

## Tinjauan Literatur Sistematis: Pengaruh Lingkungan Sosial dan Perlakuan yang Diterima Remaja dari Lingkungan Sosialnya terhadap Psychological Well-Being

Sahening Dian Ardini<sup>1\*</sup>, Rini Sugiarti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Semarang, Indonesia

Email: dian.ardini@gmail.com, riendoe@usm.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji pengaruh lingkungan sosial dan perlakuan yang diterima remaja dari lingkungan sosialnya terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being). Psychological well-being adalah konsep yang merujuk pada perasaan seseorang terhadap aktivitas hidup sehari-hari, yang mencakup enam dimensi utama. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (SLR) untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika faktor-faktor eksternal tersebut dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi strategi dan intervensi yang dapat digunakan oleh orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja, dengan mengurangi efek negatif dari bullying dan menerapkan pola asuh yang lebih positif dan mendukung.

**Kata kunci** : Lingkungan Sosial, Remaja, Kesejahteraan Psikologis, Kesehatan Mental, Perkembangan Remaja.

### Abstract

*This study examines the influence of the social environment and the treatment that adolescents receive from their social environment on psychological well-being. Psychological well-being is a concept that refers to a person's feelings towards the activities of daily life, which includes six main dimensions. This study uses the literature study method (SLR) to collect and analyze data from various sources. The results of the study are expected to provide a deep understanding of the dynamics of these external factors and their impact on the psychological well-being of adolescents. In addition, the study also aims to identify strategies and interventions that can be used by parents, educators, and the community to support the psychological well-being of adolescents, by reducing the negative effects of bullying and implementing more positive and supportive parenting styles.*

**Keywords:** *Social Environment, Adolescents, Psychological Well-being, Mental Health, Adolescent Development.*

### Pendahuluan

*Psychological well-being* merupakan konsep yang merujuk pada perasaan seseorang terhadap aktivitas hidup sehari-hari (Kersemaekers et al., 2018). Dalam

menjalani aktivitas tersebut, individu kerap mengalami perubahan emosi dan pikiran yang bervariasi mulai dari kondisi mental negatif hingga kondisi mental positif, seperti dari trauma hingga penerimaan hidup (Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018). Istilah ini, sebagaimana dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995), mencerminkan kesejahteraan psikologis seseorang. Ryff dan Keyes (1989) serta Hameli (2023) mengidentifikasi enam dimensi utama dari *psychological well-being*.

Pertama, "purpose in life," yang mencakup sejauh mana seseorang merasa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, dan arah. Kedua, "autonomy," yang menggambarkan sejauh mana seseorang menjalani hidup sesuai dengan keyakinan pribadi mereka. Ketiga, "personal growth," yang mencerminkan kemampuan individu dalam memanfaatkan bakat dan potensi pribadi mereka. Keempat, "environmental mastery," yang merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengelola situasi hidup mereka.

Kelima, "positive relationships," yang menggambarkan kedalaman hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang terdekat mereka. Terakhir, "self-acceptance," yang mencakup pengetahuan dan penerimaan diri seseorang, termasuk kesadaran akan keterbatasan pribadi mereka (Zuhra & Muna, 2022). Dimensi-dimensi ini memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami kesejahteraan psikologis individu dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Masa remaja adalah periode kritis dalam perkembangan individu, di mana banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial terjadi. Pada fase ini, *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting karena mempengaruhi perkembangan kepribadian, akademis, dan hubungan sosial remaja (Hameli et al., 2023). Namun, kesejahteraan psikologis remaja sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti bullying dan pola asuh atau lingkungan sosial (Abdullah & Ilham, 2023);(Yunita, 2021).

Bullying merupakan salah satu bentuk perilaku agresif yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis remaja (Laini, 2021). Bullying dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk fisik, verbal, dan cyberbullying (Permata & Nasution, 2022). Remaja yang mengalami bullying sering kali merasa cemas, depresi, dan memiliki harga diri yang rendah (Nasir, 2018). Dampak ini tidak hanya terbatas pada masa remaja tetapi juga dapat berlanjut hingga dewasa, mempengaruhi kesehatan mental dan kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan yang produktif dan Bahagia (Risch, Andrian, Maulana, Rahmah, & Taryana, 2022).

Selain bullying, pola asuh orang tua juga memainkan peran signifikan dalam kesejahteraan psikologis remaja. Pola asuh yang hangat, suportif, dan penuh kasih sayang dapat membantu remaja merasa aman, dihargai, dan percaya diri. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter atau permisif dapat menyebabkan masalah perilaku, rendahnya *self-esteem*, dan gangguan emosi pada remaja. Pola asuh yang baik mampu memberikan dukungan emosional yang diperlukan remaja dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Lingkungan sosial yang sehat dan positif juga merupakan faktor penting dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Teman sebaya, sekolah, dan komunitas

memberikan konteks sosial yang dapat mendukung atau menghambat perkembangan psikologis remaja. Lingkungan sosial yang positif dan mendukung dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial, rasa memiliki, dan identitas diri yang kuat. Sebaliknya, lingkungan sosial yang negatif dapat menimbulkan perasaan isolasi, tekanan sosial, dan konflik interpersonal.

Bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Dengan menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan penuh kasih sayang, serta mengurangi insidensi bullying, kita dapat membantu remaja mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal dan berkembang menjadi individu yang sehat dan bahagia. Penelitian ini akan membahas bagaimana pengaruh lingkungan eksternal dan tindakan yang didapat dari orang lain terhadap psychological well-being pada remaja.

Hubungan yang baik dapat tercipta apabila individu mampu meningkatkan self-compassion dalam dirinya. Hal ini berdampak positif pada cara individu menjalani kehidupannya, yang pada akhirnya berujung pada kesejahteraan psikologis di masa mendatang. Kesejahteraan hidup ini berkaitan erat dengan *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah keadaan subyektif yang baik, yang mencakup kebahagiaan, *self-esteem*, dan kepuasan hidup. *Psychological well-being* berhubungan dengan kepuasan terhadap diri sendiri, harapan, rasa bersyukur, kestabilan suasana hati, kepuasan, dan kemampuan untuk mengembangkan bakat yang dimiliki (Singh, 2015).

Remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional (Yunita, 2021). Masa remaja sering menjadi fokus perhatian karena peranannya yang khas dapat menentukan kualitas kehidupan di masa dewasa (Wijaya, 2021). Selama periode ini, remaja diharapkan untuk terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat dan mengembangkan kemampuan serta kesehatan mental mereka sebagai persiapan untuk menjadi generasi penerus bangsa. Untuk mendukung perkembangan tersebut, penting bagi remaja untuk memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi, sehingga mereka dapat mengoptimalkan potensi mereka secara maksimal.

Masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Menurut Teori Perkembangan Lucktong (2018), masa remaja berada pada tahap psikososial yang sangat penting, yaitu pembentukan identitas (*identity formation*). Pada tahap ini, harapannya adalah remaja dapat menemukan dan membentuk identitas diri mereka.

Pada usia remaja awal, keterikatan dengan orang lain di lingkungan sosial sangat mempengaruhi pencapaian *psychological well-being* yang baik (Harimukthi & Dewi, 2017). Oleh karena itu, perlu adanya keterhubungan sosial yang baik dengan pihak-pihak di luar diri mereka untuk menciptakan keterikatan yang positif. Mencapai keterikatan ini dapat dilakukan dengan mengembangkan perilaku positif di lingkungan sosial, salah satunya adalah perilaku prososial (Ifdil, Sari, & Putri, 2020).

Setiap individu berusaha memenuhi kebutuhan psikologisnya untuk mencapai kesejahteraan hidup. *Psychological well-being* adalah istilah yang menggambarkan kesejahteraan psikologis manusia. *Psychological well-being* menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif, yang mencerminkan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang (Mufidha, 2019). Individu dengan kesejahteraan psikologis mampu menerima kekuatan dan kelemahan diri, mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, mengambil keputusan secara mandiri, mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan melewati fase hidup.

Kemampuan seseorang untuk menerima diri apa adanya, menjalin hubungan baik dengan orang lain, memiliki otonomi, memiliki tujuan hidup, menguasai lingkungan eksternal, dan merealisasikan diri sendiri dikenal sebagai kondisi psikologis yang positif. (Fitriani & Widiningsih, 2020). Remaja tidak akan berfungsi dengan baik di masyarakat jika mereka tidak memperoleh kesehatan mental. Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa *psychological well-being* adalah konsep kesejahteraan psikologis yang melibatkan penerimaan diri, tidak adanya gejala depresi, dan orientasi tujuan hidup yang dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif seperti aktualisasi diri, penguasaan diri, dan penguasaan lingkungan sosial. Bradburn (dalam Ryff & Keyes, 1995) menyatakan bahwa *psychological well-being* mencakup aktivitas harian individu yang dapat mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan dari kondisi mental negatif ke positif.

Berdasarkan pernyataan para ahli, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah keadaan psikologis positif yang ditandai dengan penerimaan diri, kemampuan menciptakan hubungan harmonis dengan orang lain, kemampuan mengambil keputusan mandiri, orientasi hidup, dan kemampuan melalui tahap-tahap perkembangan hidup serta merealisasikan tuntutan perkembangan. *Psychological well-being* adalah perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Aktivitas harian individu dapat mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan, mulai dari kondisi mental negatif hingga positif, misalnya dari trauma hingga penerimaan hidup. Hal ini disebut *psychological well-being* (Cynthia & Basaria, 2023).

Berdasarkan penjelasan, bahwa usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, kepribadian, kesehatan, dan fungsi fisik adalah komponen kesejahteraan psikologis seseorang (Naichiendami & Sartika, 2022). Jika komponen tersebut bekerja sama, mereka akan mendukung kesejahteraan psikologis individu. Namun, jika tidak berfungsi dengan baik, hal itu dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis individu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah lingkungan social individu atau kelompok dalam melakukan tindakan serta perubahan perilaku. Lingkungan sosial mencakup lingkungan keluarga, teman sebaya, dan tetangga. Keluarga adalah lingkungan sosial pertama yang dikenal individu sejak lahir, di mana ayah, ibu, dan anggota keluarga lainnya memiliki hubungan langsung dengan individu tersebut. Selain keluarga, masyarakat, termasuk teman sepermainan, juga berperan dalam pembentukan kepribadian anak.

Semua hal di dunia yang mempengaruhi tingkah laku seseorang, seperti pertumbuhan dan perkembangan atau proses kehidupan, yang dapat dilihat sebagai

penyediaan lingkungan bagi generasi berikutnya. Amsyari (1986: 12) mendefinisikan lingkungan sosial sebagai orang lain di sekitarnya, seperti tetangga dan teman, dan bahkan orang-orang yang belum dikenal. Berdasarkan definisi tersebut, lingkungan sosial mencakup segala sesuatu di sekitar manusia yang dapat memberikan pengaruh, termasuk individu-individu lain seperti tetangga, teman, dan orang lain yang belum dikenal. Lingkungan sosial dapat berupa individu maupun kelompok, seperti keluarga, teman sepermainan, tetangga, warga desa, kota, bangsa, dan seterusnya (Hardjo, Aisyah, & Mayasari, 2020).

Lingkungan sosial dapat dibagi menjadi dua jenis utama: lingkungan sosial primer dan sekunder. Lingkungan sosial primer merujuk pada hubungan erat antara anggota kelompok, seperti keluarga, yang memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadian dan perilaku individu. Sebaliknya, lingkungan sosial sekunder mencakup hubungan yang kurang akrab antara anggota kelompok yang lebih besar, seperti masyarakat umum, yang mempengaruhi individu secara lebih luas namun tidak sedekat hubungan dalam keluarga.

Aspek-aspek dari lingkungan sosial meliputi beberapa elemen kunci. Pertama, lingkungan keluarga, sebagai lingkungan pertama yang dikenal individu sejak lahir, memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan perilaku dan kepribadian. Kedua, lingkungan teman sebaya, yang sangat menonjol dalam pergaulan remaja, membantu dalam pembentukan peran dan standar sosial yang penting bagi remaja. Ketiga, lingkungan tempat tinggal juga berkontribusi dalam membentuk perilaku dan kepribadian individu melalui interaksi sehari-hari di komunitas mereka.

Pengaruh lingkungan sosial terhadap individu sangat signifikan dalam membentuk perilaku dan kepribadian melalui interaksi sosial. Kepribadian yang terbentuk dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sosial dan berbagai faktor interaksi sosial, yang secara kolektif membentuk pengalaman dan pandangan hidup individu. Lingkungan sosial sangat penting dalam membentuk kepribadian seseorang, dengan lingkungan keluarga sebagai dasar pertama yang dikenal individu dan memberikan landasan bagi interaksi sosial lebih lanjut.

Penelitian ini akan membahas tentang pengaruh faktor eksternal, seperti bullying dan pola asuh atau lingkungan sosial, terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada remaja. Secara khusus, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana pengalaman bullying dan jenis pola asuh orang tua mempengaruhi kesehatan mental dan emosional remaja. Selain itu, penelitian ini juga akan meneliti peran lingkungan sosial, termasuk teman sebaya dan komunitas, dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika faktor-faktor eksternal tersebut dan dampaknya terhadap *psychological well-being* remaja. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi strategi dan intervensi yang dapat digunakan oleh orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja, dengan mengurangi efek negatif dari bullying dan menerapkan pola asuh yang lebih positif dan mendukung.

## **Metode Penelitian**

Fokus utama dari penelitian ini adalah pada individu yang berada dalam rentang usia remaja, yaitu antara 10 hingga 19 tahun. Penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana berbagai aspek lingkungan sosial termasuk interaksi dengan keluarga, teman sebaya, dan masyarakat sekitar memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, penelitian ini juga akan menilai bagaimana perlakuan yang diterima dari lingkungan sosial, baik yang positif maupun negatif, berdampak pada perkembangan emosional dan mental remaja. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor sosial yang berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis selama masa remaja.

Penelitian ini akan menggunakan metode studi literatur (SLR) untuk mengumpulkan dan menganalisis data yang relevan dari sumber-sumber yang telah ada sebelumnya. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang berbasis pada bukti yang ada dan mengevaluasi pengaruh lingkungan sosial serta perlakuan yang diterima remaja dari lingkungan sosialnya terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Proses penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan: 1) Tahap Perencanaan ini merupakan langkah awal yang mencakup pengembangan rencana penelitian. Pada fase ini, peneliti merancang metodologi, menentukan kriteria pemilihan literatur, dan menyusun strategi pengumpulan data. 2) Tahap Pelaksanaan ini peneliti mengumpulkan dan menganalisis data dari sumber-sumber yang relevan. Proses ini melibatkan pencarian literatur yang sesuai, evaluasi kualitas sumber, dan sintesis informasi untuk membentuk gambaran yang jelas tentang pengaruh lingkungan sosial dan perlakuan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. 3) Tahap Laporan ini mencakup penyusunan hasil penelitian menjadi laporan yang sistematis dan dapat diakses. Laporan ini akan memaparkan temuan-temuan penelitian, menganalisis data yang dikumpulkan, dan memberikan interpretasi serta rekomendasi berdasarkan hasil studi literatur.

Tahap ini termasuk proses untuk menentukan kriteria untuk menilai apakah data yang ditemukan sesuai untuk digunakan sebagai sumber dalam penelitian. Kriteria yang digunakan dalam proses ini untuk menentukan validitas data sebagai sumber penelitian adalah: 1) Data yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari tahun 2014 hingga 2024. 2) Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah <https://scholar.google.com/>. 3) Data yang digunakan dalam penelitian ini hanya jurnal yang relevan dengan topik yang diteliti.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil Proses pencarian, serta kriteria penambahan dan pengecualian**

Setelah melalui proses pencarian yang sesuai dengan kriteria penambahan dan eksklusif, hanya 6 jurnal yang sesuai dengan kriteria yang dipilih. Jurnal tersebut terbit pada periode 2014-2024 dan memiliki topik yang khusus mengenai "pengaruh keluarga terhadap psychological well-being pada remaja" dan "pengaruh teman sebaya terhadap

## Tinjauan Literatur Sistematis: Pengaruh Lingkungan Sosial dan Perlakuan yang Diterima Remaja dari Lingkungan Sosialnya terhadap Psychological Well-Being

psychological well-being pada remaja”. Jurnal-jurnal yang diterima selanjutnya dikelompokkan ke dalam beberapa jenis (Mingjun, 2020). Berikut ini adalah jenis-jenis jurnal yang berhasil diperoleh

**Tabel 1 Pengelompokan Berdasarkan Jenis Jurnal**

Journal/Conference	Nama Journal/Conference	Jumlah
Journal	Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan	
Journal	SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling	1
Journal	Jurnal Diversita	
Conference	Bandung Conference Series: Psychology Science	1
Journal	Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi	1
Journal	Journal of Social and Economics Research	1
Journal	Psychopreneur Journal,	
Journal	Acta Psychologia	1
Journal	Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi	1

### Hasil Kualitas Penilaian

Hal ini terjadi terus menerus. Ada standar hasil penilaian yang dituliskan dalam tabel formulir:

**Tabel 2. Hasil Kualitas Penilaian**

Penulis	Tahun	QA1	QA2	QA3	Hasil
Asifa Mufidha	2019	Ya	Ya	Ya	Diterima
Yuliana Intan Lestari, Muzdhalifah Annisa Yumra	2022	Ya	Ya	Ya	Diterima
Liani Cynthia, Debora Basaria	2023	Ya	Ya	Ya	Diterima
Niki Isti Fitriani, Yuli Widiningsih	2020	Ya	Ya	Ya	Diterima
Hanastashya Rahmah Naichiendami, Dewi Sartika	2022	Ya	Ya	Ya	Diterima
Ifdil Ifdill, Indah Permata Sari, Viqri Novielza Putri <sup>2</sup>	2020	Ya	Ya	Ya	Diterima

### Informasi Analisis

Saat ini, data telah dianalisis dan hasilnya diberikan. Pertanyaan penelitian (RQ) yang muncul adalah untuk membahas psychological well-being pada remaja dari tahun 2014 hingga 2024.

Hasil dari RQ1: Bagaimana pengaruh lingkungan sosial serta perlakuan yang diterima remaja dari lingkungan sosialnya terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being)?

Total keseluruhan terdapat 3 jurnal yang menggunakan kata kunci “psychological well-being pada remaja” selama kurun waktu 2014-2024 dilakukan Penilaian Kualitas. Hasil dari RQ1 terdapat pada tabel 2.

**Tabel 2. Hasil dari RQ1**

No	Pengaruh	Jumlah
1	Pengaruh lingkungan sosial dari didikan keluarga serta terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being)	3

Tabel diatas menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan sosial dari didikan keluarga serta terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) digunakan untuk jurnal di tahun 2014-2024.

Hasil dari RQ2: Bagaimana pengaruh lingkungan sosial berupa tindakan perundungan terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being)?

Total keseluruhan terdapat 2 jurnal yang menggunakan kata kunci “psychological well-being pada remaja” selama kurun waktu 2014-2024 dilakukan Penilaian Kualitas. Hasil dari RQ2 terdapat pada tabel 3.

**Tabel 3. Hasil RQ2**

No	Pengaruh	Jumlah
1	Pengaruh lingkungan sosial berupa tindakan perundungan terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being)	2

Tabel diatas menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan sosial berupa tindakan perundungan terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) digunakan untuk jurnal di tahun 2014-2024. Hasil dari RQ3: Apakah pengaruh remaja dengan lingkungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being*?

Total keseluruhan terdapat 1 jurnal yang menggunakan kata kunci “*psychological well-being* pada remaja” selama kurun waktu 2014-2024 dilakukan Penilaian Kualitas. Hasil dari RQ3 terdapat pada tabel 4.

**Tabel 4. Hasil RQ3**

No	Pengaruh	Jumlah
1	Pengaruh remaja dengan lingkungan sosial teman sebaya terhadap psychological well-being?	2

Tabel diatas menunjukkan bahwa pengaruh remaja dengan lingkungan sosial teman sebaya terhadap psychological well-being? digunakan untuk jurnal di tahun 2014-2024.



## Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan perlakuan yang diterima remaja dari lingkungan sosialnya memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Perasaan dan persepsi seseorang tentang aktivitas sehari-hari mereka disebut kesejahteraan psikologis mencakup dimensi-dimensi seperti makna hidup, otonomi, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, hubungan positif, dan penerimaan diri.

Masa remaja, sebagai periode kritis dalam perkembangan individu, sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal seperti bullying dan pola asuh orang tua. Bullying, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun cyberbullying, berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, menyebabkan kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Sebaliknya, pola asuh yang hangat dan suportif dapat meningkatkan rasa aman, harga diri, dan kepercayaan diri remaja. Lingkungan sosial yang positif juga mendukung kesejahteraan psikologis remaja, dengan memberikan dukungan emosional dan rasa memiliki yang kuat.

## BIBLIOGRAFI

- Abdullah, Gamar, & Ilham, Asni. (2023). Pencegahan perilaku bullying pada anak usia sekolah dasar melalui pelibatan orang tua. *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 3(1), 175–182.
- Cynthia, Liani, & Basaria, Debora. (2023). ANALISIS KORELASI GAYA PENGASUHAN ORANG TUA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING REMAJA GENERASI Z. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1058–1071.
- Fitriani, Niki Isti, & Widiningsih, Yuli. (2020). Pemaafan Dan Psychological Well-Being Pada Remaja Korban Bullying. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 139–145.
- Hameli, Kujtim, Ukaj, Lekë, & Çollaku, Lum. (2023). The role of self-efficacy and psychological empowerment in explaining the relationship between emotional intelligence and work engagement. *EuroMed Journal of Business*. <https://doi.org/10.1108/EMJB-08-2023-0210>
- Hardjo, Suryani, Aisyah, Siti, & Mayasari, Sri Intan. (2020). Bagaimana psychological well being pada remaja? Sebuah analisis berkaitan dengan faktor meaning in life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76.
- Harimukthi, Mega Tala, & Dewi, Kartika Sari. (2017). Eksplorasi kesejahteraan psikologis individu dewasa awal penyandang tunanetra. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Ifdil, Ifdil, Sari, Indah Permata, & Putri, Viqri Novielza. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35.
- Kersemaekers, Wendy, Rupperecht, Silke, Wittmann, Marc, Tamdjidi, Chris, Falke, Pia, Donders, Rogier, Speckens, Anne, & Kohls, Niko. (2018). A workplace mindfulness intervention may be associated with improved psychological well-being and productivity. A preliminary field study in a company setting. *Frontiers in Psychology*, 9, 195.
- Laini, Alif. (2021). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Dan Keterlibatan Orang Tua Terhadap Perilaku Bullying Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Adzkiya*, 5(2).

- Lucktong, Aksarapak, Salisbury, Tatiana Taylor, & Chamratrithirong, Aphichat. (2018). The impact of parental, peer and school attachment on the psychological well-being of early adolescents in Thailand. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(2), 235–249.
- Marino, Claudia, Gini, Gianluca, Vieno, Alessio, & Spada, Marcantonio M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281.
- Mufidha, Ashifa. (2019). Dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor psychological well-being pada remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34–42.
- Naichiendami, Hanastashya Rahmah, & Sartika, Dewi. (2022). Hubungan Self compassion dengan Psychological Well Being pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 249–255.
- Nasir, Amin. (2018). Konseling behavioral: Solusi alternatif mengatasi bullying anak di sekolah. *Journal of Guidance and Counseling*, 72.
- Permata, Juwita Tria, & Nasution, Fenty Zahara. (2022). Perilaku Bullying Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 614–620.
- Risch, Reza Fauzan, Andrian, Roma Lilik, Maulana, Ryan, Rahmah, Shofiyah, & Taryana, Asep. (2022). Penggunaan Design Thinking Model Pada Kasus Bullying di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ekonomi, Bisnis, Dan Akuntansi*, 24(4), 42–46.
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, Carol D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Singh, Amandeep. (2015). Psychological factors affecting personality development. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(3), 78–80.
- Wijaya, Rafi Bagus Adi. (2021). Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 179–193.
- Yunita, Reni. (2021). Perundungan Maya (Cyber Bullying) Pada Remaja Awal. *Muhafadzah*, 1(2), 93–110.
- Zuhra, Cut Mutia, & Muna, Zurratul. (2022). Relationship Of Self-Acceptance With Quality Of Life In Chronic Kidney Failure Patients. *Proceedings of Malikussaleh International Conference on Health and Disaster Medicine (MICOHEDMED)*, 1, 161–170.

---

**Copyright holder:**

Sahening Dian Ardini\*, Rini Sugiarti (2024)

**First publication right:**

Syntax Admiration

**This article is licensed under:**

