkan ciri atau adanya atribut yang diukur. Sedangkan aitem *unfavourable* adalah aitem yang isinya tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri atribut yang diukur. Respon dari setiap aitem pada instrumen atau skala ini berupa jawaban subjek dari mulai sangat setuju sampai dengan sangat tidak setuju, baik terhadap aitem-aitem *favourable* yang berisi pernyataan atau pertanyaan positif maupun aitem-aitem *unfavourable* yang berisi pernyataan atau pertanyaan negatif. Skor jawaban yang di dapat pada aitem-aitem pernyataan positif adalah sama dengan pada jawaban yang dipilih subjek. Sedangkan skor jawaban yang didapatkan pada aitem-aitem pernyataan atau pertanyaan negatif harus dikonversikan terlebih dahulu. Untuk lebih jelasnya respon subjek dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Alternatif Jawaban

Respon	Skor Jawaban	
	Pernyataan positif	Pernyataan negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Pada tabel 6 dapat dijelaskan bahwa untuk aitem yang bersifat positif, respon subjek dari “Sangat Setuju” diberi skor 4, “Setuju” diberi skor 3, “Tidak Setuju” diberi skor 2, dan “Sangat Tidak Setuju” diberi skor 1. Sedangkan pada aitem-aitem yang bersifat negatif, diskor dengan cara sebaliknya yaitu “Sangat Setuju” diberi skor 1, “Setuju” diberi skor 2, “Tidak Setuju” diberi skor 3, dan “Sangat Tidak Setuju” diberi skor 4.

Setelah didapatkan data berupa skor di setiap aitem kemudian dijumlahkan sehingga menjadi skor total aitem. Skor tinggi pada skala kesejahteraan psikologis menunjukkan kualitas kesejahteraan psikologis yang baik, dan skor rendah pada skala kesejahteraan psikologis menunjukkan kualitas kesejahteraan psikologis yang buruk.

3) *Blue print*


Dalam membuat skala kesejahteraan psikologis, peneliti terlebih membuat dimensi yang disesuaikan dengan teori yang peneliti gunakan dan benar-benar merepresentasikan variabel kesejahteraan psikologis. Setelah itu penulis membuat

indikator perilaku berupa bentuk perilaku yang mengindikasikan ada tidaknya variabel kesejahteraan psikologis. Indikator perilaku ini bersifat operasional dan dapat diukur. Kemudian peneliti langsung melanjutkan membuat beberapa aitem pada setiap dimensi, baik berupa aitem favourabel maupun aitem unfavourabel. Aitem-aitem tersebut merepresentasikan setiap dimensi yang diwakili. Aitem-aitem ini berupa pernyataan-pernyataan yang dibuat penulis untuk mengukur variabel kesejahteraan psikologis.

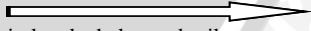
Skala kesejahteraan psikologis ini terdiri dari beberapa dimensi yang kemudian pada setiap dimensinya dibagi menjadi beberapa aitem. Agar lebih jelas dalam memahami perincian skala kesejahteraan psikologis akan ditampilkan bentuk *blue print* Skala Kesejahteraan Psikologis. Adapun *blue print* Skala Kesejahteraan Psikologis pada penelitian ini disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. *Blue Print* Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum Uji Coba

Dimensi	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
Otonomi	<p>a. Mampu mengarahkan dirinya sendiri dan mandiri atau tidak bergantung pada orang lain</p> <p>b. Mampu menyeimbangkan antara tuntutan sosial dengan keinginan pribadi dalam bertingkah laku</p> <p>c. Mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi</p>	<p>a. 28, 37</p> <p>b. 41</p> <p>c. 46, 55</p>	<p>a. 30, 32, 13</p> <p>b. 17, 51, 60</p> <p>c. 57, 58</p>	13
Hubungan positif dengan orang lain	<p>a. Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain</p> <p>b. Menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, mempunyai empati yang kuat, rasa kasih sayang dan kedekatan</p> <p>c. Mengerti prinsip timbal balik (memberi dan menerima) dalam sebuah hubungan</p>	<p>a. 36, 38, 65</p> <p>b. 19, 42, 43, 45</p> <p>c. 20, 47</p>	<p>a. 14, 05</p> <p>b. 40, 09</p> <p>c. 67, 69</p>	15
Penguasaan lingkungan	<p>a. Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi mengatur lingkungan, mampu mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks</p>	<p>a. 04, 16</p>	<p>a. 15, 39</p>	13


 Lanjutkan ke halaman berikutnya

Dimensi	Indikator	Favourabel	Unfavourabel	Jumlah
Penguasaan Lingkungan	b. Mampu menggunakan kesempatan-kesempatan yang ada secara efektif c. Mampu memilih dan menciptakan konteks sesuai kebutuhan dan nilai-nilai pribadi mereka	b. 08, 44, 53 c. 23, 63, 34	b. 18, 21 c. 25	13
Pertumbuhan Diri Pribadi	a. Mampu melihat dirinya yang tidak stagnan, dinamis dan terus berkembang dari waktu ke waktu menyadari potensi dirinya, mengadakan perubahan dalam meningkatkan pengetahuan diri dan efektivitas mereka b. Terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru	a. 01, 27, 29 b. 02, 03, 31	a. – b. 26, 33	8
Tujuan Hidup	a. Memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas, mempercayai bahwa hidup memiliki tujuan, mempunyai tujuan dan target yang ingin di capai dalam hidup	a. 06, 50	a. 24, 52	8

Lanjutan ke halaman berikutnya 

Dimensi	Indikator	Favourabel	Unfavourabel	Jumlah
Tujuan Hidup	b. Mampu memberi makna atas kehidupannya, baik masa kini maupun yang telah dijalani	b. 54, 12	b. 10, 56	8
Penerimaan Diri	a. Mengakui dan menerima berbagai aspek dalam dirinya baik yang positif maupun yang negatif b. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri c. Memiliki pandangan positif terhadap kehidupan yang telah dijalani	a. 11, 59 b. 22, 62 c. 48, 66	a. 07, 61 b. 35, 64 c. 49, 68, 70	13
Total		38	32	70

Dari blue print pada Tabel 7 menunjukkan bahwa skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 6 dimensi dengan beberapa indikator perilaku pada setiap dimensinya. Setiap indikator perilaku dibagi menjadi aitem-aitem atau pernyataan-pernyataan. Pernyataan mengenai dimensi otonomi berjumlah 13 aitem terdiri dari 5 aitem *favourable* dan 8 aitem *unfavorable*. Pernyataan menyangkut dimensi hubungan positif dengan orang lain berjumlah 15 aitem terdiri dari 9 aitem *favourable* dan 6 aitem *unfavourable*. Pernyataan menyangkut dimensi penguasaan lingkungan berjumlah 13 aitem terdiri dari 8 aitem *favourable* dan 5 aitem *unfavorable*. Pernyataan menyangkut dimensi pertumbuhan diri pribadi berjumlah 8 aitem terdiri dari 6 aitem *favourable* dan 2 aitem *unfavorable*. Pernyataan menyangkut dimensi Tujuan hidup berjumlah 8 aitem yang terdiri dari 4 aitem *favourable* dan 4 aitem *unfavorable*. Pernyataan

menyangkut dimensi penerimaan diri berjumlah 13 aitem yang terdiri dari 6 aitem *favourable* dan 7 aitem *unfavourabel*. Sehingga total keseluruhan aitem pada skala kesejahteraan psikologis adalah 70 aitem yang terbagi dalam 6 dimensi dan 16 indikator perilaku.

H. Pengujian Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Arikunto (2006) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Validitas tes merujuk pada kemampuan sebuah alat ukur atau skala tes untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur (Idrus, 2009). Jenis validitas tes yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dan validitas kontrak. Validitas isi merujuk kepada sejauh mana isi sebuah tes atau skala dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Sedangkan validitas kontrak mengacu pada validitas teori yang digunakan peneliti apakah sudah sesuai dengan apa yang hendak diteliti. Dengan kata lain sebuah tes dikatakan memiliki validitas konstruksi apabila soal-soalnya mengukur setiap aspek seperti yang diuraikan dalam indikator.

Metode yang digunakan untuk uji validitas kontrak dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis aitem, yaitu dengan mengkorelasikan skor aitem dengan skor totalnya, dengan menggunakan rumus *item-total correlation*.

Rumus *item-total correlation* menurut Idrus (2009) adalah sebagai berikut:

$$r_{it} = \frac{\sum_{j=i}^n (x_{ij} - \bar{x}_i)(t_j - \bar{t})}{\sqrt{\sum_{j=i}^n (x_{ij} - \bar{x}_i)^2 \sum_{j=i}^n (t_j - \bar{t})^2}}$$

Keterangan:

- x_{ij} = skor responden ke-j pada butir pertanyaan i
- \bar{x}_i = rata-rata skor butir pertanyaan i
- t_j = total skor seluruh pertanyaan untuk responden ke-j
- \bar{t} = rata-rata total skor
- r_{it} = korelasi antara butir pertanyaan ke-i dengan total skor

Nilai korelasi aitem pearson setelah dikoreksi yang dapat diterima, yaitu minimal 0,20. Semakin tinggi korelasi positif antar skor aitem dengan skor tes ($\geq 0,20$) berarti semakin tinggi konsistensi antar aitem dengan alat ukur secara keseluruhan. Begitu pula sebaliknya, bila koefisien korelasi rendah ($\leq 0,20$) berarti fungsi aitem tersebut tidak sesuai dengan fungsi alat ukur dan jika koefisien korelasi suatu aitem bernilai negatif berarti terdapat cacat serius pada aitem tersebut. Syarat yang digunakan untuk menentukan aitem yang memiliki validitas tinggi adalah apabila aitem tersebut memiliki nilai korelasi aitem dengan total diatas 0,20 (Azwar, 2010). Berdasarkan hal tersebut maka *item-total correlation* memiliki taraf signifikan sebesar 0,20. Hal ini berarti apabila korelasi antara aitem dengan total bernilai positif dan taraf signifikan lebih dari 0,20 maka aitem tersebut merupakan konstruk yang kuat dan dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas konstruk yang baik. Sebaliknya apabila nilai

taraf signifikan dibawah 0,20 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang.

Software yang digunakan untuk uji validitas adalah SPSS (*Statistical Product for Service Solution*) version 16 for windows dan Microsoft Office Excel.

Setelah dilakukan uji coba alat ukur, pada skala kesejahteraan psikologis terdapat 35 aitem yang dinyatakan valid dengan nilai *corrected item total correlation* antara 0,208 hingga 0,620. Berikut adalah rincian aitem yang dinyatakan valid :











Setelah uji coba dilakukan maka aitem-aitem yang valid disusun kembali untuk digunakan dalam skala penelitian, sedangkan aitem-aitem yang gugur tidak digunakan. Berikut adalah susunan nomor baru aitem-aitem Skala Kesejahteraan Psikologis setelah dilakukan uji coba :

Tabel 9. Nomor Aitem Variabel Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba Menjadi Nomor Aitem Baru

Nomor Aitem Lama	Nomor Aitem Baru
1	1
2	2
3	3
4	-
5	-
6	-
7	4
8	5
9	-
10	6
11	7
12	-
13	-

Nomor Aitem Lama	Nomor Aitem Baru
14	8



15	9
16	10
17	-
18	11
19	12
20	-
21	13
22	14
23	15
24	16
25	-
26	-
27	17
28	18
29	-
30	-
31	-
32	19

Nomor Aitem Lama	Nomor Aitem Baru
33	-
34	-
35	-



36	20
37	-
38	21
39	22
40	-
41	-
42	23
43	-
44	24
45	-
46	-
47	-
48	25
49	-
50	-
51	-

Nomor Aitem Lama	Nomor Aitem Baru
52	26
53	27
54	-
55	-
56	28



57	29
58	30
59	31
60	-
61	32
62	33
63	34
64	-
65	35
66	-
67	-
68	-
69	-
70	-

Setelah mendapatkan urutan nomor-nomor aitem yang baru, skala kesejahteraan psikologis disusun ulang dengan *blue print* sebagai berikut:

Tabel 10. *Blue Print* Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Disusun Ulang

No.	Dimensi	Indikator Perilaku	<i>Favourable</i>	<i>Unvafourable</i>	Jumlah
1	Otonomi	<ul style="list-style-type: none"> Mampu mengarahkan dirinya sendiri dan mandiri atau tidak bergantung pada orang lain 	18	19	2

		<ul style="list-style-type: none"> Mampu menyeimbangkan antara tuntutan sosial dengan keinginan pribadi dalam bertingkah laku 	-	-	-
		<ul style="list-style-type: none"> Mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi 	-	29, 30	2
Total			1	3	4
2	Penguasaan Lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> Rasa penguasaan dan kompetensi mengatur lingkungan, mampu mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks 	9, 10	22	3
		<ul style="list-style-type: none"> Mampu memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif 	5, 24, 27	11, 13	5
		<ul style="list-style-type: none"> Mampu memilih dan menciptakan konteks sesuai kebutuhan dan nilai-nilai pribadi 	15, 34	-	2
Total			7	3	10

No.	Dimensi	Indikator Perilaku	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
3	Pertumbuhan Pribadi	<ul style="list-style-type: none"> Mampu melihat dirinya tidak stagnan, dinamis dan terus berkembang dari waktu ke waktu, menyadari potensi dirinya, mengadakan perubahan dalam meningkatkan pengetahuan diri dan efektivitas mereka 	1, 17	-	2
		<ul style="list-style-type: none"> Terbuka terhadap pengalaman baru 	2, 3	-	2
Total			4	-	4

4	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	<ul style="list-style-type: none"> Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain 	20, 21	8	3
		<ul style="list-style-type: none"> Menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, mempunyai empati yang kuat dan rasa kasih sayang dan kedekatan 	12,23	-	2
		<ul style="list-style-type: none"> Mengerti prinsip timbal balik dalam sebuah hubungan 	25	-	1
Total			5	1	6
5	Tujuan Hidup	<ul style="list-style-type: none"> Memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas, mempercayai bahwa hidup memiliki tujuan, mempunyai tujuan dan target yang ingin di capai dalam hidup 	-	16, 26	2
No.	Dimensi	Indikator Perilaku	Favourable	Unfavourable	Jumlah
5	Tujuan hidup	<ul style="list-style-type: none"> Mampu memberi makna atas kehidupannya, baik masa kini maupun yang telah dijalani 	-	6,28	2
Total			-	4	4
6	Penerimaan Diri	<ul style="list-style-type: none"> Mengakui dan menerima berbagai aspek dalam dirinya baik yang positif maupun yang negatif 	7, 31, 32	4	4
		<ul style="list-style-type: none"> Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri 	14, 33	-	2
		<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pandangan positif terhadap kehidupan yang telah dijalani 	25	-	1

Total	6	1	7
Total Aitem Seluruh dimensi	23	12	35

Setelah didapatkan aitem yang semuanya bagus berdasarkan nilai validitas yang telah dipenuhi maka skala kesejahteraan psikologis dengan *blue print* yang telah menggunakan nomor aitem baru diatas dapat digunakan untuk penelitian.

2. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen adalah tingkat keajegan instrumen saat digunakan kapan dan oleh siapa saja sehingga cenderung menghasilkan data yang sama atau hampir sama dengan sebelumnya (Idrus, 2009). Jadi instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *internal consistency* atau estimasi konsistensi internal. Internal konsistensi ini termasuk dalam model estimasi reliabilitas *single trial administration* atau model pengukuran satu kali, sehingga pengukuran hanya akan dilakukan sebanyak satu kali. Internal konsistensi dilakukan dengan cara pembelahan tes menjadi bagian-bagian atau komponen-komponen yang berisi sejumlah item (butir soal). *Internal*

consistency merupakan suatu bentuk tes yang hanya memerlukan satu kali pengenaan tes tunggal pada sekelompok individu sebagai subjek dengan tujuan untuk melihat konsistensi antar aitem atau antar bagian dalam skala (Azwar, 2000). *Internal consistency* didasarkan pada homogenitas atau korelasi antar skor jawaban pada setiap butir tes, sehingga jika rata-rata skor butir soal tinggi maka reliabilitasnya juga tinggi.

Terdapat beberapa teknik dan persamaan yang digunakan untuk mencari reliabilitas dengan *internal consistency* ini, salah satu teknik *internal consistency* yang digunakan dalam penelitian adalah koefisien cronbach alpha (*cronbach alpha coefficient*). Konsep dasar koefisien cronbach alpha adalah digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen skala likert atau instrumen yang aitem-aitemnya dalam bentuk esai (Usman & Akbar, 2003). Rumus *cronbach alpha* yang digunakan untuk menghitung koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut (Idrus, 2009):

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma^2} \right)$$

Keterangan:

- α = koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha*
- $\sum \sigma_i^2$ = total varians tiap-tiap aitem
- n = banyaknya aitem
- σ^2 = varians skor total

Fungsi dari rumus *cronbach alpha* adalah untuk menguji reliabilitas dimensi yang terdapat pada sebuah alat ukur. Syarat sebuah dimensi dikatakan reliabel adalah apabila nilai *cronbach alpha*-nya diatas 0,70, sehingga jika nilai *cronbach alpha*-nya kurang dari 0,70 dinyatakan tidak reliabel. Batas ini diambil berdasarkan teori Nunmaly, Kaplan dan Saccuzo yang menyatakan bahwa koefisien reliabilitas 0,70 sampai 0,80 adalah cukup tinggi untuk penelitian data (Surapranata, 2004). *Software* yang digunakan untuk uji reliabilitas adalah SPSS (*Statistical Product for Service Solution*) *version 16 for windows* dan *Microsoft Office Excel*.

Setelah dilakukan uji coba terhadap alat ukur kesejahteraan psikologis didapatkan bahwa skala kesejahteraan psikologis yang akan digunakan dalam penelitian telah memenuhi syarat alat ukur yangs reliabel. Skor *cronbach alpha* dan reliabilitas skala kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Analisis Reliabilitas Skala Penelitian

No	Skala	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
1.	Kesejahteraan Psikologis	0,874	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa skala kesejahteraan psikologis memiliki nilai *cronbach alpha* sebesar 0,874 maka skala ini memiliki tingkat

kepercayaan yang tinggi serta mampu menggambarkan hal yang akan diteliti, sehingga layak untuk dipergunakan dalam penelitian.

I. Analisa Data

Analisis data kuantitatif adalah analisis yang didasarkan pada angka-angka dengan bantuan analisis statistik. Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisa korelasi, yaitu sekumpulan teknik statistik yang digunakan untuk mengukur keeratan hubungan atau korelasi antar dua variabel. Fungsi utama analisis korelasi adalah untuk menentukan seberapa erat hubungan dua variabel penelitian.

Sebelum dapat melakukan pengujian terhadap data yang telah diperolehnya, untuk mempergunakan analisis korelasi, terlebih dahulu harus dilakukan uji asumsi terhadap variabel-variabel penelitian (Idrus, 2009). Beberapa asumsi yang harus terpenuhi sebagai uji syarat untuk melakukan analisis korelasi adalah data harus berdistribusi normal yang akan diuji dengan asumsi normalitas, sampel harus random, dan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan garis lurus atau linier yang akan diuji dengan uji linieritas.

Penjelasan uji asumsi yang menggunakan uji normalitas dan uji linearitas adalah sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian kedua variabel terdistribusi normal. Jika data memiliki distribusi normal maka

dapat dilakukan analisis dengan menggunakan teknik statistik parametrik. Sebaliknya jika data yang akan dianalisis memiliki distribusi yang tidak normal maka harus dianalisis dengan menggunakan teknik statistik nonparametrik (Sugiyono, 2008).

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data dikatakan terdistribusi normal jika taraf signifikansinya lebih dari 0,05.

Uji persyaratan analisis menggunakan uji normalitas data *Kolmogrov-Smirnov* (K-S) menggunakan rumus sebagai berikut (Arini, 2011):

$$K-S = |F_t - F_s|$$

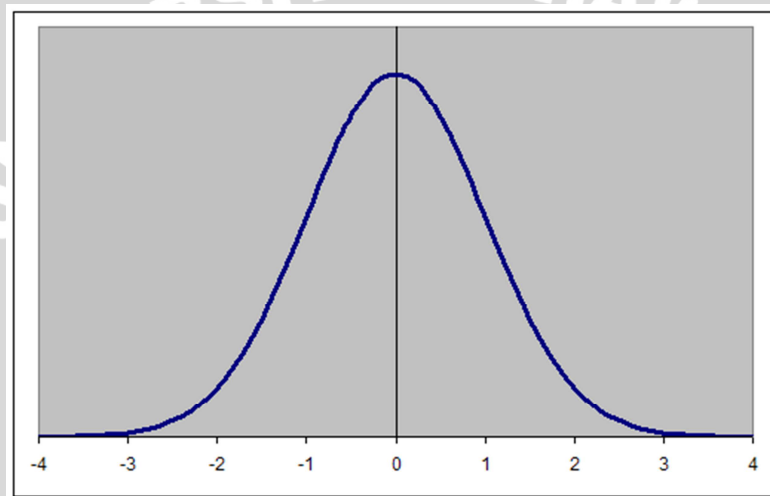
Keterangan:

F_t = probabilitas kumulatif normal

F_s = probabilitas kumulatif empiris

Kriteria pengujian normalitas ini adalah jika nilai signifikansi (p) > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi (p) < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal (Cahyono, 2006).

Normalitas suatu data dapat digambarkan dalam bentuk grafik kurva distribusi normal seperti pada gambar 2.



Gambar 2. Kurva Distribusi Normal

Untuk mengetahui normalitas suatu data dari bentuk kurva, dapat dilihat beberapa karakteristik yang menunjukkan apabila suatu data tersebut tersebar secara normal, diantaranya:

- 1) Kurva normal berbentuk simetris di sekitar nilai reratanya.
- 2) Kurva distribusi normal merupakan kurva berbentuk lonceng (*bell shaped curve*) yang kedua sisinya melebar sampai tak terhingga (kedua sisi tidak berpotongan dengan sumbu horizontal). Nilai-nilainya diukur pada sumbu mendatar. Sumbu tegaknya menggambarkan nilai fungsi probabilitas.

- 3) Rata-rata terletak ditengah distribusi dan distribusinya simetris di sekitar garis tegak lurus yang ditarik melalui rata-rata.
- 4) Keseluruhan kurva akan bernilai satu, ini menggambarkan sifat peluang yang tidak pernah negatif dan maksimal bernilai satu.

Berdasarkan penjelasan diatas gambar 2 telah memenuhi syarat dari distribusi normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji asumsi yang kedua adalah uji linieritas, yang dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linier atau tidak. Jika kedua variabel memiliki hubungan linier maka dapat dilakukan uji korelasi. Hubungan yang linier menggambarkan bahwa perubahan pada variabel bebas akan cenderung diikuti oleh perubahan variabel tergantung dengan membentuk garis linier. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan uji F, yaitu untuk mengetahui apakah kedua variabel berhubungan secara langsung atau tidak. Selain itu uji F juga digunakan untuk mengetahui apakah perubahan pada variabel X diikuti oleh perubahan variabel Y dengan taraf signifikan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Uji linieritas ini digunakan untuk mengetahui apakah variabel X mempunyai hubungan lurus (linier) atau tidak dengan variabel Y.

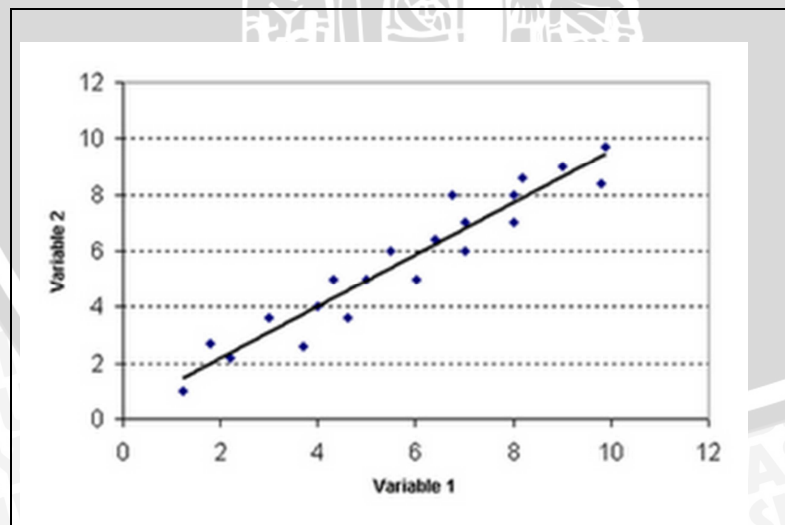
Rumus untuk menghitung F_{hitung} menurut Idrus (2009) dan Gunawan (2009) adalah sebagai berikut:

$$F_h = \frac{RJK_{(TC)}}{RJK_{(G)}}$$

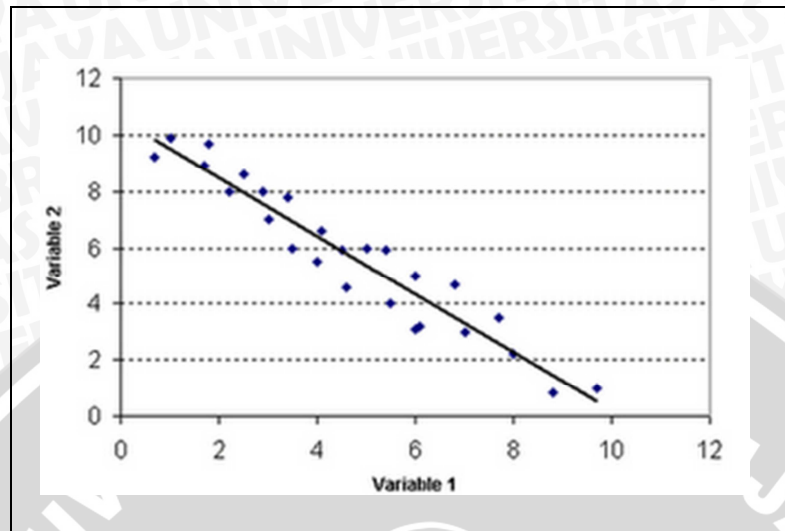
Keterangan:

- = harga bilangan F hitung untuk garis regresi atau bilangan linieritas
- = rerata jumlah kuadrat tuna cocok atau penyimpangan linieritas
- = rerata jumlah kuadrat galat atau kekeliruan

Dari rumus F_{hitung} di atas maka kemudian akan dilihat F_{tabel} -nya. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ pada nilai α dibawah 0,05 maka terdapat hubungan linier antar variabel. Linieritas suatu data dapat dilihat dari grafik *scatter plot* seperti pada gambar 3 dan 4.



Gambar 3. Scatter Plot Hubungan Positif



Gambar 4. Scatter Plot Hubungan Negatif

Dari gambar 3. terlihat garis lurus dari kiri ke kanan atas, hal tersebut menunjukkan bahwa antara variabel terjadi hubungan linier positif, dimana ketika variabel 1 naik maka selaras dengan hal itu variabel 2 pun akan ikut naik, begitu juga sebaliknya ketika variabel 1 menurun maka akan diikuti dengan menurunnya variabel 2. Dari gambar 4. terlihat garis lurus dari kanan ke kiri, hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi hubungan linier negatif antara kedua variabel, dimana ketika variabel 1 mengalami kenaikan maka variabel 2 mengalami penurunan begitu juga sebaliknya ketika variabel 1 mengalami penurunan maka variabel 2 mengalami kenaikan. Dari gambar 3 & 4 terlihat bahwa titik-titik tersebar di sekeliling garis lurus yang berarti bahwa data berdistribusi normal, sedangkan data yang berada di luar garis dinamakan *outlier* (pengganggu).

2. Uji Hipotesis

Statistik yang memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah suatu hubungan itu secara statistik bermakna atau tidak disebut statistik inferensial atau pengujian signifikansi. Uji inferensial ini merupakan cara untuk menguji hipotesis yang dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis. Hasil uji hipotesis akan menunjukkan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima atau ditolak. Salah satu alat analisis data untuk menguji hubungan antara satu variabel dengan variabel lain (satu atau lebih variabel) dapat digunakan teknik analisis korelasi.

Analisis korelasi adalah kumpulan teknik statistik yang digunakan untuk mengukur keeratan hubungan (korelasi) antara 2 variabel. Fungsi utama analisis korelasi adalah untuk menentukan seberapa erat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Idrus, 2009). Salah satu standar yang dipakai peneliti dalam pengambilan keputusan uji hipotesis adalah jika taraf signifikan kurang dari 5% (taraf kepercayaan 95%) maka H_0 ditolak yang berarti signifikan, sedangkan taraf signifikansi lebih dari 5% maka H_0 diterima yang berarti tidak signifikan.

Salah satu ukuran yang menyatakan keeratan hubungan adalah koefisien korelasi atau biasa disingkat dengan r . Nilai koefisien ini berkisar antara (-) 1 sampai dengan (+) 1. Koefisien (-) 1 menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan sempurna antara dua variabel tersebut, begitu juga sebaliknya jika koefisien korelasi sama dengan (+) 1 menunjukkan adanya hubungan positif dan sempurna antara dua variabel. Jika koefisien korelasi sama dengan 0, hal itu menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan sama sekali. Tanda minus

(-) tidak bermakna mutlak, namun hanya menunjukkan arah korelasi, positif atau negatif (Idrus, 2009).

Analisis korelasi sangat banyak ragamnya namun pada penelitian ini peneliti akan menggunakan korelasi *Product Moment-Pearson* untuk uji hipotesis. Rumus korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson menurut Idrus (2009) adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\frac{\sum xy - \{\sum x\}\{\sum y\}}{n}}{\sqrt{\frac{\{\sum x^2 - (\sum x)^2\}}{n}} \sqrt{\frac{\{\sum y^2 - (\sum y)^2\}}{n}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X dan Y
 $\sum x$ = jumlah nilai variabel X
 $\sum y$ = jumlah nilai variabel Y
 $\sum xy$ = jumlah hasil kali variabel X dan Y
 n = jumlah subjek

Arah korelasi *product moment* dari Pearson dibagi menjadi dua yaitu korelasi positif dan korelasi negatif. Korelasi positif terjadi apabila kenaikan variabel X secara relatif dan proporsional diikuti oleh kenaikan variabel Y dan menurunnya variabel X diikuti secara relatif dan proporsional oleh menurunnya variabel Y. Sedangkan korelasi negatif terjadi apabila kenaikan variabel X secara relatif dan proporsional diikuti dengan menurunnya variabel Y dan menurunnya variabel X secara relatif dan proporsional diikuti kenaikan variabel Y.

Untuk dapat memberi interpretasi terdapat kuatnya hubungan yang ada maka dapat digunakan pedoman seperti tabel 12.

Tabel 12. Interpretasi Korelasi

Interval Koefisien Korelasi	Tingkat Hubungan
0	Tidak Berkorelasi
$0,01 \leq r \leq 0,20$	Sangat Rendah
$0,21 \leq r \leq 0,40$	Rendah
$0,41 \leq r \leq 0,60$	Agak Rendah
$0,61 \leq r \leq 0,80$	Cukup
$0,81 \leq r \leq 0,99$	Tinggi
1	Sangat Tinggi

Sumber: Usman & Akbar (2003)

Tabel 8 menunjukkan cara interpretasi terhadap kuat atau lemahnya hubungan antar variabel penelitian. Jika koefisien korelasi antara variabel kesulitan hubungan interpersonal remaja dengan variabel kesejahteraan psikologisnya bernilai 0 maka tidak ada hubungan antara variabel.

Dari tabel 8 dapat dijelaskan bahwa ketika koefisien korelasi antara variabel kesulitan hubungan interpersonal remaja dengan variabel kesejahteraan psikologisnya bernilai antara 0,01 sampai 0,20 maka hubungan antara kedua variabel tersebut sangat rendah. Jika koefisien korelasi antara variabel kesulitan hubungan interpersonal dengan variabel kesejahteraan psikologis remaja bernilai di antara 0,21 sampai 0,40 maka hubungan antara variabel penelitian tersebut rendah. Jika koefisien korelasi antara variabel kesulitan hubungan interpersonal

remaja dengan variabel kesejahteraan psikologisnya bernilai di antara 0,41 dan 0,60 maka hubungan antara variabel penelitian tersebut agak rendah. Jika koefisien korelasi antara variabel kesulitan hubungan interpersonal dengan variabel kesejahteraan psikologis bernilai diantara 0,61 dan 0,80 maka hubungan antara variabel penelitian tersebut cukup. Jika koefisien korelasi antara variabel kesulitan hubungan interpersonal dengan variabel kesejahteraan psikologis bernilai diantara 0,81 dan 0,99 maka hubungan antara variabel penelitian tersebut tinggi. Jika koefisien korelasi antara variabel kesulitan hubungan interpersonal dengan variabel kesejahteraan psikologis bernilai 1 maka hubungan antara variabel penelitian tersebut sangat tinggi.

Software yang dipergunakan untuk membantu dalam uji asumsi dan uji hipotesis pada analisa data penelitian adalah SPSS (*Statistical Product for Service Solution*) 16 for windows dan *Microsoft Office Excel*.

3. Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif atau disebut juga koefisien determinasi atau *R squared* merupakan sebuah analisis yang digunakan untuk mengetahui sumbangan atau kontribusi riil masing-masing variabel. Uji sumbangan efektif atau uji koefisien determinasi digunakan untuk melihat seberapa besar variabel X mempengaruhi variabel Y, atau dengan kata lain bertujuan mengetahui besarnya sumbangan atau kontribusi yang diberikan oleh variabel X terhadap variabel Y. Dalam penelitian

ini yang bertindak sebagai variabel X adalah kesulitan hubungan interpersonal, sedangkan variabel Y adalah kesejahteraan psikologis.

Rumus Sumbangan Efektif (SE) menurut Hasan (2002) adalah sebagai berikut:

$$SE = r^2 \times 100 \%$$

Keterangan:

SE = sumbangan efektif
 r = nilai koefisien korelasi

Besarnya nilai koefisien determinasi atau sumbangan efektif ini menunjukkan besarnya prosentase sumbangan variabel X terhadap variabel Y, dan sisa dari prosentase tersebut menunjukkan bahwa ada variabel lain yang mempengaruhi variabel Y. Sumbangan efektif ini berkaitan dengan korelasi antar variabel, sehingga variabel yang memiliki korelasi paling tinggi sesuai batasan interpretasi korelasi pada Tabel 8. adalah yang memberikan sumbangan paling besar.

Software yang dipergunakan untuk membantu dalam menghitung sumbangan efektif pada analisa data penelitian adalah SPSS (*Statistical Product for Service Solution*) 16.0 for windows.

BAB IV**ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN****H. Deskripsi Data**

Berdasarkan data penelitian yang telah diolah dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows* dapat diketahui bahwa variabel kesulitan hubungan interpersonal memiliki rata-rata sebesar 52,820 dengan nilai terendah kesulitan hubungan interpersonal sebesar 8,000 dan nilai tertinggi kesulitan hubungan interpersonal 93,000, sedangkan standar deviasinya sebesar 17,015.

Variabel kesejahteraan psikologis memiliki rata-rata sebesar 105,900 dengan nilai terendah kesejahteraan psikologis 82,000 dan nilai tertinggi kesejahteraan psikologis 131,000, sedangkan standar deviasinya sebesar 8,771. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13. Deskripsi Statistik

	Mean	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Standar Deviasi
Kesulitan Hubungan Interpersonal	52,820	8,000	93,000	17,015
Kesejahteraan Psikologis	105,900	82,000	131,000	8,771

B. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Sebelum analisa data dilakukan, ada beberapa syarat yang harus dilakukan terlebih dahulu yaitu uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Pengujian asumsi dan analisa data dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel mengikuti bentuk distribusi populasi yaitu distribusi normal. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika memiliki taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 (Santoso, 2000). Uji normalitas dilakukan dengan metode statistik *one sample Kolmogrov-Smirnov test*. Hasil uji normalitas variabel kesulitan hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai KS	Signifikan	Keterangan
Kesulitan hubungan interpersonal	0,073	0,183	Sebaran normal
Kesejahteraan psikologis	0,052	0,200	Sebaran normal

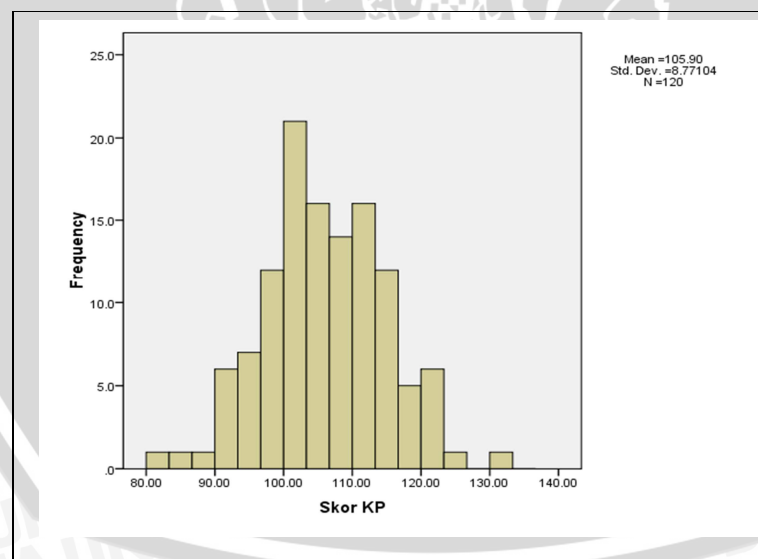
Keterangan :

KS = Nilai hitung Kolmogorov-Smirnov

Hasil uji normalitas pada skala kesulitan hubungan interpersonal diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov (KS)* sebesar 0,073 dengan nilai signifikan 0,183. Hasil uji normalitas ini menunjukkan bahwa distribusi data kesulitan hubungan interpersonal telah menyebar secara normal karena memiliki taraf signifikansi yang lebih besar dari 0,05.

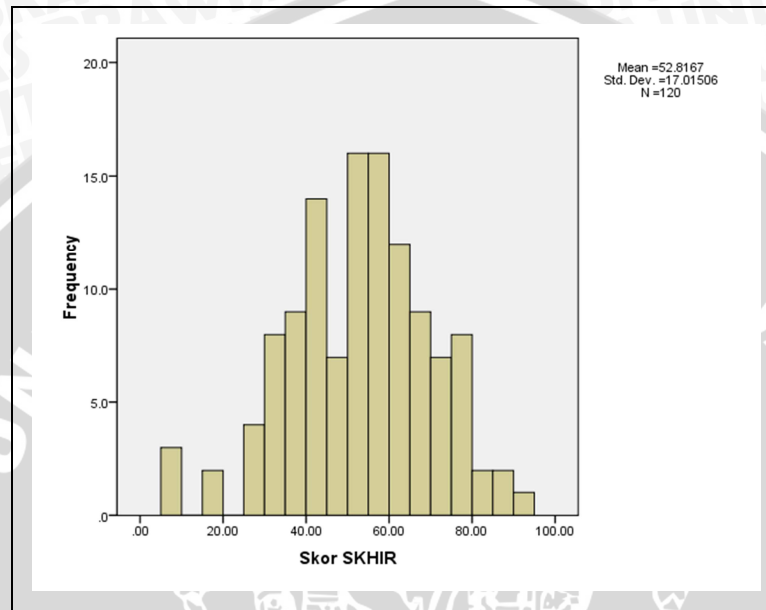
Uji normalitas pada skala kesejahteraan psikologis diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov (KS)* sebesar 0,052 dengan nilai signifikan 0,200. Hasil ini menunjukkan bahwa distribusi data kesejahteraan psikologis menyebar secara normal karena memiliki taraf signifikansi yang lebih besar dari 0,05.

Hasil uji normalitas variabel kesulitan hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis juga dilihat dari pola penyebaran skor skalanya dengan menggunakan histogram.



Gambar 5. Kurva Distribusi Normal Kesejahteraan Psikologis

Dari gambar 5 diketahui bahwa pola penyebaran data menyebar disekeliling kurva, sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal.



Gambar 6. Kurva Distribusi Normal Kesulitan Hubungan Interpersonal

Dari gambar 6 diketahui bahwa pola penyebaran data menyebar di sekeliling kurva, sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menunjukkan bahwa data variabel X (kesulitan hubungan interpersonal) berkorelasi secara linier dengan variabel Y (kesejahteraan psikologis). Data penelitian dikatakan berkorelasi secara linier apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (Santoso, 2000). Uji linieritas dilakukan dengan Uji F dan diagram pencar. Hubungan linier antara kesulitan dalam

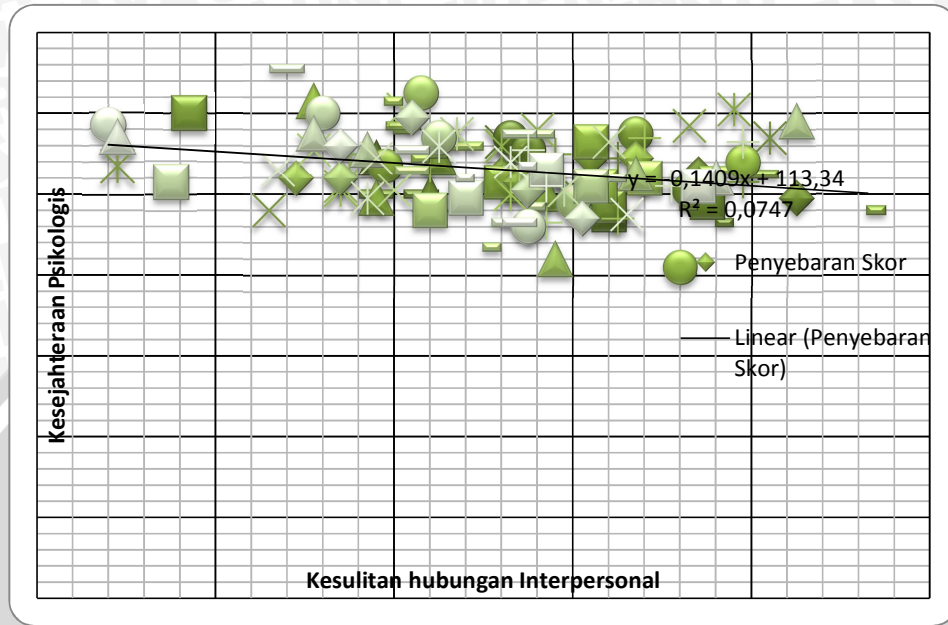
hubungan interpersonal dengan kesejahteraan pada remaja madya dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15. Hasil Uji Linieritas

	F	Signifikan
Kesulitan hubungan interpersonal * Kesejahteraan psikologis pada remaja madya	9,061	0,003

Dari hasil uji linieritas diperoleh nilai F sebesar 9,061 dengan nilai signifikan sebesar 0,003 yang lebih kecil nilainya dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kesulitan hubungan interpersonal memiliki bentuk hubungan yang linier dengan kesejahteraan psikologis.

Hubungan linieritas tersebut juga dapat dilihat dari pola penyebaran skor skalanya dengan menggunakan diagram pencar seperti pada gambar 7.



Gambar 7. Diagram Pencar Kesulitan Hubungan Interpersonal dengan Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan gambar 7 terlihat bahwa penyebaran data berada di dekat garis linier. Grafik yang terbentuk dari penyebaran data dimulai dari bagian kanan bawah hingga kiri atas yang berarti bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier negatif. Hubungan linier negatif berarti jika kesulitan hubungan interpersonal yang dirasakan remaja tinggi maka kesejahteraan psikologis remaja akan rendah.

2. Uji Korelasi

Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah terpenuhi, maka selanjutnya dapat dilakukan uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja madya, sehingga salah satu teknik yang digunakan adalah uji korelasi. Korelasi kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Korelasi (R)	Signifikan	Sumbangan Efektif (R ²)
Kesulitan hubungan interpersonal * Kesejahteraan psikologis pada remaja madya	-0,273	0,003	7,500

Sesuai dengan teori Usman & Akbar (2003) mengenai cara interpretasi terhadap kuat atau lemahnya hubungan antar variabel penelitian, disebutkan bahwa apabila koefisien korelasi antar variabel bernilai di antara 0,21 sampai 0,40 maka hubungan antar variabel penelitian tersebut termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan tabel 16 diperoleh besarnya korelasi antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis adalah -0,273 dengan signifikan 0,003. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis adalah rendah karena memiliki nilai koefisien korelasi 0,273 yang berada dalam batasan kategori rendah. Sedangkan nilai (-) pada koefisien korelasi tersebut menunjukkan arah korelasi, yaitu korelasi

negatif. Selain itu besarnya sumbangan efektif menunjukkan seberapa besar sumbangan atau kontribusi suatu variabel terhadap variabel lainnya.

Dari tabel 16 terlihat bahwa sumbangan efektifnya adalah 7,5%, yang berarti bahwa variabel kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan sebesar 7,5% oleh variabel kesulitan hubungan interpersonal, sedangkan untuk sisanya sebesar 92,5% dijelaskan oleh sebab-sebab lain atau dengan kata lain kesulitan hubungan interpersonal memberikan kontribusi sebesar 7,5% dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada diri remaja madya, sedangkan sisanya sebesar 92,5% kesejahteraan psikologis remaja tersebut dipengaruhi oleh variabel lain.

3. Korelasi Dimensi-Dimensi pada Variabel Kesulitan Hubungan Interpersonal dengan Variabel Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan sebelumnya dimana peneliti ingin mengetahui dimensi kesulitan hubungan interpersonal apakah yang paling dominan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis, maka didapatkan hasil seperti pada tabel 17.

Tabel 17. Korelasi Dimensi Kesulitan Hubungan Interpersonal dengan Variabel Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	Korelasi	Sumbangan Efektif (R ²)	Signifikan	Keterangan
Ketegasan*Kesejahteraan Psikologis	0,358	12,8%	0,000	Signifikan
Hubungan Lawan Jenis*Kesejahteraan Psikologis	0,036	-	0,700	Tidak signifikan
Berbicara di Depan Umum*Kesejahteraan Psikologis	0,357	12,7%	0,000	Signifikan
Hubungan Keluarga*Kesejahteraan Psikologis	0,074	-	0,422	Tidak signifikan
Persahabatan*Kesejahteraan Psikologis	0,127	-	0,167	Tidak signifikan

** taraf signifikan < 0,05

Berdasarkan tabel 17 dapat diketahui bahwa dari kelima dimensi yang berada dalam kesulitan hubungan interpersonal, yang memiliki peran besar terhadap kesejahteraan psikologis adalah dimensi ketegasan yakni 12,8%. Dari lima dimensi variabel kesulitan hubungan interpersonal, hanya dua dimensi memiliki korelasi dengan nilai yang signifikan, yaitu dimensi ketegasan dan berbicara di depan umum, sedangkan tiga dimensi yang lain yaitu dimensi hubungan lawan jenis, hubungan keluarga dan persahabatan memiliki korelasi yang tidak signifikan.

C. Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesisi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier yang signifikan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja madya, khususnya studi yang dilakukan pada siswa SMKN 3 Kediri, sebagaimana ditunjukkan oleh angka koefisien korelasi $-0,273$ dengan signifikan $0,003$. Skor korelasi $(-)$ dengan nilai signifikansi dibawah $0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier negatif dan signifikan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja madya. Skor tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi kesulitan hubungan interpersonal maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada remaja madya tersebut, sebaliknya jika kesulitan hubungan interpersonal rendah maka kesejahteraan psikologisnya akan meningkat. Hasil analisa secara statistik menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yang menyatakan terdapat hubungan antara kesulitan dalam hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja madya dapat diterima.

Kesulitan hubungan interpersonal pada remaja adalah kesulitan atau kecemasan yang berulang yang ditunjukkan remaja ketika melakukan hubungan interpersonal dengan orang lain yang memiliki perbedaan usia, gender, tingkat kekuasaan dan keintiman pada beberapa konteks yaitu keluarga, sekolah, publik dan pertemanan baik dengan sebaya maupun lawan jenis. Diharapkan dengan kesulitan hubungan interpersonal yang rendah seorang remaja mampu mempertahankan atau mendapatkan kesejahteraan psikologis dalam dirinya.

Kesulitan interpersonal dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berfungsi secara tepat dalam hubungan sosial (Lange & Couch, 2011). Seseorang yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan membuat mereka tidak mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Sedangkan kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kebahagiaan pada kehidupan seseorang, yang pada akhirnya dapat memunculkan kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Apabila kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang meningkat, maka kerentanan remaja terhadap hubungan yang buruk dengan lingkungan sosialnya dapat dikurangi. Hal tersebut diharapkan dapat mengatasi kesulitan remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk dapat menjalin hubungan interpersonal yang baik.

Terdapat lima faktor penentu kesulitan hubungan interpersonal pada remaja, diantaranya adalah ketegasan (*assertiveness*) yaitu kesulitan remaja dalam mengungkapkan keluhan, mempertahankan hak seseorang, menolak permintaan, dan meminta pertolongan atau informasi pada pelayan jasa, keluarga, kenalan dan orang asing. Hubungan dengan lawan jenis (*heterosexual relationship*) yaitu kesulitan remaja dalam hubungan dengan lawan jenis seperti berkencan, memberi pujian, dan lain-lain. Kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*) yaitu kesulitan remaja dalam bertindak di depan banyak orang atau penonton. Hubungan dengan keluarga (*family relationships*) yaitu kesulitan remaja untuk menunjukkan sikap tegas dalam lingkup keluarga, serta yang terakhir adalah pertemanan dekat (*close friendships*) yaitu kesulitan remaja dalam memberikan

ucapan terima kasih, meminta maaf, dan bersama-sama dengan teman dekat dalam menghadapi kritik atau ejekan. Kesulitan hubungan interpersonal tidak kasat mata sehingga tidak dapat dievaluasi secara akurat, remaja akan berusaha menilai kesulitan hubungan interpersonalnya berdasarkan apa yang dirasakan sehingga mereka akan menilai kesulitan hubungan interpersonal ini melalui lima dimensi utama dari kesulitan hubungan interpersonal.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari lima dimensi utama kesulitan hubungan interpersonal, dimensi ketegasan memberikan peran paling besar dalam membentuk kesejahteraan psikologis pada diri remaja yaitu sebesar 12,8%. Ketegasan merupakan wujud dari sikap diri seseorang yang tegas terhadap suatu hal. Jika dibandingkan dengan keempat dimensi kesulitan hubungan interpersonal yang lainnya maka ketegasan memiliki peran paling besar, hal ini dapat disebabkan adanya kecenderungan remaja untuk menilai bahwa timbulnya kesulitan hubungan interpersonal berawal dari sikap pribadi seseorang dalam menghadapi lingkungannya. Dalam hal ini sikap pribadi seseorang dalam menghadapi lingkungannya adalah sikap tegas yang dapat ia tunjukkan ketika berhubungan dengan orang lain.

Sikap tegas terhadap suatu hal tidak hanya terbatas ketika seseorang mengalami masalah tetapi juga ketika seseorang tersebut mampu menunjukkan keberanian dan kepercayaan diri untuk melakukan suatu tindakan. Remaja yang kesulitan bersikap tegas akan memiliki rasa tidak percaya diri dalam berkomunikasi dengan orang lain sehingga mengalami kesulitan membina hubungan dengan orang lain. Jika ditinjau dari sisi psikologis, pada usia remaja

akan merasa bahagia apabila mereka mempunyai sikap percaya diri dalam menghadapi lingkungannya, yang selanjutnya dapat membentuk rasa penguasaan lingkungan. Rasa penguasaan lingkungan akan membuat remaja mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta membuat mereka merasa mendapat pengakuan secara sosial, dimana hal ini termasuk salah satu kebutuhan pada masa remaja yaitu ingin menunjukkan eksistensi diri dan menjalin hubungan dengan banyak orang. Keberhasilan seorang remaja dalam menjalin hubungan yang baik dengan lingkungannya tentunya akan meningkatkan kebahagiaan remaja, sehingga memahami sikap pribadi seseorang untuk dapat bertindak tegas dan percaya diri dalam menghadapi lingkungannya menjadi kunci utama untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam diri seorang remaja.

Dimensi selanjutnya yang juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja adalah berbicara di depan umum yang diartikan sebagai kemampuan bertindak di depan orang banyak. Sama halnya dengan dimensi ketegasan, nilai tinggi dimensi ini dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang juga menunjukkan bahwa remaja membutuhkan rasa keberanian dan kepercayaan diri yang besar dalam menghadapi lingkungannya untuk dapat meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupan mereka.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dimensi persahabatan, hubungan keluarga dan hubungan lawan jenis memberikan peran yang kecil dan tidak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Rendahnya peran ketiga dimensi tersebut terhadap kesejahteraan psikologis seseorang menunjukkan bahwa ketiga

dimensi tersebut tidak mempunyai pengaruh yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis remaja madya.

Persahabatan merupakan kemampuan remaja menjalin hubungan pertemanan yang baik, apabila dimensi ini hanya memberikan peran yang kecil terhadap kesejahteraan psikologis itu artinya bahwa masalah yang dialami remaja dalam hubungan persahabatannya tidak banyak berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mereka. Masih adanya dukungan dari pihak lain ataupun sikap diri remaja dalam menghadapi situasi sulit dalam hubungan pertemanannya dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya peran dimensi persahabatan, padahal dari sisi psikologis hubungan dengan teman sebaya menjadi salah satu kebutuhan penting dalam kehidupan remaja, seperti pendapat Sullivan yang beranggapan bahwa teman memainkan peran yang penting dalam membentuk kesejahteraan dan perkembangan anak dan remaja (Santrock, 2003).

Hubungan keluarga merupakan kemampuan remaja menjalin hubungan yang baik dalam lingkungan keluarganya. Apabila dimensi ini hanya memiliki peran yang kecil terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis remaja berarti bahwa masalah yang dialami remaja terkait jalinan hubungan dengan keluarga tidak banyak berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mereka. Kemungkinan masih adanya dukungan dari pihak lain ataupun sikap diri yang dimiliki seorang remaja merupakan salah satu faktor yang menjadikan rendahnya peran dimensi hubungan keluarga, padahal jika dievaluasi dari sisi psikologis remaja yang tidak memiliki kesulitan dalam hubungan keluarga tentunya akan merasakan kebahagiaan dan kedekatan sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis pada diri mereka.

Hubungan dengan lawan jenis merupakan kemampuan remaja menjalin hubungan yang baik dengan lawan jenis. Apabila dimensi ini hanya memiliki peran yang kecil terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis remaja berarti bahwa masalah yang dialami remaja terkait jalinan hubungan dengan lawan jenis tidak banyak berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mereka. Adanya dukungan dari pihak lain ataupun sikap diri yang dimiliki seorang remaja dapat menjadi salah satu faktor yang menjadikan rendahnya peran dimensi hubungan lawan jenis ini, padahal jika dievaluasi dari sisi psikologis remaja yang memiliki hubungan harmonis dengan lawan jenis tentunya akan memunculkan kebahagiaan dan semangat yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada diri mereka.

Kesejahteraan psikologis merupakan perasaan subjektif dan evaluasi seseorang terhadap dirinya, kualitas pengalaman-pengalaman hidupnya, berkaitan dengan kenyamanan yang dirasakan dalam hidup yang membuat individu merasa bahagia, puas dan menerima keadaan dirinya, tidak menunjukkan gejala-gejala depresi serta mampu merealisasikan potensi dalam dirinya.

Kesejahteraan psikologis mempunyai dimensi yang terdiri dari dimensi penerimaan diri yang berkaitan dengan perilaku positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalunya, dimensi hubungan positif dengan orang lain yang menjelaskan tentang hubungan yang memuaskan dan berkualitas yang dimiliki individu dengan orang lain, dimensi otonomi yang berkaitan dengan kemandirian dan penentuan diri individu, dimensi penguasaan lingkungan yang berkaitan dengan kemampuan untuk mengatur kehidupan seseorang, dimensi tujuan hidup

yang berkaitan dengan keyakinan bahwa kehidupan seseorang sangat berarti, serta dimensi pengembangan pribadi yang berkaitan dengan keterbukaan terhadap berbagai pengalaman baru.

Setiap orang memiliki keinginan untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya, baik secara fisik maupun psikis. Kesejahteraan psikis atau kesejahteraan psikologis akan sulit terpenuhi apabila orang tersebut kurang mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya. Salah satu langkah yang bisa dilakukan adalah dengan memenuhi setiap dimensi kesejahteraan psikologis seperti yang telah dikemukakan, termasuk salah satunya adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain. Kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain termasuk salah satu aspek penting untuk terciptanya kesejahteraan psikologis dalam diri individu. Hal ini sesuai dengan pendapat Halim & Atmoko (2005) yang menyatakan bahwa individu yang mencapai kesehatan psikologis adalah individu yang memiliki hubungan positif dan *supportif* dengan orang lain. Sedangkan hubungan positif dengan orang lain akan mempunyai kualitas baik jika seseorang tidak mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal.

Berdasarkan uraian di atas maka seseorang akan berusaha memenuhi kesejahteraan psikologisnya untuk mencapai kebahagiaan, salah satunya dengan berusaha menjalin hubungan baik dengan orang lain. Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi akan merasa puas dalam hidupnya dan mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini dapat membuat mereka semakin percaya diri dalam menjalin hubungan interpersonal. Sehingga seseorang yang

sejahtera secara psikologis tentunya tidak akan mengalami kesulitan hubungan interpersonal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kesulitan hubungan interpersonal memberikan sumbangan efektif 7,5%, sedangkan 92,5% dimiliki oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, perkawinan, budaya, dukungan sosial, kompetensi pribadi, religiusitas, pengalaman masa lalu serta kepribadian. Selain itu besarnya sumbangan efektif dapat diartikan bahwa 7,5% variabel kesulitan hubungan interpersonal dapat dijelaskan oleh variabel kesejahteraan psikologis.

Kecilnya peran kesulitan hubungan interpersonal dalam kesejahteraan psikologis remaja madya ini dimungkinkan karena adanya variabel lain yang mempunyai peran lebih besar dalam menentukan kesejahteraan psikologis remaja madya. Pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Sari (2010) dan Sarunggal (2009) mengenai keterkaitan kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial pada remaja didapatkan hasil korelasi positif yang tinggi. Dari hasil penelitian terdahulu tersebut terlihat bahwa variabel dukungan sosial memiliki peran yang besar dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Dukungan sosial dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif maupun memberi *support* pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Sehingga dari hasil penelitian yang peneliti lakukan terlihat bahwa kesulitan hubungan interpersonal belum tentu sebanding dengan rendahnya dukungan sosial seseorang, sehingga ketika seseorang memiliki kesulitan hubungan interpersonal besar akan tetapi

mereka masih memiliki dukungan sosial yang besar maka tidak banyak berpengaruh pada rendahnya kesejahteraan psikologis dalam hidupnya.

Selain itu penelitian hasil penelitian Ryff dan Singer menunjukkan bahwa usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Sugianto, 2000). Beberapa aspek kesejahteraan psikologis menunjukkan peningkatan terhadap semakin dewasanya usia, aspek yang lain menunjukkan variasi yang tipis, dan yang lain menunjukkan penurunan terhadap semakin dewasanya usia (Snyder & Lopez, 2002). Papalia, Olds, dan Feldman (2004) menyebutkan *maturation* (kedewasaan) seseorang dalam menyikapi hidupnya mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Dari berbagai pendapat tersebut terlihat bahwa variabel usia juga berperan dalam menentukan kesejahteraan psikologis seseorang. Pada penelitian ini usia subjek yang masih remaja dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologisnya, dimana mereka belum mencapai tahap kedewasaan dalam menyikapi hidupnya, karena semakin dewasa seseorang dalam menyikapi hidupnya, maka semakin baik kesejahteraan psikologisnya.

Variabel lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja adalah status sosial ekonomi (Papalia, Olds, & Feldman, 2004). Adanya kesuksesan-kesuksesan termasuk materi dalam kehidupan merupakan faktor protektif yang penting dalam menghadapi stress, tantangan, dan musibah. Sebaliknya, mereka yang kurang mempunyai pengalaman keberhasilan akan mengalami kerentanan pada kesejahteraan psikologis.

Selain itu variabel kompetensi pribadi yaitu kemampuan atau *skill* pribadi yang dapat digunakan sehari-hari, yang didalamnya mengandung kompetensi kognitif juga berperan dalam menentukan kesejahteraan psikologis seseorang. Kompetensi pribadi seseorang menentukan keberhasilan seseorang dalam hal-hal tertentu, yang pada akhirnya akan berdampak pada kepuasan atau kesejahteraan psikologis seseorang.

Weiten & Lloyd (2003) menyebutkan bahwa variabel religiusitas juga memiliki peran besar dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini ditunjukkan pada penelitian Maulina (2011) yang meneliti hubungan antara religiusitas dengan *psychological well being* menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan.

Selain itu pendapat Tenggara, Zamralita, & Suyasa (2008) menyebutkan bahwa variabel pengalaman-pengalaman di masa lalu mempengaruhi salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yaitu kemampuan individu dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Masa lalu yang kurang harmonis menyebabkan individu memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, dan memiliki beberapa kesulitan dalam menerima diri.

Variabel kepribadian juga memiliki peran besar dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Seperti pendapat Weiten dan Lloyd menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis salah satunya juga dipengaruhi oleh kepribadian seseorang (Weiten & Lloyd, 2003). Pada dasarnya kepribadian merupakan suatu proses mental yang mempengaruhi seseorang dalam berbagai situasi yang berbeda. Sementara di lain pihak, kesejahteraan psikologis mengacu pada suatu

tingkatan dimana individu mampu berfungsi, merasakan, dan berfikir sesuai dengan standar yang diharapkan.

Dari berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sumbangan yang kecil yang diberikan oleh kesulitan hubungan interpersonal terhadap kesejahteraan psikologis remaja madya pada penelitian ini dimungkinkan karena subjek penelitian memiliki standar pribadi yang memiliki peran lebih besar dalam menentukan kesejahteraan psikologis dalam hidupnya melalui variabel-variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi linier negatif yang rendah antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja madya. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan signifikan dalam tingkat yang rendah antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja madya. Akan tetapi perlu diperhatikan bahwa meskipun dalam tingkat yang rendah hasil dari penelitian ini tetap menunjukkan adanya hubungan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis remaja madya. Sehingga ketika remaja madya memiliki kesulitan hubungan interpersonal yang tinggi maka akan mengurangi kesejahteraan psikologis dalam hidupnya, sedangkan sebaliknya ketika remaja madya memiliki kesulitan hubungan interpersonal yang rendah maka akan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam hidupnya.

Rendahnya nilai korelasi ini dapat dipengaruhi oleh adanya berbagai faktor seperti salah satunya adalah jumlah perbedaan subjek antara laki-laki dan perempuan yang dalam penelitian ini jumlah prosentase jumlah subjek perempuan

dan laki-laki berbanding 60% dan 40%. Seperti dijelaskan pada faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah jenis kelamin. Ketika perbandingan subjek penelitian seperti tersebut maka terlihat dalam penelitian ini subjek yang digunakan lebih banyak subjek perempuan dibandingkan laki-laki hal ini dimungkinkan mempengaruhi hasil tingkat kesejahteraan psikologis subjek penelitian, dimana perempuan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain, selain itu perempuan juga lebih senang menjalin relasi sosial dibanding laki-laki.

Meskipun dalam hasil penelitian korelasi yang didapatkan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis termasuk rendah akan tetapi dengan adanya nilai korelasi tersebut tetap menunjukkan pentingnya mengetahui adanya kesulitan hubungan interpersonal yang dapat berpengaruh bagi kehidupan psikologis khususnya para remaja madya. Selain itu perlu diperhatikan bahwa dari hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi yang signifikan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja madya, sehingga ketika suatu saat dilakukan penelitian pada subjek yang memiliki kriteria yang sama pada tempat dan waktu yang berbeda kemungkinan besar menghasilkan nilai korelasi yang sama, atau dengan kata lain penelitian ini memiliki reliabilitas yang tinggi.

Mu'tadin (2006) mengemukakan bahwa salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja yang berada dalam fase perkembangan masa remaja madya dan remaja akhir adalah memiliki ketrampilan sosial (*social skill*) untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Remaja yang mempunyai hubungan interpersonal yang kurang baik, akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat mereka tinggal, baik itu di rumah, di sekolah maupun di masyarakat. Mereka akan mempunyai rasa tidak percaya diri dalam berkomunikasi dengan orang lain dan sulit membina hubungan dengan orang lain. Kesulitan menjalin hubungan interpersonal pada remaja ini dapat memberikan pengaruh buruk dalam fungsi-fungsi sosial dan psikologis yang penting bagi perkembangan remaja. Dalam penelitian Ryff dan Singer (2006) disebutkan bahwa salah satu karakteristik individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain yang rendah pada variabel kesejahteraan psikologis adalah individu yang merasa terasing dan frustrasi dalam menjalin hubungan interpersonal.

Dari pendapat tersebut terlihat bahwa seseorang yang mengalami kesulitan hubungan interpersonal menunjukkan rendahnya salah satu aspek kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain, sehingga menurunkan kesejahteraan psikologisnya, sebaliknya ketika seseorang berhasil menjalin hubungan interpersonal akan berpengaruh pada meningkatnya kesejahteraan psikologisnya karena berhasil memenuhi aspek hubungan positif dengan orang lain. Ryff dan Singer (2006) juga menyebutkan karakteristik individu yang memiliki otonomi yang rendah dalam variabel kesejahteraan psikologis adalah

individu yang bergantung pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan penting, cenderung menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan berperilaku (Ryff & Singer, 2006).

Dari pendapat tersebut terlihat bahwa ketika aspek kesulitan bersikap tegas dalam kesulitan hubungan interpersonal rendah maka seseorang akan mampu berotonomi dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya apabila aspek kesulitan bersikap tegas dalam kesulitan hubungan interpersonal tinggi maka seseorang akan memiliki otonomi yang rendah sehingga kesejahteraan psikologisnya rendah.

Selain itu Ryff dan Singer (2006) menyebutkan karakteristik individu yang rendah dalam penguasaan lingkungan pada variabel kesejahteraan psikologis adalah individu yang merasa tidak mampu untuk mengubah atau memperbaiki konteks di sekitarnya dan kurang mempunyai kontrol terhadap lingkungan luar. Dari pendapat ini terlihat bahwa ketika seseorang yang memiliki kesulitan bersikap tegas dan tidak memiliki keberanian dalam menghadapi lingkungannya maka akan membuat ia kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan, sehingga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Sebaliknya ketika seseorang mampu bersikap tegas dan percaya diri dalam menghadapi lingkungannya maka akan timbul rasa penguasaan lingkungan dalam dirinya yang membuat kesejahteraan psikologis meningkat.

Dari berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja madya. Dua dimensi dari variabel kesulitan hubungan interpersonal yang

memiliki sumbangan paling besar terhadap variabel kesejahteraan psikologis adalah dimensi ketegasan dan dimensi berbicara di depan umum, sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini remaja madya yang tidak mengalami kesulitan hubungan interpersonal memiliki kepercayaan diri dan keberanian dalam menghadapi lingkungannya sehingga muncul rasa penguasaan lingkungan yang membuat mereka memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Sedangkan sebaliknya, remaja madya yang mengalami kesulitan hubungan interpersonal yang tinggi akan kesulitan dalam bertindak tegas dan kurang memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi lingkungannya sehingga mereka kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang membuat kesejahteraan psikologis mereka rendah.

Diharapkan setelah mengetahui dimensi yang berperan penting terhadap kesulitan hubungan interpersonal, seorang remaja akan dapat mengambil langkah nyata untuk meminimalkan kesulitan hubungan interpersonal dalam diri mereka sehingga tercipta kesejahteraan dalam kehidupannya. Tercapainya kesejahteraan psikologis pada diri remaja akan membuat mereka terhindar dari dampak buruk kesejahteraan psikologis seperti berbagai permasalahan psikis di masa remaja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

I. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan mengenai hasil penelitian, bahwa:

1. Nilai korelasi antara variabel X (kesulitan hubungan interpersonal) dengan variabel Y (kesejahteraan psikologis) adalah sebesar $-0,273$, yang berarti kedua variabel memiliki hubungan linier negatif meskipun dalam kategori rendah.
2. Sumbangan efektif kesulitan hubungan interpersonal terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 7,5% sedangkan sisanya sebesar 92,5% dipengaruhi faktor lainnya seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, perkawinan, budaya, dukungan sosial, kompetensi pribadi, religiusitas, pengalaman masa lalu serta kepribadian.
3. Dari hasil korelasi dimensi-dimensi pada variabel kesulitan hubungan interpersonal dengan kesejahteraan psikologis pada remaja madya, dimensi ketegasan memiliki nilai korelasi tertinggi yakni 12,8%, sehingga dapat diartikan bahwa dimensi ketegasan paling berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis pada remaja madya.

B. Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang telah dijabarkan sebelumnya, maka peneliti mengemukakan beberapa saran. Saran-saran ini diharapkan berguna bagi perkembangan kelanjutan studi ilmiah untuk bidang kajian yang sama.

4. Saran Metodologis

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperbanyak jumlah subjek yang hendak diteliti, tidak hanya pada kalangan remaja madya tetapi juga remaja awal dan remaja akhir sehingga didapatkan jumlah sampel yang representative serta lebih memperkaya data penelitian. Selain itu disarankan pada peneliti untuk menambahkan atau mengontrol faktor-faktor lain yang diperkirakan dapat mempengaruhi kesulitan hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis pada remaja.

5. Saran Praktis

Diharapkan setelah mengetahui salah satu dimensi dari kesulitan hubungan interpersonal yang berperan penting terhadap kesejahteraan psikologis maka remaja beserta lingkungan pendukungnya dapat melakukan upaya menanggulangi rendahnya kesejahteraan psikologis pada remaja melalui peningkatan kualitas dimensi kesulitan hubungan interpersonal dengan cara meminimalisir kesulitan dalam dimensi tersebut.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek yang memiliki peran paling tinggi dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dimensi ketegasan, maka remaja beserta lingkungan pendukungnya seperti orang tua dan guru dapat

mengambil langkah nyata untuk dapat terus meningkatkan kepercayaan diri dan keberanian remaja dengan berusaha mengembangkan sikap pribadi yang tegas dalam menghadapi lingkungan, khususnya ketika berhubungan dengan orang lain.

Selain itu mereka juga harus melakukan evaluasi terhadap tiga dimensi dari variabel kesulitan hubungan interpersonal yang hanya berperan kecil dalam menciptakan kesejahteraan psikologis remaja madya yaitu hubungan lawan jenis, hubungan keluarga, persahabatan. Setiap remaja harus berusaha untuk meminimalisir kesulitan dalam tiga variabel tersebut sehingga kesulitan hubungan interpersonal yang diberikan pun akan menurun dan diharapkan kesejahteraan psikologis pada remaja madya juga akan semakin meningkat, karena ketiga variabel tersebut masih memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologis remaja madya meskipun dengan tingkat korelasi yang rendah.

Bagi pihak sekolah diharapkan dapat memberikan informais mengenai kesulitan hubungan interpersonal agar siswa dapat mengoptimlkan kualitas aspek untuk menghindari kesulitan hubungan interpersonal sehingga meminimalisir tingkat ketidaksejahteraan psikologis pada siswanya.

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

