



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202014151, 1 Mei 2020

## Pencipta

Nama : **Rahmah Hastuti**

Alamat : Jalan WW No. 13 RT. 012 RW. 09 Kelurahan Sukabumi Utara  
Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat, DKI Jakarta, Dki Jakarta,  
11540

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Rahmah Hastuti**

Alamat : Jalan WW No. 13 RT. 012 RW. 09 Kelurahan Sukabumi Utara  
Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat, DKI Jakarta, Dki Jakarta,  
11540

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Karya Tulis**

Judul Ciptaan : **Pedoman Instrumentasi Kesejahteraan Remaja**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 30 April 2020, di Jakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000189187

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

**PEDOMAN INSTRUMENTASI KESEJAHTERAAN REMAJA**

**Disusun Oleh:**

**RAHMAH HASTUTI, M. Psi., Psikolog**

**Jakarta**

**2020**

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI .....	1
DAFTAR TABEL .....	2
DAFTAR GAMBAR .....	3
KATA PENGANTAR .....	4
RINGKASAN .....	5
Pendahuluan .....	6
Metode .....	11
Instrumen Penelitian .....	11
Analisis Data .....	12
Implikasi untuk Teori dan Aplikasi .....	20
Kesimpulan .....	20
DAFTAR PUSTAKA .....	21

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Partisipan .....	13
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Partisipan .....	13
Tabel 3. Frekuensi Tema Peristiwa terkait Kesejahteraan Remaja.....	13
Tabel 4. Faktor yang Membuat Remaja merasa Sejahtera .....	15
Tabel 5. Butir Pernyataan dalam Alat Ukur Kesejahteraan Remaja.....	19

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Distribusi Respon Persepsi Remaja mengenai Kesejahteraan .....	15
Gambar 3. Persentase Respon Persepsi Remaja mengenai Kesejahteraan .....	19

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Azza Wajalla. Alat ukur ini merupakan penelitian yang bertujuan memberikan *insight* untuk dapat memahami perilaku individu, menelaah kembali mengenai konstruk terkait dengan kesejahteraan yang dimaknai atau dipersepsi oleh remaja. Melalui pengantar ini penulis akan mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan arti dan dukungan yang besar dan tanpa henti, memberikan semangat dalam mengerjakan dan menyelesaikan penelitian ini. *Beginning this journey toward completing our research would not have been possible without the support of others. For this reason, it is necessary to extend our gratitude.*

Terima kasih juga kami haturkan kepada Kementrian Ristek Dikti sebagai penyokong dana penelitian. Juga kepada LPPM UNTAR serta Fakultas Psikologi, khususnya Dekan Fakultas Psikologi UNTAR yaitu Ibu Dr. Rostiana, M.Si., psikolog beserta jajaran pimpinan Fakultas Psikologi UNTAR yang telah memberikan dukungan. Terima kasih kepada Bapak Yohanes Budiarto, S.Pd., M. Si, yang telah membantu memberikan konsultasi terkait analisis dan pengolahan data dari penelitian ini.

Peneliti bertanggung jawab sepenuhnya akan keseluruhan hasil penelitian ini. Bagaimanapun peneliti menyadari adanya kekurangan-kekurangan dalam isi maupun penyajiannya. Peneliti berharap kekurangan-kekurangan tersebut dapat diperbaiki pada masa mendatang. Penulis berharap karya tulis ini dapat berguna bagi setiap orang yang membacanya. Diharapkan juga dapat menjadi sumber inspirasi serta masukan yang berarti pada penelitian-penelitian selanjutnya.

Jakarta, April 2020

Peneliti

## RINGKASAN

Setelah terjadinya perang dunia ke-2, psikologi kini telah menjadi ilmu yang lebih menerapkan konsep *healing* (penyembuhan), dan tidak hanya berpusat pada penyakit mental atau kerusakan. Pergerakan psikologi positif dengan tujuan untuk mengubah cara pandang psikologi yang cenderung negatif dan hanya memperbaiki hal-hal terburuk, menjadi cara pandang yang dapat membangun kualitas-kualitas positif dalam kehidupan (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Komponen-komponen *personal traits* dari psikologi positif adalah *subjective well-being*, kebahagiaan, optimisme, dan *self-determination* (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Terkait dengan *subjective well-being* (SWB) atau kesejahteraan subjektif. Namun penelitian sebelumnya menggunakan alat ukur yang dikembangkan untuk kondisi yang berbeda dengan konteks budaya remaja di Indonesia. Oleh karena itu, alat ukur yang disusun dari penelitian yang telah dilakukan pada 134 partisipan penelitian ini menyuguhkan kebaruan terkait kebutuhan akan instrumen ukur mengenai kesejahteraan remaja. Penelitian ini dilakukan kepada 134 remaja usia 17 hingga 18 tahun yang berada di kota Jakarta. Ada 115 (85,8%) perempuan dan 19 (14,2%) laki-laki berpartisipasi dalam penelitian ini. Dalam studi ini, pandangan remaja mengenai kesejahteraan dikumpulkan menggunakan pertanyaan terbuka. Metode kualitatif metode campuran digunakan dalam penelitian ini. Bentuk-bentuk ini terdiri dari tiga pertanyaan terbuka terkait dengan pandangan remaja mengenai konsep kesejahteraan. Jawaban yang diberikan untuk tiga pertanyaan terbuka dalam bentuk digabungkan dan dikumpulkan di bawah header umum. Analisis data menggunakan analisis perangkat MAXQDA untuk mengembangkan *thematic coding* serta mengambil dari frekuensi tertinggi. Hasil penelitian ini menemukan bahwa pendapat remaja mengenai kesejahteraan meliputi: *productivity, positive emotion, social oriented, need satisfaction, minor challenge, health, religiosity, dan independent*.

Kata kunci: kesejahteraan, *thematic coding*, remaja

## PENDAHULUAN

Pergerakan psikologi positif dengan tujuan untuk mengubah cara pandang psikologi yang cenderung negatif dan hanya memperbaiki hal-hal terburuk, menjadi cara pandang yang dapat membangun kualitas-kualitas positif dalam kehidupan (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Komponen-komponen *personal traits* dari psikologi positif meliputi *subjective well-being*, kebahagiaan, optimisme, dan *self-determination* (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Salah satu komponen yang terkait dengan konsep psikologi positif yaitu *subjective well-being* (SWB) atau kesejahteraan subjektif. SWB telah digunakan dalam beberapa studi sebagai definisi ilmiah dari dimensi yang cukup abstrak, meliputi kebahagiaan, pandangan moral, kepuasan hidup, dan emosi positif maupun negatif (Diener, 1984; Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Terdapat tiga komponen umum yang menjadi fokus dari SWB, yaitu penilaian kepuasan hidup (kognitif), serta aspek afektif berupa *affect* positif (PA), dan *affect* negatif (NA) (Diener, 1984). Salah satu alat ukur yang menggunakan dimensi afektif (PA dan NA) bernama PANAS telah dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen; dan telah terbukti sebagai alat ukur yang valid, terpercaya, dan efektif (Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Crawford & Henry, 2004). SWB, terutama dalam dimensi afektif, banyak mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, pekerjaan, kesehatan, dan lain-lain (Diener, 1984; Diener & Ryan, 2009).

Pesan dari psikologi positif adalah untuk menekan perubahan dalam bidang psikologi yang tidak hanya membahas tentang gangguan atau penyakit, tetapi juga membahas mengenai pekerjaan, pendidikan, wawasan, cinta, pertumbuhan, dan permainan, serta mengimplementasikan metode-metode ilmiah terhadap kehidupan manusia yang kompleks (Seligman, 2002). Dalam menuliskan konsep dari psikologi positif, Seligman (2002) menyatakan bahwa psikologi positif mencakup pengalaman-pengalaman positif yang subjektif, yaitu mengenai kesejahteraan dan kepuasan pada masa lalu, kegembiraan, kesenangan, dan kebahagiaan pada masa sekarang, dan kesadaran konstruktif mengenai masa depan yaitu optimisme, harapan, dan iman. Komponen-komponen *personal traits* dari psikologi positif adalah *subjective well-being*, kebahagiaan, optimisme, dan *self-determination* (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000).

*Subjective well-being* (SWB) didefinisikan sebagai cara pandang individu dan cara menilai kehidupannya secara kognitif dan afektif (Diener, Oishi, & Lucas, 2009; Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). SWB juga dikatakan sebagai bahasa ilmiah dari konstruk yang abstrak seperti kebahagiaan, dan telah dihubungkan dengan salah satu komponen pada lapangan psikologi positif yang perlu diteliti lebih lanjut (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Secara keseluruhan, SWB merupakan konsep luas yang meliputi pengalaman dalam tingkat emosi dan suasana hati positif yang tinggi, tingkat emosi dan suasana hati negatif yang rendah, serta kepuasan hidup yang tinggi (Diener, 1984; Diener et al., 2009) sebagai indikator-indikator yang independen dari satu sama lain (Huebner & Dew, 1996).

SWB biasanya diukur menggunakan metode *self-report*, di mana partisipan diperlukan untuk menunjukkan evaluasi global seperti kepuasan hidup atau seberapa banyak mereka mengalami perasaan tertentu (Diener & Ryan, 2009). SWB dalam makalah ini difokuskan pada dua dimensi dari sisi afektif, yaitu *positive affect* (PA) dan *negative affect* (NA). Alat tes untuk mengukur kedua dimensi ini telah dikembangkan oleh Watson et al. (1988), yang bernama *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS). PANAS merupakan alat ukur yang mencakup 10 *terms* pada skala PA yang meliputi *attentive, interested, alert, excited, enthusiastic, inspired, proud, determined, strong* dan *active*; dan 10 *item* yang meliputi 2 *terms* pada tiap indikator (5 indikator) untuk skala NA, yaitu *distressed, upset* (untuk *distressed*); *hostile, irritable* (untuk *angry*); *scared, afraid* (untuk *fearful*); *ashamed, guilty* (untuk *guilty*); dan *nervous, jittery* (untuk *jittery*) (Watson et al., 1988). Alat tes PANAS tersebut dilakukan dengan menilai perasaan dan emosi-emosi tersebut dari skala (1) *slightly or not at all* hingga skala (5) *extremely*, sesuai dengan frekuensi yang disediakan di soal (saat ini, hari ini, dalam beberapa hari terakhir, dll) (Watson et al., 1988).

Dimensi PA menggambarkan keterlibatan seseorang yang menyenangkan terhadap lingkungannya. PA yang tinggi mencerminkan antusiasme, konsentrasi, energi, kewaspadaan mental, dan tekad. Sedangkan PA yang rendah menggambarkan kesedihan dan kelesuan (Watson, 1988; Watson et al., 1988). Dimensi NA merupakan kebalikan dari dimensi PA, yaitu dimensi yang menggambarkan tekanan subyektif dan keterlibatan tidak menyenangkan, meliputi perasaan tertekan, gugup, takut, marah, bersalah, dan mencemooh. NA yang rendah mencerminkan ketenangan dan kedamaian (Watson, 1988; Watson et al., 1988).

**Kecemasan dan depresi**, beberapa penelitian telah menghubungkan PA dan NA dengan kecemasan dan depresi. Terdapat pengukuran yang terpisah antara depresi dan kecemasan, dengan kesimpulan bahwa PA lebih dihubungkan pada depresi, dibandingkan dengan NA (Crawford & Henry, 2004; Jolly, Dyck, Kramer, & Wherry, 1994; Dyck, Jolly, & Kramer, 1994; Watson et al., 1988). Hal ini dijelaskan lebih lanjut bahwa NA diasosiasikan dengan gejala kecemasan dan depresi, sedangkan PA yang rendah diasosiasikan secara lebih kuat dengan gejala depresi dibandingkan dengan gejala kecemasan (Jolly et al., 1994), serta diasosiasikan dengan perasaan keputusasaan (Beck et al., 2001). Selain itu, Watson dan Crawford (1994) menjelaskan bahwa NA yang tinggi memiliki korelasi yang kuat dengan kecemasan yang menggambarkan perasaan takut tanpa adanya sebab yang pasti. Hal ini didukung dengan penelitian dari Beck et al. (2001), bahwa NA dihubungkan dengan perasaan khawatir; serta penelitian dari Salavera, Usán, Antoñanzas, Teruel, dan Lucha (2017), yang mengemukakan bahwa kelompok yang memiliki NA yang tinggi, juga memiliki tingkat kecemasan yang tinggi pula. Orang dengan NA yang tinggi, lebih sering mengeluh terhadap gejala kesehatan fisik yang kecil, dan mudah terpapar stres karena memiliki pandangan yang cenderung negatif (Park, 2014; Watson & Crawford, 1994; Watson et al., 1988; Watson, 1988).

**Hubungan sosial**, beberapa penelitian juga telah membahas mengenai hubungan SWB dengan interaksi sosial. Beberapa menyebutkan PA yang tinggi lebih diasosiasikan pada kejadian-kejadian positif yang menyenangkan dan frekuensi interaksi sosial yang tinggi (Watson, 1988; McCullough, Huebner, & Laughlin, 2000; Berry & Hansen, 1996; Salavera et al., 2017); serta memiliki hubungan dengan sifat *extraversion* (Rusting & Larsen, 1997). Penelitian dari Cunningham (1988) menjelaskan hal ini, bahwa perasaan yang positif dapat meningkatkan keinginan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain dalam menyalurkan energi mereka, sehingga menambah komunikasi dengan orang lain. Hal ini juga didukung oleh hasil analisis dari Isen (1987), yang mengemukakan pengaruh PA terhadap proses kognitif dan perilaku sosial, seperti perilaku membantu, perilaku kooperatif, pemecahan masalah, pemikiran organisasi dan kreativitas. Sedangkan perasaan negatif (NA) dapat menghasilkan orientasi menghindar dan egosentris, sehingga mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir dan menginterpretasikan kejadian secara negatif, berkurangnya rangsangan dan kekuatan untuk mempertahankan pembicaraan, dan ketidakinginan untuk menghibur diri mereka sendiri (Cunningham, 1988).

**Pekerjaan**, PA dan NA telah dihubungkan dengan kepuasan kerja menurut beberapa penelitian (Diener & Ryan, 2009; Kafetsios & Zampetakis, 2008; Diener, Nickerson, Lucas, & Sandvik, 2002; Thoresen, Kaplan, Barsky, Warren, & Chermont; 2003). Hal ini dijelaskan lebih lanjut oleh Thoresen et al. (2003), bahwa pengaruh PA dan NA pada kepuasan kerja berada pada kedua dimensi tersebut memandang karakteristik kerja mereka. Pekerja yang memiliki PA yang tinggi memiliki kecenderungan untuk memandang pekerjaan sebagai sesuatu yang menantang, sedangkan pekerja yang memiliki NA yang tinggi, cenderung melihat sisi negatif dan bersikap skeptis, sehingga dapat merasa mendapat ketidakadilan pada pekerjaannya (Thoresen et al., 2003). Analisis dari Diener et al. (2002) menambahkan bahwa seseorang yang memiliki perasaan positif dapat berpengaruh pada hasil pekerjaan mereka (seperti gaji) karena kemungkinan adanya aspek motivasi, interaksi sosial, dan performa aktif yang tinggi, sehingga memungkinkan untuk mendapat lebih banyak penghargaan.

**Kesehatan**. Diener dan Ryan (2009) mengemukakan bahwa SWB berperan dalam kesehatan dan *longevity* (umur yang panjang). Hal ini didukung oleh pernyataan dari Matsumoto dan Juang (2013), bahwa SWB merupakan salah satu indikator kesehatan di seluruh dunia selain *life expectancy* dan *infant mortality*. Dalam

penelitiannya pada remaja, Katja, Paivi, Marja-Terttu, dan Pekka (2002) mengemukakan bahwa remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap kehidupan, ditambah penyalahgunaan alkohol, dapat menimbulkan destruksi diri. Diener dan Chan (2011) memperjelas hubungan dari SWB dan kesehatan, dengan analisisnya yang mengatakan bahwa PA memiliki hubungan dengan mortalitas yang rendah, dan dapat memprediksi umur yang panjang; sedangkan NA, yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi, dapat berperan dalam penyakit jantung.

**Optimisme**, salah satu hal yang menengahi antara bagaimana seseorang menginterpretasi kejadian eksternal sejara subyektif adalah optimisme (Seligman & Csizentmihalyi, 2000). Optimisme berhubungan dengan pandangan yang positif (PA) terhadap kehidupan, sehingga merupakan faktor penting sebagai mediasi SWB (Augusto, Pulido, & Lopez, 2010; Ferguson & Goodwin, 2010; Ben-Zur, 2003; Karademas, 2006).

**Faktor lain**, beberapa penelitian mengemukakan adanya hubungan antara pola asuh orang tua dengan perkembangan SWB (Diener & Ryan, 2009; Ben-Zur, 2003; Sim, 2000). Selain itu, pernikahan (Diener, 1984), konsep diri dengan PA (McCullough, Huebner, & Laughlin, 2000), mekanisme *coping* dengan kontrol diri dan dukungan sosial (Ronen, Hamama, Rosenbaum, & Mishely-Yarlap, 2014), *self-compassion* dengan hubungannya pada kecemasan (Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011), *attachment style* (Ozturk & Mutlu, 2010), juga memiliki hubungan dengan SWB.

Untuk rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, 1) Kondisi seperti apakah yang membuat subyek merasakan sejahtera dalam dua bulan terakhir, atau lebih sejauh subyek dapat mengingatnya dengan baik?; 2) Bagaimanakah gambaran perasaan tidak sejahtera yang dimaknai oleh subyek? 3) cara yang dilakukan oleh subyek untuk dapat merasa sejahtera?.

## **Metode**

Studi yang bertujuan untuk mendefinisikan situasi, yang sudah ada atau ada di masa lalu, adalah studi yang dirancang sesuai dengan model pemindaian (Karasar, 2003). Dalam penelitian ini, situasi yang ada dianalisis karena penelitian ini bertujuan untuk menentukan pandangan remaja mengenai kesejahteraan. Oleh karena itu, penelitian ini adalah penelitian berpola yang dirancang sesuai dengan model pemindaian. Berikutnya, peneliti memanfaatkan teori dan bukti untuk mendefinisikan kesejahteraan, dan membangun kerangka kerja kesejahteraan. Penelitian ini adalah penelitian survei kualitatif yang berupaya menjelaskan dan menemukan variasi variabel penelitian guna mengembangkan instrumen ukur kesejahteraan remaja pada populasi yang diteliti.

## **Partisipan Penelitian**

Partisipan penelitian adalah remaja di DKI Jakarta. Peserta dipilih secara langsung. Berdasarkan kriteria ini, sebanyak 134 peserta yang terdiri dari 115 wanita dan 19 pria yang berada pada tahap remaja, dan rentang usia 17 hingga 18 tahun terlibat dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui pandangan remaja tentang kesejahteraan. Jumlah siswa perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 115 (85,8 %) dan jumlah siswa laki-laki yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 19 (14,2 %).

## **Instrumen Penelitian**

Kuesioner terbuka yang berusaha mengukur mengenai "Pandangan Remaja mengenai Kesejahteraan", dikembangkan untuk menentukan persepsi remaja terkait dengan kesejahteraannya. Bentuk-bentuk ini terdiri dari tiga pertanyaan terbuka untuk menentukan pandangan mereka mengenai kesejahteraan. Pertanyaan terbuka yang tertera pada formulir penelitian, menyediakan informasi kontekstual dan panduan mengenai penafsiran ataupun perspektif yang diambil oleh remaja mengenai kesejahteraan, yang dapat anonim atau tidak anonim, tergantung pada kebutuhan peneliti/ instruktur.

## Analisis Data

Jawaban yang diberikan untuk dua pertanyaan terbuka dalam bentuk digabungkan dan dikumpulkan di bawah judul yang sama. Analisis ini menggunakan program MAXQDA untuk pembentukan pengkodean tematik dan pengiriman statistik deskriptif. Analisis lebih lanjut dengan menguji struktur pandangan kesejahteraan oleh remaja menggunakan program FACTOR. Penelitian ini dilakukan dari Januari hingga Februari 2020 di Jakarta. Instrumen penelitian meliputi: *informed consent*, skala pengukuran yang merupakan bagian dari pandangan penilaian remaja mengenai kesejahteraan.

Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan tiga pertanyaan terbuka dan dilengkapi dengan data demografi berupa gender dan usia. Pertanyaan penelitian meliputi: "Saya merasa sejahtera ketika...?", kemudian, "Saya tidak merasa sejahtera ketika ...?", serta "Cara saya membuat diri saya sejahtera..?". Setelah semua kuesioner dikumpulkan, tanggapan peserta dimasukkan ke dalam lembar kerja dan kemudian dibaca oleh program MAXQDA untuk dianalisis. Analisis dilakukan dengan mengkode jawaban peserta. Langkah pertama adalah melihat frekuensi kata-kata bermakna yang paling sering muncul di semua tanggapan peserta dengan bantuan *WordCloud* di menu MAXQDA. Identifikasi kata kunci dan bermakna melalui *WordCloud* adalah proses pengkodean terbuka. Analisis data dilakukan dengan menganalisis hubungan antara pola kategori/ tema yang diidentifikasi dari jawaban atas pertanyaan dalam survei. Langkah tersebut adalah bagian dari proses pengkodean aksial. Setelah menemukan tema-tema berdasarkan pengkodean aksial, langkah selanjutnya adalah melakukan pengkodean selektif. Pengkodean selektif adalah proses mengintegrasikan dan memfilter kategori sehingga semua kategori terkait dengan kategori inti. MAXQDA membantu peneliti mengumpulkan, mengatur, menganalisis, memvisualisasikan, dan mempublikasikan data penelitian. Partisipan penelitian dalam penelitian ini melibatkan lebih banyak wanita (85,8%), daripada pria. Seperti terlihat pada tabel berikut.

Tabel 1

*Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Partisipan Penelitian*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	19	14,2
Perempuan	115	85,8
Total	134	100,0

Tabel 2

*Distribusi Frekuensi Usia Partisipan Penelitian*

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17	84	62,7
18	50	37,3
Total	134	100,0

Tabel 3

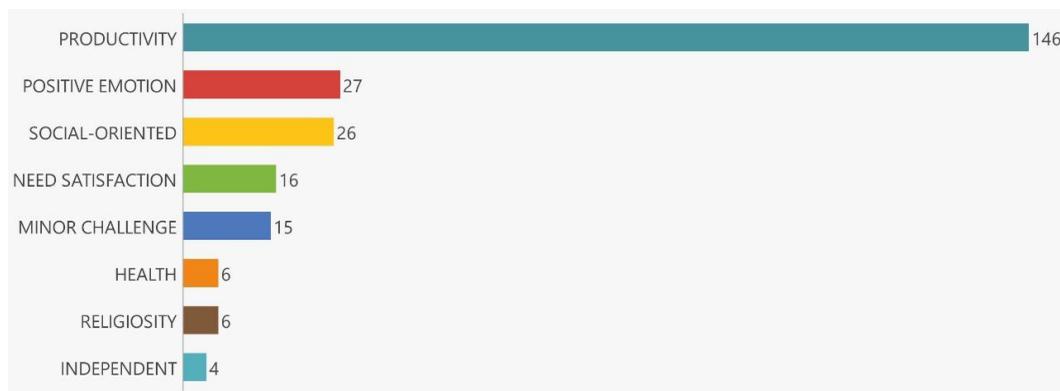
*Frekuensi Tema Peristiwa terkait Kesejahteraan Remaja*

Tema Peristiwa	Frekuensi	Persentase (%)
<i>productivity</i>	146	59.3
<i>positive emotion</i>	27	11.0
<i>social oriented</i>	26	10.6
<i>need satisfaction</i>	16	6.5
<i>minor challenge</i>	15	6.1
<i>health</i>	6	2.4
<i>religiosity</i>	6	2.4
<i>independent</i>	4	1.6

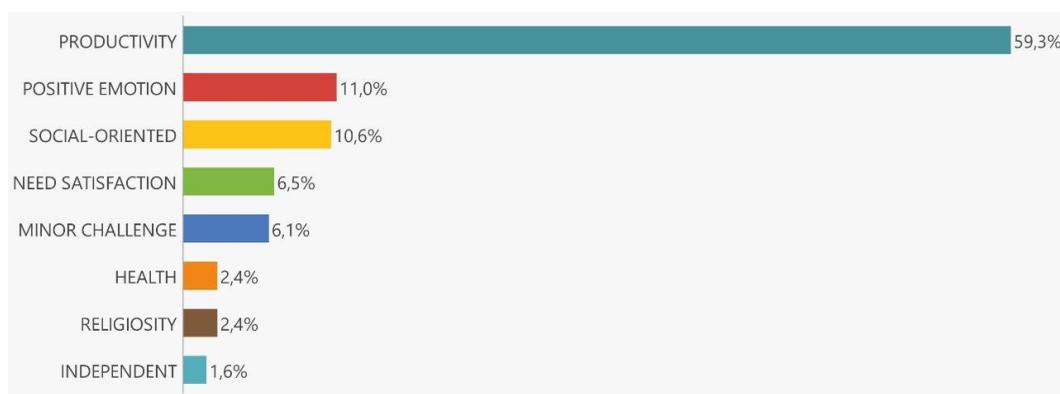
Berikutnya, dijelaskan mengenai uraian singkat dari perspektif peserta mengenai kesejahteraan yang diikuti oleh manifestasi atau bentuk penerapan kesejahteraan dalam kegiatan sehari-hari. Berdasarkan pendeteksian *WordCloud* pada pertanyaan pertama, kata "produktif" diperoleh cukup banyak. Setelah itu, analisis dilakukan

pada tingkat kalimat berikutnya sehingga dikelompokkan dalam tema *productivity*, demikian seterusnya. Setelah analisis, pengkodean dikategorikan ke dalam kelompok tema.

Berdasarkan delapan tema peristiwa yang memunculkan kesejahteraan dalam subjek penelitian, diperoleh informasi bahwa kesejahteraan remaja yang paling dirasakan adalah perasaan bahwa diri produktif. Tabel dan bagan berikut merangkum frekuensi peristiwa yang menggambarkan persepsi remaja mengenai konsep kesejahteraan.



Gambar 1. Distribusi Respon Persepsi Remaja mengenai Kesejahteraan



Gambar 2. Persentase Respon Persepsi Remaja mengenai Kesejahteraan

Tabel 4

Faktor yang Membuat Remaja Merasa Sejahtera

Tema	subtema
<i>Productivity</i>	<p>saya dapat produktif setiap harinya</p> <p>produktif</p> <p>saya merasa produktif</p> <p>menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas yang saya sukai</p> <p>bisa me-<i>manage</i> waktu dengan baik</p> <p>semua kondisi bisa saya kendalikan</p> <p>saya dapat menjalani hidup dengan baik</p> <p>menjalani kehidupan dengan baik</p> <p>saya bisa berguna bagi sesama</p> <p>saya dapat mengeksplorasi diri saya di berbagai bidang yang saya sukai</p> <p>hal yang sudah saya rencanakan dapat tercapai dengan baik</p> <p>sudah mencoba</p> <p>sudah berusaha</p> <p>saya bisa mengembangkan diri</p> <p>mampu menyelesaikan tantangan yang saya hadapi</p> <p>saya telah mencapai nilai yang paling saya inginkan</p> <p>dapat menyelesaikan masalah dengan baik</p> <p>saya melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh</p> <p>saya sukses dan memiliki hidup yang tenang</p> <p>saya berhasil mencapai goal saya</p> <p>saya sukses</p> <p>saya mampu mencapai impian dan sukses</p> <p>saya dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu</p> <p>menghasilkan karya</p> <p>dengan bekerja</p> <p>berproses dan terus berkembang dengan melakukan aktivitas yang saya minati</p>

<p><i>positive emotion</i></p>	<p>dengan memusatkan pikiran saya dengan momen saat ini, tidak berpacu ke masa lalu  belajar untuk mendapatkan nilai yang baik  belajar mengatur waktu sedemikian rupa terhadap tugas-tugas yang ada mencapai semua keinginan saya  menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas yang saya sukai mencari cara yang mudah untuk keluar dari kondisi yang sulit melakukan hal-hal yang saya suka dengan menghargai waktu dan bekerja keras menjalankan kegiatan yang saya sukai berusaha semaksimal mungkin melakukan semua tugas dan yakin bahwa saya bias bisa menyesuaikan diri berpikir positif dengan berpikir positif dan berusaha sebaik mungkin menyadari emosi positif maupun negatif bisa mengontrol emosi dengan baik saya tidak dihantui pemikiran jahat dan kelam sedang menyendiri merasa tenang saya dapat menerima apa yang saya lakukan menjalani hari-hari dengan nyaman memotivasi diri sendiri menjauhi pertengkaran dan mencari yang damai tetap optimis dalam segala situasi tetap semangat</p>
<p><i>social oriented</i></p>	<p>mempunyai waktu untuk bersosialisasi saya punya teman baik yang selalu mensupport saya ada teman yang mendukung kehidupan stabil merasakan kasih sayang dari ortu saya mendapat tugas sekelompok yang bisa diandalkan saya tidak sendiri mengenal orang-orang yang ada di sekitar saya guru dapat memberi serta menjelaskan materi dengan baik saya mendapatkan kasih sayang dari orang-orang di sekitar saya orang-orang di sekeliling saya peduli terhadap saya terutama keluarga saya bisa melihat orang tua saya bahagia hubungan saya dengan orang-orang sekitar berjalan dengan baik saya dapat membahagiakan orang-orang yang ada di sekeliling saya saya mampu membuat orang sekitar saya selalu bahagia, terutama orang tua dengan berada di antara orang yang sayang saya bersenang-senang dengan sahabat seperti jalan-jalan menghabiskan waktu dengan orang yang saya sukai memiliki banyak pengalaman kehidupan selalu membuat orang yang saya sayang bahagia saya berhubungan (keep-in-touch) dengan sahabat dekat</p>
<p><i>need satisfaction</i></p>	<p>saya mendapat nilai memuaskan dapat nilai bagus puas akan hasil yang saya dapatkan melakukan hal-hal yang disukai berjalan dengan apa yang saya inginkan baru mendapat uang bulanan sejalan dengan keinginan kegiatan saya sehari-hari membuat saya enjoy mendengarkan suara air saya optimis akan hidup saya hidup sederhana dan pantang mundur</p>
<p><i>minor challenge</i></p>	<p>tidak ada tugas yang berat deadline tugas tidak terlalu cepat semua kondisi bisa saya kendalikan dan tidak ada masalah kebutuhan tercukupi merasa cukup atas apa yang telah saya peroleh</p>

---

menunda-nunda mengerjakan tugas  
dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu  
kebutuhan dasar saya terpenuhi  
pulang cepat  
tidak ada tugas  
saya berhasil mengerjakan tugas dan ujian dengan baik  
tugas saya selesai  
saya dapat menguasai pelajaran dengan baik  
pelajaran mudah dipahami  
dapat menjalani semua target yang saya buat dalam hidup  
dapat melanjutkan studi dengan baik dan lancar  
hidup berkecukupan  
mampu memahami pelajaran  
kehidupan saya lengkap  
studi saya berjalan dengan baik  
kebutuhan pendukung terpenuhi dan tidak ada halangan  
kondisinya tidak menyulitkan saya

*health*

kehidupan stabil  
dalam keadaan tenang  
mampu melewati kesulitan yang dihadapi  
kebutuhan jasmani maupun rohani saya cukup  
ketika kondisi saya fit/sehat  
gunain waktu luang untuk istirahat  
kondisi kesehatan mental dan fisik saya stabil  
saya merasa sehat  
selalu sehat dan hidup masih berjalan dengan semestinya  
melupakan hal-hal yang membuat saya stres

*Religiosity*

mendekatkan diri saya dengan Tuhan  
banyak bersyukur  
membuat diri saya sejahtera dengan bersyukur dengan apa yang  
saya miliki  
mendapat kelancaran dari Allah  
saya bersyukur kepada Tuhan YME

*Independent*

berdoa  
bersyukur dengan apa yang saya miliki  
menerima apa yang telah terjadi kepada saya  
saya mampu memenuhi kebutuhan hidup saya dengan kemampuan  
sendiri  
mencari lebih banyak waktu pribadi dan belajar mandiri  
bisa menafkahi diri saya sendiri  
saya bisa datang ke konser yang saya suka  
punya banyak uang  
saya bisa membeli barang yang saya mau  
segala masalah yang saya hadapi bisa saya atasi sendiri  
memenuhi segala kebutuhan diri saya dengan baik  
mencukupi kebutuhan diri  
menghemat pengeluaran

---

Tabel 5

## Butir Pernyataan dalam Alat Ukur Kesejahteraan Remaja

Tema	Pernyataan
<i>Productivity</i>	Saya dapat produktif setiap harinya. Saya menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas yang saya sukai. Saya kesulitan mengelola waktu dengan baik. (R) Tugas saya kerap kali tidak selesai tepat waktu. (R)
<i>positive emotion</i>	Saya berpikir positif mengenai diri saya sendiri. Saya sulit menyadari perubahan emosi pada diri saya. Saya bingung mengontrol emosi di diri saya. (R) Saya mudah melupakan hal-hal yang membuat saya stres.
<i>social oriented</i>	Saya mempunyai waktu yang cukup untuk bersosialisasi. Saya punya teman baik yang mendukung saya. Saya menilai kehidupan yang saya jalani tidak stabil. (R) Saya kurang mendapatkan kasih sayang dari orangtua saya. (R)
<i>need satisfaction</i>	Saya sulit mendapat nilai bagus. (R) Saya puas akan hasil yang saya dapatkan. Saya seringkali galau. (R)
<i>minor challenge</i>	Saya merasa tidak ada tugas yang berat. Saya merasa cukup atas segala hal yang telah saya peroleh. Kebutuhan hidup saya tercukupi. Saya tidak merasa tertantang untuk mencapai yang saya inginkan. (R)
<i>health</i>	Saya tidak sepenuhnya merasa sehat. (R) Saya menggunakan waktu luang untuk istirahat. Saya merasa mampu menjaga diri saya tetap sehat. Saya kurang cukup waktu untuk tidur. (R)
<i>Religiosity</i>	Saya banyak bersyukur. Saya mendekatkan diri saya dengan Tuhan. Saya menilai banyak hal yang saya rencanakan tidak pernah tercapai. (R)
<i>Independent</i>	Saya menerima segala hal yang telah terjadi kepada saya. Saya bisa menafkahi diri saya sendiri. Segala masalah yang saya hadapi bisa saya atasi sendiri. Saya kesulitan dalam menabung. (R) Saya tidak bisa membeli sesuatu dengan uang saya sendiri. (R)

**Implikasi untuk Teori dan Aplikasi**

Kendala pengukuran kesejahteraan patut diatasi, seperti jumlah sampel penelitian yang terbatas, pengaturan demografis yang masih dapat dieksplorasi dan variasi dalam menggunakan metode penelitian. Namun, karena penelitian mengenai kesejahteraan dapat berkontribusi pada pertanyaan-pertanyaan teoretis inti mengenai makna, nilai serta cara pandang remaja mengenai kondisi yang membuatnya merasa sejahtera, maka dalam penelitian ini digunakan pendekatan analitik yaitu teknik komparatif konstan, perbandingan urutan peringkat, dan representasi visual pengkodean, menggunakan MAXQDA, yang mungkin di masa depan, bisa menggunakan metode triangulasi. Studi ini mengeksplorasi kesejahteraan secara subyektif dari perspektif remaja. Sedangkan, bisa saja di kemudian hari, penelitian lainnya lebih menghasilkan temuan yang lebih obyektif tidak hanya pada satu konteks tahapan perkembangan manusia, namun bersifat multidimensi dan layak untuk dipelajari dengan lebih hati-hati.

**Kesimpulan**

Artikel ini menyajikan cara mengukur opini. Hasil penelitian ini, yaitu remaja sebagai partisipan penelitian memiliki berbagai perspektif dalam menafsirkan kesejahteraan meliputi *productivity*, *positive emotion*, *social oriented*, *need satisfaction*, *minor challenge*, *health*, *religiosity*, dan *independent*. Produktivitas dan emosi positif mendapatkan frekuensi tertinggi terkait dengan kesejahteraan sebagaimana diungkapkan oleh remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2010). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being? *Journal of Happiness Studies*, *12*(3), 463–474. doi:10.1007/s10902-010-9209-7
- Beck, R., Perkins, T. S., Holder, R., Robbins, M., Gray, M., & Allison, S. H. (2001). The cognitive and emotional phenomenology of depression and anxiety: are worry and hopelessness the cognitive correlates of NA and PA?. *Cognitive Therapy and Research*, *25*(6), 829–838. doi:10.1023/a:1012983726272
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, *32*(2), 67–79. doi:10.1023/a:1021864432505
- Berry, D. S., & Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*(4), 796–809. doi:10.1037/0022-3514.71.4.796
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, *43*(3), 245–265. doi:10.1348/0144665031752934
- Cunningham, M. R. (1988). Does happiness mean friendliness? *Personality and Social Psychology Bulletin*, *14*(2), 283–297. doi:10.1177/0146167288142007
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(1), 1–43. doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391–406. doi:10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, *59*(3), 229–259. doi:10.1023/a:1019672513984
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3). SSRN. Retrieved from <https://ssrn.com/abstract=2162125>
- Huebner, E. S., & Dew, T. (1996). The interrelationships of positive affect, negative affect, and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, *38*(2), 129–137. doi:10.1007/bf00300455
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, *20*, 203–253. doi:10.1016/s0065-2601(08)60415-3
- Jolly, J. B., Dyck, M. J., Kramer, T. A., & Wherry, J. N. (1994). Integration of positive and negative affectivity and cognitive content-specificity: Improved discrimination of anxious and depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, *103*(3), 544–552. doi:10.1037/0021-843x.103.3.544
- Kafetsios, K., & Zampetakis, L. A. (2008). Emotional intelligence and job satisfaction: Testing the mediatory role of positive and negative affect at work. *Personality and Individual Differences*, *44*(3), 712–722. doi:10.1016/j.paid.2007.10.004
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, *40*(6), 1281–1290. doi:10.1016/j.paid.2005.10.019
- Katja, R., Päivi, Å.-K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of School Health*, *72*(6), 243–249. doi:10.1111/j.1746-1561.2002.tb07337.x
- Matsumoto, D. R., & Juang, L. P. (2017). *Culture and psychology*. Boston, MA: Cengage Learning.

- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools, 37*(3), 281–290. doi:10.1002/(sici)1520-6807(200005)37:3<281:aid-pits8>3.0.co;2-2
- Öztürk, A., & Mutlu, T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students'. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 9*, 1772-1776. doi:10.1016/j.sbspro.2010.12.398
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishely-Yarlap, A. (2014). Subjective Well-Being in Adolescence: The Role of Self-Control, Social Support, Age, Gender, and Familial Crisis. *Journal of Happiness Studies, 17*(1), 81–104. doi:10.1007/s10902-014-9585-5
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences, 22*(5), 607–612. doi:10.1016/s0191-8869(96)00246-2
- Salavera, C., Usán, P., Antoñanzas, J. L., Teruel, P., & Lucha, O. (2017). Affects and personality: A study with university students. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique, 175*(4), 353–357. doi:10.1016/j.amp.2016.06.014
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *The American psychologist, 55*, 5-14. 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M.E. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410–421. doi:10.1037/0003-066x.60.5.410
- Thoresen, C., Kaplan, S., Barsky, A., Warren, C., & Chermont, K. (2003). The affective underpinnings of job perceptions and attitudes: A Meta-Analytic Review and Integration. *Psychological Bulletin, 129*, 914-45. Doi 10.1037/0033-2909.129.6.914.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1020–1030. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1020
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin, 96*(3), 465–490. doi:10.1037/0033-2909.96.3.465
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality, 79*(1), 191–221. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x

Lampiran

Alat Ukur Kesejahteraan Remaja

### Lembar Kesiediaan Terlibat Penelitian

Kami adalah dosen dan peneliti dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang sedang mengumpulkan data penelitian melalui kuesioner penelitian. Penelitian ini terkait dengan pengalaman sehari-hari Anda.

Kami membutuhkan pernyataan kesediaan Anda, sebelum berpartisipasi dalam penelitian ini. Dengan menandatangani lembar kesediaan ini, berarti Anda memahami penelitian ini dan peran Anda di dalamnya. Hal tersebut juga menandakan persetujuan Anda untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Mohon memperhatikan hal-hal berikut ini sebelum memberikan persetujuan:

Anda terlibat dalam sebuah penelitian mengenai persepsi tentang konsep kesejahteraan. Dalam penelitian ini Anda diharapkan untuk menjawab serangkaian pertanyaan.

Sejauh ini peneliti memperkirakan bahwa Anda tidak akan mengalami risiko, hal-hal yang tidak menyenangkan atau menekan.

Keikutsertaan Anda di dalam penelitian ini bersifat anonim (artinya, nama Anda tidak akan dihubungkan dengan data penelitian kami) dan seluruh informasi yang Anda berikan bersifat **rahasia**.

Tidak ada informasi tertentu yang Anda berikan dalam penelitian ini yang akan dihubungkan dengan identitas Anda, dan informasi tersebut juga tidak akan diberitahukan kepada orang lain di luar peneliti. Informasi Anda tidak akan kami bocorkan pada siapapun.

Kami membutuhkan pernyataan kesediaan Anda, sebelum berpartisipasi dalam penelitian ini. Dengan menandatangani lembar kesediaan ini, berarti Anda memahami penelitian ini dan peran Anda di dalamnya. Hal tersebut juga menandakan persetujuan Anda untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Peneliti bersedia menjawab pertanyaan dan menanggapi keberatan apapun yang Anda/i ajukan mengenai penelitian ini melalui nomor sebagai berikut: 0818810385 atau melalui alamat email berikut:

(Peneliti: rahmahh@fpsi.untar.ac.id).

Keikutsertaan Anda bersifat **sukarela**. Setelah Anda mulai mengikuti penelitian ini, Anda berhak berhenti kapanpun tanpa konsekuensi apapun atau berhak menarik kembali informasi yang sudah diberikan.

Saya yang bertandatangan di bawah ini mengkonfirmasi bahwa (silahkan beri tanda **V pada kotak**, pada pernyataan di bawah ini):

1.	Saya memahami dengan baik informasi mengenai penelitian ini.	<input type="checkbox"/>
2.	Saya diberikan kesempatan untuk bertanya apapun terkait dengan penelitian ini.	<input type="checkbox"/>
3.	Saya berpartisipasi dalam penelitian ini dengan sukarela dan tanpa paksaan.	<input type="checkbox"/>
4.	Saya memahami bahwa apabila di kemudian waktu saya keberatan dengan data yang saya berikan dalam penelitian ini, saya dapat dengan mudah membatalkan partisipasi saya dalam penelitian ini tanpa hukuman apapun.	<input type="checkbox"/>
5.	Kerahasiaan pribadi saya merupakan prioritas utama dalam penelitian ini.	<input type="checkbox"/>
6.	Peneliti lain dapat menggunakan data yang saya berikan apabila kerahasiaan data saya dapat dijaga dengan maksimal.	<input type="checkbox"/>
7.	Saya dan peneliti bersama-sama setuju dengan kondisi di atas dan Saya mau terlibat dalam penelitian ini.	<input type="checkbox"/>

Dengan menandatangani lembar kesediaan ini, saya menyatakan bahwa saya mengerti dan secara sadar ikut serta di dalam penelitian ini. Apabila di lain waktu terdapat ketidaknyamanan, Saya dapat menarik kembali informasi saya dalam penelitian ini.

....., ..... 2020

( tanda tangan/ inisial )

Nama : \_\_\_\_\_

**Mohon untuk mengisi data diri ini dengan LENGKAP**

Usia : \_\_\_\_\_ tahun

Jenis kelamin :  Laki-Laki  Perempuan

Pendidikan saat ini :  SMP  SMA

Anak ke ..... dari ..... bersaudara.

Jumlah teman dekat/ sahabat: \_\_\_\_\_

Hubungan dengan orangtua secara umum:

(1) Sangat Tidak Baik (2) Baik (3) Sangat Baik

Hubungan dengan guru secara umum:

(1) Sangat Tidak Baik (2) Baik (3) Sangat Baik

Hubungan dengan teman secara umum:

(1) Sangat Tidak Baik (2) Baik (3) Sangat Baik

Frekuensi waktu luang bersama keluarga:

- Setiap hari
- Setiap 1 minggu sekali
- Setiap 2 minggu sekali
- Setiap sebulan sekali
- Tidak pernah

PERTANYAAN	JAWABAN
Keadaan Orangtua	<input type="checkbox"/> Keduanya masih hidup <input type="checkbox"/> Salah satu meninggal dunia <input type="checkbox"/> Bercerai
Pekerjaan orangtua	Ayah: (tuliskan)
Pekerjaan orangtua	Ibu : (tuliskan)
Pendidikan terakhir Orangtua kandung	Ayah: (tuliskan)
	Ibu : (tuliskan)
Kegiatan Ekstrakurikuler yang pernah diikuti (tuliskan)	
Hobi (Minat)	

**PETUNJUK PENGISIAN BAGIAN 1**

**Instruksi:**  
 Setiap orang pernah merasa senang, bahagia, sejahtera, baik yang disebabkan diri sendiri atau orang lain. Penelitian ini adalah tentang persepsi mengenai perasaan sejahtera. **Anda diminta untuk mengingat satu tindakan, atau kondisi yang membuat Anda merasa sejahtera.**

Berdasarkan pengalaman tersebut, mohon Anda mengerjakan tugas atau menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Ceritakan secara singkat pengalaman tersebut.

.....

.....

.....

.....

Apakah pertanyaan 1 di atas dapat Anda pahami dengan mudah? Jika tidak, mengapa?

.....

.....

.....

2. Dari pengalaman tersebut, hal apa yang membuat Anda merasa sejahtera?

.....

.....

.....

4. Hal apa yang membuat Anda merasa tidak sejahtera?

.....

.....

.....

5. Sebutkan cara Anda mengatasinya sehingga membuat diri Anda menjadi sejahtera?

.....

.....

.....

**PETUNJUK PENGISIAN BAGIAN 2**

Saudara/i diminta **memberikan tanda silang (X)**, pada salah satu pernyataan dalam kuesioner yang paling menggambarkan diri Saudara/i.

**STS** : Sangat Tidak Sesuai

**TS** : Tidak Sesuai

**S** : Sesuai

**SS** : Sangat Sesuai

No	PERNYATAAN	TANGGAPAN				
1	Saya dapat produktif setiap harinya.	TS	AS	KS	S	SS
2	Saya menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas yang saya sukai.	TS	AS	KS	S	SS
3	Saya kesulitan mengelola waktu dengan baik.	TS	AS	KS	S	SS
4	Tugas saya kerap kali tidak selesai tepat waktu.	TS	AS	KS	S	SS
5	Saya berpikir positif mengenai diri saya sendiri.	TS	AS	KS	S	SS
6	Saya sulit menyadari perubahan emosi pada diri saya.	TS	AS	KS	S	SS
7	Saya bingung mengontrol emosi di diri saya.	TS	AS	KS	S	SS
8	Saya mudah melupakan hal-hal yang membuat	TS	AS	KS	S	SS

	saya stres.					
9	Saya mempunyai waktu yang cukup untuk bersosialisasi.	TS	AS	KS	S	SS
10	Saya punya teman baik yang mendukung saya.	TS	AS	KS	S	SS
11	Saya menilai kehidupan yang saya jalani tidak stabil.	TS	AS	KS	S	SS
12	Saya kurang mendapatkan kasih sayang dari orangtua saya.	TS	AS	KS	S	SS
13	Saya sulit mendapat nilai bagus.	TS	AS	KS	S	SS
14	Saya puas akan hasil yang saya dapatkan.	TS	AS	KS	S	SS
15	Saya seringkali galau.	TS	AS	KS	S	SS
16	Saya merasa tidak ada tugas yang berat.	TS	AS	KS	S	SS
17	Saya merasa cukup atas segala hal yang telah saya peroleh.	TS	AS	KS	S	SS
18	Kebutuhan hidup saya tercukupi.	TS	AS	KS	S	SS
19	Saya tidak merasa tertantang untuk mencapai yang saya inginkan.	TS	AS	KS	S	SS
20	Saya tidak sepenuhnya merasa sehat.	TS	AS	KS	S	SS
21	Saya menggunakan waktu luang untuk istirahat.	TS	AS	KS	S	SS
22	Saya merasa mampu menjaga diri saya tetap sehat.	TS	AS	KS	S	SS
23	Saya kurang cukup waktu untuk tidur.	TS	AS	KS	S	SS
24	Saya banyak bersyukur.	TS	AS	KS	S	SS
25	Saya mendekatkan diri saya dengan Tuhan.	TS	AS	KS	S	SS
26	Saya menerima segala hal yang telah terjadi kepada saya.	TS	AS	KS	S	SS
27	Saya menilai banyak hal yang saya rencanakan tidak pernah tercapai.	TS	AS	KS	S	SS
28	Saya bisa menafkahi diri saya sendiri.	TS	AS	KS	S	SS
29	Segala masalah yang saya hadapi bisa saya atasi sendiri.	TS	AS	KS	S	SS
30	Saya kesulitan dalam menabung.	TS	AS	KS	S	SS
31	Saya tidak bisa membeli sesuatu dengan uang saya sendiri.	TS	AS	KS	S	SS

Atas partisipasi Anda dalam penelitian ini, kami mengucapkan terima kasih.