

Membangun Remaja Bahagia: Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Melalui Pelatihan Pik-R Di Bumi Ayu

Fadhila Rahman, Non Syafriaferdi, Tri Umari

Universitas Riau

fadhilarahman@lecturer.unri.ac.id

HP. 085274308655

Abstrak

Remaja memang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental. Minimnya pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola stres, mengenali gejala gangguan mental, tekanan akademik yang tinggi, pengenalan identitas diri dan perubahan fisik serta emosional memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Berbagai kegiatan dapat dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada remaja terhadap peningkatan kesejahteraan psikologisnya. Salah satu kegiatan yang dapat dilaksanakan dari, oleh dan untuk remaja adalah PIK-Remaja. Forum tersebut dapat memberikan kesempatan bagi remaja untuk memperoleh pengetahuan, kemampuan dan bekal guna menghadapi tantangan kehidupan saat ini, salah satunya juga memelihara kesejahteraan psikologis. Selain itu, program ini juga membantu mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental di komunitas remaja, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Implikasi dari pengabdian ini adalah pentingnya program PIK-R sebagai sarana untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis remaja melalui pendekatan bimbingan dan konseling dalam komunitas yang terfokus pada pendidikan, dukungan, dan pencegahan masalah kesehatan mental.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, PIK-R, Kebahagiaan

Abstract

Adolescents are indeed prone to various mental health problems. The lack of knowledge and skills of adolescents in managing stress, recognizing the symptoms of mental disorders, high academic pressure, self-identity recognition and physical and emotional changes have a significant impact on the psychological well-being of adolescents. Various activities can be carried out to provide an understanding to adolescents about improving their psychological well-being. One of the activities that can be carried out from, by and for teenagers is PIK- R. The forum can provide opportunities for adolescents to acquire knowledge, abilities and provisions to face the challenges of today's life, one of which is also maintaining psychological well-being. In addition, the program also helps reduce the stigma against mental health issues in the adolescent community, strengthen social relationships, and improve the overall quality of life. The implication of this service is the importance of the PIK-R program as a means to promote the psychological well-being of adolescents through a guidance and counseling approach in the community that focuses on education, support, and prevention of mental health problems.

Keywords: Psychological well-being, PIK-R, Happiness

DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.52188/psnpm.v4i-934>

©2024 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek penting yang perlu diperhatikan untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan psikologis. Kondisi mental yang tidak sehat mengakibatkan berbagai macam permasalahan yang juga dapat mengarah kepada masalah kejiwaan yang dapat dialami oleh siapa saja (Rindu et al., 2022). Banyak istilah yang dapat digunakan dalam menunjukkan keadaan positif dalam diri seseorang, beberapa ahli mengkonseptualisasikan sebagai *happiness* atau kebahagiaan dan *well-being* atau kesejahteraan (Keyes, Shmotkin and Ryff, 2002) (Headey and Wooden, 2004). Kepuasan hidup, perasaan yang positif seperti rasa senang, gembira dan puas adalah bentuk dari *well-being* (Headey, Ruud Muffels and Muffels, 2004). Individu yang puas dan bersyukur dengan perolehan dalam hidupnya cenderung bahagia dan memiliki perasaan positif.

Masa remaja merupakan masa perubahan atau masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang disertai dengan berbagai perubahan baik secara fisik, psikis maupun secara sosial (Adhyatma et al., n.d.). Remaja mengalami perbedaan dan perubahan secara fisik, psikis, maupun sosial sehingga, dapat memunculkan beberapa masalah-masalah yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologisnya (Cynthia Savitri and Arruum Listiyandini, 2017). Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, seperti perubahan bentuk tubuh, hormon, serta sistem reproduksi. Perubahan itu bisa mempengaruhi persepsi diri remaja terhadap tubuh mereka dan dapat menjadi sumber kekhawatiran atau ketidaknyamanan. Permasalahan ini dapat menimbulkan masalah yang bisa berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Pada hubungan sosial, remaja sudah mulai mengeksplorasi hubungan sosial yang lebih luas di luar lingkungan keluarga. Adanya konflik interpersonal dengan teman sebaya, tekanan sosial, atau pengalaman sosial yang kurang positif dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Remaja bisa saja lebih sering merasakan kecemasan, stres, atau perasaan sedih yang dalam. Kecemasan tentang masa depan, tekanan akademik, atau masalah interpersonal juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Permasalahan yang dialami oleh remaja bukanlah hal yang patut disepelekan. Fenomena ini merupakan satu kondisi yang serius yang dapat memengaruhi perilaku, emosi, dan cara berpikir para remaja tersebut, serta sifatnya yang permanen yang membutuhkan penanganan serius dari berbagai pihak untuk mengatasinya (Dianovinina, 2018)

Kesejahteraan psikologis merupakan pemaknaan seseorang terhadap diri dan kehidupannya bahwa ia telah mencapai hakikat terbaiknya sebagai manusia selama menjalani hidupnya (Djatkiko et al., 2023). *Psychological Well-Being* berhubungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental dan hal positif (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008; Vázquez et al., 2009) yang dapat mempengaruhi sistem fisiologis yang berhubungan dengan fungsi imunologi dan hal-hal yang dapat menunjang kesehatan. *Psychological well-being* (PWB) yaitu kondisi psikologis individu secara sehat, yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. PWB bukan hanya kondisi seseorang yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

PWB mengungkapkan bahwa kebahagiaan mencerminkan sejauh mana seseorang mampu mewujudkan *positive psychological functioning* atau fungsi psikologis yang positif

yang dimilikinya (Ryff & Singer, 2008). Ryff meyakini bahwa keberhasilan seseorang dalam pencapaian fungsi psikologisnya dapat meningkatkan kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis seseorang. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi di mana individu merasa baik secara emosional, mental, dan sosial. Ini mencakup berbagai faktor seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari (Ryff, 2013)

Pada lingkungan persekolahan, terdapat program bimbingan dan konseling sebagai upaya pendampingan anak sekolah. Upaya pendampingan ini dirancang sebagai program yang efektif dan efisien yang dilayani oleh konselor sekolah (Nurochim, 2021) Namun fasilitas dan sumber daya serupa belum diadakan di luar sekolah atau lingkungan Masyarakat secara optimal. Adanya PIK-R diharapkan mampu menjadi fasilitator bagi remaja untuk bisa mengentaskan permasalahan secara optimal sesama teman sebayanya. Pada kesehariannya, remaja juga butuh dukungan dari teman sebaya untuk berbagi cerita dan pengalaman. Konseling sebaya mengacu pada pendekatan di mana individu menerima dukungan, pemahaman, dan saran dari orang sebaya mereka yang memiliki pengalaman atau latar belakang yang mirip. Adanya PIK-R diharapkan mampu untuk memfasilitasi remaja dalam perkembangannya secara optimal.

Secara keseluruhan PIK-R adalah sumber daya yang sangat berharga untuk remaja dalam memperbaiki dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memberikan akses langsung ke dukungan konseling, informasi, dan sumber daya lainnya, PIK-R berperan krusial dalam membantu remaja menghadapi tantangan-tantangan dalam masa transisi mereka menuju dewasa.

Permasalahan prioritas yang dialami oleh remaja Kelurahan Bumi Ayu berdasarkan wawancara dengan tokoh masyarakat sebagaimana yang tertuang dalam uraian analisis situasi di atas adalah tekanan dari tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian, nilai, atau ekspektasi yang tidak realistis dari orang tua atau sekolah yang dapat menyebabkan stres berlebihan dan kecemasan pada siswa. Masalah juga terkait konflik dalam keluarga, perceraian orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, atau masalah keuangan dapat memberikan beban emosional yang berat bagi remaja. Kemudian perubahan fisik dan emosional yang cepat dan dapat menimbulkan kebingungan, ketidakpastian, dan kecemasan bagi remaja. Terakhir adanya penggunaan media sosial yang berlebihan berupa konten yang tidak sehat yang mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja.

Perlunya wadah untuk memberikan pemahaman psikologis kepada remaja menjadi aspek yang krusial pada saat ini. Tidak hanya upaya pengentasan di sekolah, di lingkungan masyarakatpun diharapkan mampu berpartisipasi untuk mewedahi aktifitas remaja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah membentuk PIK-R di selingkungan Bumi Ayu. Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) merupakan pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) adalah suatu wadah kegiatan program PKBR yang dikelola dari, oleh, dan untuk remaja guna memberikan pelayanan social yang dibutuhkan oleh remaja pada saat ini (Musthafa, 2023). Terjadinya berbagai fenomena terkait isu-isu psikologis membuat PIK-R memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja secara optimal. Program PIK-R efektif sebagai metode psikoedukasi yang tidak hanya meningkatkan pemahaman materi remaja tetapi juga memberikan dukungan psikologis yang penting (Ardelia Darmayanti et al., 2024).

METODE

Metode yang dilakukan dalam pengabdian Masyarakat adalah Sosialisasi dan Pelatihan. Sosialisasi pembentukan dan pemberdayaan PIK-R bagi Masyarakat Kelurahan Bumi Ayu, Dumai Selatan bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang tujuan dan manfaat

PIK-R bagi kesejahteraan psikologis remaja serta memberikan penjelasan materi pelatihan PIK-R. Kegiatan ini akan dihadiri oleh Kepala Desa, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Riau dan remaja yang akan mengikuti program tersebut. Selanjutnya pengabdian dilakukan dengan metode pelatihan, yaitu kegiatan yang disertai dengan demonstrasi atau percontohan untuk menghasilkan keterampilan tertentu. Metode dilakukan dengan praktik konseling antar teman sebaya terkait permasalahan psikologis yang dialami oleh remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan instrumen angket yang dimodifikasi dari sumber yang berkaitan dengan *psychological well-being*. Indikator angket yang disajikan yaitu sebanyak 5 indikator dengan 35 pernyataan. Indikator yang diuji yaitu kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Tabel 1
Kenaikan Skor Setelah Pemberian Treatment

Dimensi	Peningkatan Pemahaman setelah Sosialisasi
<i>Self Acceptance</i>	1,6
<i>Positive Relations with Others</i>	4,48
<i>Autonomy</i>	1,76
<i>Environmental Mastery</i>	3,5
<i>Purpose in Life</i>	2,3
<i>Personal Growth</i>	2,1

Berdasarkan tabel di atas, terlihat adanya variasi dalam peningkatan pemahaman setelah sosialisasi dalam berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil perhitungan skor setelah dilakukan treatment menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Dimensi *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) memperoleh skor tertinggi setelah diadakannya intervensi sebesar 4,48 yang dapat diketahui dengan perolehan *post- test*. Selanjutnya peningkatan juga terdapat pada dimensi *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) sebesar 3,5. Kemudian diikuti oleh dimensi *purpose in life* (tujuan hidup) yang meningkat sebesar 2,3.

Peningkatan pemahaman remaja dalam dalam dimensi penerimaan diri ini cukup rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi belum secara signifikan meningkatkan kemampuan individu untuk menerima diri mereka apa adanya, termasuk kekuatan dan kelemahan mereka. Kemudian pada dimensi *Positive Relations with Others* (4,48) mengalami peningkatan pemahaman yang paling tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi kesejahteraan psikologis pada remaja sangat efektif dalam membantu peserta membangun hubungan positif dengan orang lain. Remaja mungkin merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dan mampu membangun hubungan yang lebih sehat secara emosional.

Pada dimensi *Autonomy* (1,76) atau kemandirian, peningkatan juga relatif rendah. Ini

mungkin menunjukkan bahwa peserta masih merasa kurang mandiri atau belum mampu membuat keputusan dengan percaya diri tanpa terlalu bergantung pada orang lain. *Environmental Mastery* (3,5) terjadi peningkatan yang cukup signifikan. Sosialisasi mungkin membantu peserta merasa lebih mampu mengontrol dan beradaptasi dengan lingkungan mereka, yang penting bagi kesejahteraan psikologis. Dimensi *Purpose in Life* (2,3) juga mengalami peningkatan. Peserta mungkin merasa tentang tujuan hidup yang cukup jelas setelah adanya sosialisasi ini dan mulai menemukan makna hidup mereka, meskipun masih ada ruang untuk pengembangan lebih lanjut dalam aspek ini. Pada dimensi *Personal Growth* (2,1) Peningkatan dalam dimensi pertumbuhan pribadi juga menghasilkan skor yang sedang. Peserta tampaknya mulai lebih menyadari potensi untuk berkembang dan berubah menjadi lebih baik, namun peningkatannya belum terlalu signifikan.

Secara keseluruhan dapat diketahui bahwa dimensi tertinggi dalam PWB remaja di Bumi Ayu yaitu pada peningkatan hubungan positif dengan orang lain, diikuti oleh penguasaan lingkungan. Dimensi lain seperti penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi masih memerlukan perhatian lebih untuk peningkatan yang lebih optimal. Jika terjadi peningkatan setelah pemberian treatment, maka dapat disimpulkan bahwa individu sudah memiliki kemampuan yang baik dalam menerima diri sendiri dan kehidupan masa lalu, cukup mampu dalam melakukan pengembangan diri, memiliki tujuan hidup yang cukup tinggi, sudah mulai yakin untuk mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif, dan sudah cukup mampu untuk menentukan tindakannya sendiri (Rahman et al., n.d.)

Dari hasil penelitian tersebut dapat disampaikan bahwa kesejahteraan psikologis individu bukanlah hal yang terjadi begitu saja, namun hal itu merupakan sesuatu yang harus diusahakan dan diperjuangkan dan juga ditentukan dengan bagaimana mengapresiasi hal yang telah terjadi dan menyukuri yang telah dimiliki.

Diskusi

Selain untuk ketentraman dan mencapai kebahagiaan, *psychological well-being* juga berkontribusi dalam meningkatkan harapan hidup seseorang (Vázquez et al., 2009b) serta membuat individu menjadi lebih baik dan bagi lingkungannya (Huppert and So, 2013). Implementasi PWB dijadikan untuk mengetahui disfungsi psikologis, resiliensi, dan sebagai salah satu indikator penilaian kehidupan positif bagi individu. Dengan mengetahui PWB memungkinkan kita untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri dalam fungsi psikologis ((Fava and Tomba, 2009). *Psychological well-being* juga berkontribusi dalam meningkatkan harapan hidup seseorang (Vázquez et al., 2009b) kemudian dapat membuat individu menjadi lebih baik dan bagi lingkungannya (Huppert & So, 2013).

Permasalahan remaja terkait perkembangan fisik dan psikologisnya sangat kompleks. Remaja rentan terhadap perubahan yang terjadi di lingkungannya. Berbagai permasalahan remaja bisa terjadi karena khawatir terhadap orientasi karir dan pekerjaan masa depan (Baba & Siti-rohaida, 2015), kesulitan membagi waktu karena bekerja sambil kuliah (Yunus et al., 2015), kondisi keuangan yang kurang memadai (Headey & Wooden, 2004) kualitas tidur yang kurang ((Hanson & Ruthig, 2012), permasalahan pada kondisi keluarga (Shek, 2002), maupun perbedaan latar belakang suku (Hung & Lee, 2013) dan kebudayaan (Roothman et al., 2015)

Psychological well-being adalah kondisi psikologis individu secara sehat, yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. *Psychological well-being* bukan hanya kondisi seseorang yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif

dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*) (Ryff, 1989) Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Layanan konseling menjadi ciri dari PIK-R karena permasalahan remaja tidak hanya berhubungan dengan fisik tetapi juga psikologis. Tujuannya adalah memberdayakan remaja sebagai konselor sebaya yang diharapkan mampu menjadi agen pengubah (*agent of change*) di dalam dikelompoknya. Konselor sebaya ini sangat potensial karena adanya kecenderungan pada remaja untuk memilih teman sebaya sebagai tempat berdiskusi dan rujukan informasi (Ardelia Darmayanti et al., 2024).

Tujuan utama pelatihan konselor sebaya adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja dalam menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan kepada teman sebayanya, terutama permasalahan kesejahteraan psikologis. Dengan menguasai keterampilan tersebut diharapkan individu mampu membantu diri sendiri dan teman sebaya dalam pengambilan keputusan secara bijak. Dua keterampilan yang harus dimiliki calon konselor sebaya adalah keterampilan mendengarkan dengan baik dan keterampilan berempati, sebab dengan dua keterampilan tersebut akan mampu mendorong temannya untuk menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi, dengan cara menggali pikiran dan perasaan seperti kecemasan, ketidakpuasan, ketakutan dan sebagainya (Ardelia Darmayanti et al., 2024).

KESIMPULAN

Adapun simpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman remaja mengenai Kesehatan Mental. Remaja menjadi lebih mampu mengenali masalah psikologis sejak dini dan mencari bantuan yang dari konseling teman sebaya. Kemudian dengan diadakannya pelatihan ini membuat remaja memiliki pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Dengan adanya pelatihan PIK-R sering kali menyelenggarakan pelatihan keterampilan sosial dan emosional, seperti cara mengelola emosi, membangun hubungan positif, dan kemampuan komunikasi yang efektif sesama teman sebaya. Selama kegiatan berlangsung, remaja yang terlibat memiliki pemahaman dalam mengelola emosi dan konflik sosial, sehingga diharapkan mereka mampu menjalin hubungan interpersonal yang lebih baik. Terakhir dengan diadakannya pengabdian ini membuat remaja Kelurahan Bumi Ayu memiliki peningkatan kesejahteraan psikologis dimana mereka merasa lebih tenang, percaya diri, dan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh dirinya sendiri dan teman sebaya

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyatma, A. A., Husnah, R., Sitompul, E. S., Kunci, K., Reproduksi, K., Sebaya, K., & Remaja, P. (n.d.). OPTIMALISASI PELAYANAN KESEHATAN PEDULI REMAJA MELALUI PENDAMPINGAN KONSELOR SEBAYA DI POSYANDU REMAJA. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Ardelia Darmayanti, B., Alifah Putri Amran, A., Rahmadani, A., Sri Mulyani, A., Studi Psikologi, P., Psikologi, F., & Negeri Makassar, U. (2024). MENINGKATKAN PEMAHAMAN MATERI SISWA MELALUI KEGIATAN PUSAT INFORMASI KONSELING REMAJA (PIK-R). In Jurnal Pengabdian Masyarakat (Vol. 1, Issue 3).
- Baba, N., & Siti-rohaida, M. Z. (2015). Protean career orientation and career goal development: Do they predict engineers psychological well-being? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 172(2000), 270–277. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.364>
- Cyntia Savitri, W., & Arruum Listiyandini, R. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal*

- Psikogenesis, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Djarmiko, C. B. P., Permatasari, N. I., Romero, D. A., & Husna, I. (2023). Kajian Pustaka : Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 701–707. <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10625>
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing Psychological Well-Being and Resilience by Psychotherapeutic Methods. December. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x>
- Hanson, B. L., & Ruthig, J. C. (2012). The Unique Role of Sleep Quality in Older Adults ' Psychological. *Journal of Applied Gerontology* 31(5) 587 –607. <https://doi.org/10.1177/0733464810392226>
- Headey, B., Ruud Muffels, & Muffels, M. W. (2004). Money Doesn ' t Buy Happiness ... Or Does It ? A Reconsideration Based on the Combined Effects of Wealth , Income and Consumption. Discussion Paper No. 1218, IZA, 1218.
- Headey, B., & Wooden, M. (2004). The Effects of Wealth and Income on Subjective Well-Being and Ill-Being. 1032.
- Hung, H., & Lee, C. W. E. N. (2013). Relationship between ethnic backgrounds, family socioeconomic status, leisure participation, and psychological well-being 1. 367–375. <https://doi.org/10.2466/06.PMS.117x22z1>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe : Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Musthafa. (2023). Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Melalui Kegiatan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) Lorong Cangka SMK Negeri 1 Kalianget Tahun Pelajaran 2023-2024. *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, ISSN: 2252-4924, e-ISSN: 2579-7182.
- Nurochim, N. (2021). Analisis SWOT (strengths, weaknesses, opportunities, threats) pusat informasi dan konseling remaja (pik-remaja). *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 11. <https://doi.org/10.29210/151800>
- Rahman, F., Rismawati Siddik, R., Rizki Hayati, I., & Mardes, S. (n.d.). How Important Is It for Students to be Happy? Psychological Well Being of Marantau Students. *Siska Mardes INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 7978–7986.
- Rindu, R., Mulachela, Z. H., Wardani, I. S., & Badriyah, L. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas XII. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(02), 54–59. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i02.2056>
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2015). Gender differences in aspects of psychological well-being. 33(2003), 212–218.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. 69(4), 719–727
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Shek, D. T. L. (2002). Family Functioning and Psychological Well- Being, School

- Adjustment, and Problem Behavior in Chinese Adolescents With and Without Economic Disadvantage. *The Journal of Genetic Psychology : Research and Theory on Human Development*, 163:4(October), 497–502. <https://doi.org/10.1080/00221320209598698>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health . *Contributions of positive psychology*. 5, 15–27
- Yunus, F. W., Muzlia, S., Mustafa, S., Nordin, N., & Malik, M. (2015). Comparative Study of Part-Time and Full- Time Students ' Emotional Intelligence , Psychological Well-Being and Life Satisfactions in the Era of New Technology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 170, 234–242. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.033>