

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang paling dinamis dan kompleks dalam kehidupan manusia. Masa ini tidak hanya menjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, tetapi juga menjadi periode kritis dalam pembentukan identitas dan pembentukan karakter seseorang. Menurut (Santrock, 2003), remaja adalah masa transisi perkembangan yang mencakup perubahan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosial emosional. Pada masa ini, individu mulai mengalami perubahan fisik yang pesat, peningkatan kemampuan berpikir abstrak, dan penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang lebih kompleks. Menurut Hurlock (dalam Jimatul, 2022), masa remaja dibagi menjadi remaja awal (12-15 tahun) dan remaja akhir (16-18 tahun). Pada masa remaja awal, individu masih mengalami adaptasi terhadap perubahan fisik dan mulai berkembang kesadaran sosial. Sedangkan pada masa remaja akhir, terjadi kematangan kognitif dan emosional, serta dorongan kuat dalam pembentukan identitas diri dan tujuan hidup (Jimatul, 2022).

Dalam perkembangan psikososial menurut Erikson, masa remaja merupakan tahap kelima, yaitu *identity vs role confusion* (identitas versus kebingungan peran), di mana remaja mengalami proses eksplorasi nilai, minat, dan tujuan hidup untuk membentuk identitas diri yang stabil dan konsisten (Sardjan, 2022). Pada fase ini, remaja berusaha memahami siapa dirinya, apa

tujuan hidupnya, serta bagaimana perannya dalam masyarakat. Keberhasilan melewati tahap ini ditandai dengan adanya komitmen yang mantap terhadap nilai dan pilihan hidup yang diambil, serta rasa percaya diri menjalani peran sosialnya. Sebaliknya, kegagalan dalam tahap ini dapat menyebabkan kebingungan identitas yang berpotensi mengganggu penyesuaian psikologis dan sosial remaja (Sardjan, 2022).

Psychological Well-Being (PWB) merupakan konsep yang menggambarkan kualitas kesehatan mental dan kepuasan individu secara menyeluruh, yang mencakup aspek fungsi psikologis positif serta pemenuhan potensi diri secara optimal (Deci & Ryan, 2008; Diener, 2017) *Psychological Well Being* yang dikembangkan Ryff (1989) terdiri dari enam dimensi utama, yaitu *purpose in life* (tujuan hidup), *self-acceptance* (penerimaan diri), *autonomy* (kemandirian), *environmental mastery* (pengelolaan lingkungan), *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain), dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi). Dimensi tersebut menjadi tolok ukur utama dalam menilai kesejahteraan psikologis seseorang.

Perkembangan identitas pada remaja, sesuai dengan tahap *identity vs role confusion* dalam teori Erikson, sangat erat hubungannya dengan aspek-aspek PWB. Remaja yang berhasil membangun identitas diri yang kuat cenderung memiliki tujuan hidup yang jelas dan mulai merencanakan masa depan, seperti menentukan jurusan kuliah atau mengikuti kegiatan yang mendukung aspirasi mereka (Sardjan, 2022). Selain itu, kemampuan menerima diri sendiri, mengambil

keputusan secara mandiri, mengelola tuntutan sehari-hari, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta terus mengembangkan potensi diri merupakan manifestasi yang muncul seiring perkembangan identitas yang sehat. Keberhasilan melewati tahap perkembangan identitas ini berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan psychological well-being remaja. Remaja dengan identitas yang matang menunjukkan kesejahteraan psikologis yang optimal dan kualitas hidup yang lebih memuaskan (Puspita & Hariyanto, 2021).

Psychological Well-Being remaja SMA menjadi perhatian penting dalam konteks pendidikan saat ini. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki tingkat masalah kesehatan mental yang cukup tinggi, terutama di kalangan remaja. Fenomena ini tercermin dalam meningkatnya angka bunuh diri dan masalah psikologis lainnya seperti depresi dan kecemasan. Data Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) menunjukkan bahwa sepanjang 2012 hingga 2023 terdapat 2.112 kasus bunuh diri di Indonesia, dengan 985 kasus (sekitar 46,6%) terjadi pada remaja. Fenomena tingginya angka bunuh diri dan masalah psikologis remaja tersebut menunjukkan adanya krisis kesehatan mental yang signifikan pada kelompok usia ini, yang erat hubungannya dengan rendahnya kesejahteraan psikologis remaja. Rendahnya PWB pada remaja dapat ditandai dengan kurangnya penerimaan diri, minimnya dukungan sosial yang bermakna, ketidakmampuan mengelola stres secara efektif, serta kesulitan menemukan tujuan hidup dan identitas diri yang jelas. Hal-hal tersebut merupakan aspek-aspek utama dalam definisi PWB yang dikembangkan Ryff (1989).

Hasil wawancara dengan para remaja SMA menunjukkan bahwa penerimaan diri masih menjadi salah satu hal yang paling sulit dalam kehidupan mereka. Banyak dari mereka mengaku sering menilai diri berdasarkan pencapaian akademik atau standar sosial yang tinggi. Ketika hasil belajar tidak sesuai harapan, muncul perasaan kecewa, tidak berguna, atau merasa gagal sebagai individu. Meski begitu, ada proses kesadaran yang mulai tumbuh. Beberapa remaja mulai memahami bahwa mereka tidak harus unggul dalam semua hal untuk bisa menghargai diri sendiri. Ada yang mengatakan bahwa meski ia tidak selalu mendapatkan nilai tertinggi, ia merasa dirinya rajin, sabar, atau punya kepedulian terhadap teman. Kesadaran ini belum sepenuhnya menguat, namun menunjukkan bahwa mereka mulai membangun pandangan yang lebih utuh terhadap siapa diri mereka, tidak hanya terpaku pada pencapaian yang tampak dari luar.

Di tengah tekanan yang mereka rasakan, hubungan dengan orang lain justru menjadi salah satu sumber kekuatan. Banyak remaja menyatakan bahwa teman-teman sebaya adalah tempat mereka merasa didengar dan diterima tanpa harus selalu tampil sempurna. Relasi ini menjadi ruang aman. Dalam lingkup keluarga, perasaan yang muncul lebih kompleks. Mereka merasakan kasih sayang dan perhatian dari orang tua, namun juga ada keinginan untuk lebih dimengerti. Bukan karena merasa dikekang, melainkan karena mereka berharap bisa dilihat bukan hanya sebagai anak yang harus menurut, tetapi sebagai pribadi yang sedang tumbuh dan belajar mengambil keputusan. Beberapa remaja bahkan mulai mencoba membuka komunikasi dua arah dengan orang tua, menunjukkan bahwa

meskipun hubungan belum selalu ideal, mereka sedang berusaha membangunnya secara sehat.

Dalam mengambil keputusan, banyak remaja menyadari bahwa mereka belum sepenuhnya bisa menentukan arah hidup sendiri. Saat dihadapkan pada pilihan penting, seperti memilih jurusan atau kegiatan, mereka cenderung mengikuti saran orang tua atau guru, bukan karena tidak punya pendapat, tapi karena belum cukup yakin terhadap pilihan sendiri. Namun, itu bukan berarti mereka tidak berkembang. Dalam keputusan-keputusan kecil sehari-hari, mereka mulai berani memilih apa yang nyaman dan sesuai bagi diri mereka, seperti memilih cara belajar, mengatur waktu, atau menentukan batasan dalam pergaulan. Beberapa di antaranya bahkan mengatakan bahwa mereka menghargai masukan dari orang tua, selama masih bisa mempertimbangkan suara diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa proses menjadi individu yang otonom memang belum selesai, tapi sedang berjalan dan mereka melakukannya dengan penuh kesadaran.

Dalam hal mengelola lingkungan dan keseharian, banyak remaja merasa hidup mereka berjalan dengan ritme yang sudah ditentukan penuh dengan sekolah, les, tugas, dan berbagai tanggung jawab yang kadang terasa tidak ada jeda. Waktu untuk melakukan hal yang benar-benar mereka sukai menjadi sangat terbatas. Namun, meskipun ruang itu sempit, beberapa remaja mulai berusaha menciptakan celah kecil untuk dirinya sendiri. Mereka menyempatkan waktu untuk menggambar, menulis, mendengarkan musik, atau sekadar melepaskan diri sejenak dari media sosial dan tekanan sosial lainnya. Bagi mereka, hal-hal sederhana ini bukan hanya bentuk hiburan, tapi cara untuk kembali merasa

terhubung dengan diri sendiri, Kegiatan-kegiatan ini membuat mereka merasa lebih tenang, lebih nyaman, dan sedikit lebih bebas dari tekanan yang ada. Bagi mereka, ini adalah cara untuk tetap merasa diri mereka berarti bukan hanya menjalani hari demi hari karena kewajiban, tapi juga karena ada hal kecil yang membuat mereka senang. Jadi, kemampuan mengatur lingkungan di sini bukan berarti mereka bisa mengubah semuanya, tapi mereka mulai belajar menciptakan waktu dan ruang untuk hal-hal yang membuat mereka merasa lebih baik dan lebih jadi diri sendiri.

Ketika berbicara tentang masa depan, banyak remaja mengaku masih merasa bingung dan belum tahu betul apa yang ingin mereka capai dalam hidup. Selama ini, mereka terbiasa menjalani apa yang sudah diarahkan mulai dari jurusan sekolah, pilihan kegiatan, hingga cara menilai keberhasilan. Akibatnya, ketika dihadapkan pada pertanyaan tentang tujuan pribadi, banyak yang merasa ragu, takut salah ambil langkah, atau bahkan merasa seolah berjalan tanpa arah. Namun, di balik kebingungan itu, proses pencarian makna sebenarnya sudah mulai terjadi. Beberapa remaja mulai mempertanyakan, “Sebenarnya aku maunya apa?” atau, “Apa yang bikin aku semangat, bukan karena disuruh, tapi karena aku sendiri ingin?” Mereka mulai mencari tahu apa yang membuat mereka merasa bermakna apakah itu lewat membantu orang lain, menekuni suatu bidang, atau sekadar menjadi versi diri sendiri yang lebih jujur. Dalam hal ini, “makna hidup” tidak selalu berupa cita-cita besar atau target jangka panjang, tapi bisa juga hadir dalam bentuk kecil dengan merasa berguna, merasa didengar, atau merasa cocok dengan jalan yang sedang dijalani. Kesadaran bahwa hidup perlu punya arah yang

sesuai dengan diri sendiri, bukan sekadar mengikuti arus, adalah langkah awal penting yang sedang ditempuh oleh banyak remaja saat ini. Remaja menyadari bahwa kegagalan tidak lagi selalu dianggap sebagai sesuatu yang memalukan, melainkan mulai dilihat sebagai bagian dari proses. Mereka belajar dari pengalaman, dari kesalahan, dan dari tekanan yang mereka hadapi. Beberapa mulai menyadari bahwa mereka punya kekuatan yang mungkin tidak selalu terlihat jelas seperti daya tahan, kemampuan memahami orang lain, atau keinginan untuk terus belajar.

Menurut Ryff (Ryff, 1989), kesejahteraan psikologis mencakup aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi aspek-aspek yang sedang berkembang dan belum sepenuhnya terbentuk pada masa remaja akhir. meskipun remaja akhir memiliki potensi untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, mereka masih berada dalam proses pencarian dan pembentukan dimensi-dimensi tersebut. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri faktor-faktor yang dapat mendukung perkembangan kesejahteraan psikologis pada masa ini. Salah satu faktor yang berperan adalah kekuatan karakter (*character strength*), yaitu kualitas positif dalam diri individu yang dapat membantu mereka berfungsi secara optimal secara psikologis dan sosial.

Salah satu fenomena yang banyak ditemukan adalah krisis identitas dan rendahnya penerimaan diri di kalangan remaja. Banyak dari remaja merasa kurang percaya diri dan terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain,

terutama akibat pengaruh media sosial. Di sisi lain, remaja juga menghadapi risiko konflik sosial, perundungan, dan tekanan dari teman sebaya. Beberapa remaja mengungkapkan bahwa meskipun memiliki banyak teman, remaja tetap merasa kesepian karena tidak merasa didukung secara emosional. Remaja juga mulai mengembangkan kemandirian dalam berpikir dan bertindak, namun masih sangat dipengaruhi oleh ekspektasi dari lingkungan sekitarnya.

Keinginan pribadi dan tuntutan eksternal menimbulkan tekanan batin, bahkan perasaan tidak memiliki kendali atas hidup remaja sendiri. Tekanan akademik seperti tuntutan berprestasi, memilih jurusan kuliah, dan merencanakan masa depan sering membuat remaja kewalahan dan rentan mengalami stres atau *burnout*. Kebingungan dalam menentukan tujuan hidup menjadi tantangan lain yang banyak dihadapi remaja. Rasa ragu terhadap masa depan dan kurangnya motivasi dapat menurunkan semangat belajar serta menghambat potensi perkembangan diri. Sebaliknya, remaja yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung lebih optimis, termotivasi, dan memiliki semangat juang yang tinggi. Selain itu, aspek pertumbuhan pribadi juga menjadi indikator penting dalam kesejahteraan psikologis. Remaja yang mampu menghadapi tantangan dan keluar dari zona nyaman memiliki peluang lebih besar untuk berkembang secara positif.

Melihat fenomena tersebut, penting untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja SMA. Salah satu pendekatan yang potensial untuk diteliti adalah peran kekuatan karakter (*character strength*). Karakter strength merupakan kualitas positif dalam diri

individu seperti ketabahan, keberanian, rasa syukur, dan kemandirian yang mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi stres serta menjaga kesehatan mental. Karakter kuat berfungsi sebagai penopang psikologis yang membantu remaja mengelola tekanan akademik dan sosial, mempertahankan motivasi, dan mampu bangkit dari kegagalan atau kesulitan. Penelitian oleh (Taufik et al., 2013) menunjukkan bahwa mayoritas remaja SMA mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi, dan tanpa keterampilan pengelolaan stres yang memadai, mereka berisiko mengalami kecemasan dan kehilangan motivasi belajar. Penelitian oleh (Taufik et al., 2013) menunjukkan bahwa mayoritas remaja SMA mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Remaja yang tidak memiliki keterampilan untuk menghadapi tekanan ini cenderung mengalami kecemasan dan kehilangan motivasi. Dalam hal ini, kekuatan karakter menjadi modal penting untuk membantu remaja mengelola tantangan yang mereka hadapi. Karakter yang kuat seperti keberanian, empati, ketekunan, dan tanggung jawab dapat memperkuat ketahanan mental dan membantu remaja membentuk kepribadian yang sehat (L. Duan, 2024).

Meskipun kajian mengenai peran kekuatan karakter dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus menelaah pengaruh kekuatan karakter terhadap kesejahteraan psikologis remaja SMA, terutama di konteks Indonesia, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada populasi mahasiswa atau dewasa muda, sehingga karakteristik dan tantangan khusus yang dihadapi remaja SMA, seperti tekanan akademik dan sosial yang unik pada tahap perkembangan tersebut,

kurang mendapat perhatian yang memadai. Selain itu, masih minim studi yang mengkaji secara komprehensif dimensi-dimensi kekuatan karakter yang berkontribusi signifikan terhadap aspek kesejahteraan psikologis, seperti otonomi, penerimaan diri, dan pengelolaan stres pada remaja SMA. Keterbatasan ini menimbulkan kebutuhan untuk melakukan penelitian yang mendalam mengenai hubungan antara kekuatan karakter dan kesejahteraan psikologis pada remaja SMA, guna memperoleh pemahaman yang lebih spesifik dan aplikatif dalam konteks lokal serta mendukung pengembangan intervensi psikologis yang efektif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut serta memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dan praktik dalam mendukung kesejahteraan mental remaja

Kekuatan karakter berperan penting sebagai sumber daya internal yang memungkinkan individu untuk bertumbuh secara positif meskipun menghadapi tantangan psikososial. Peterson dan Seligman (2004) menjelaskan bahwa *character strength* merupakan sifat-sifat positif yang mencerminkan keutamaan moral dan menjadi fondasi bagi kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Kekuatan karakter seperti ketekunan, rasa syukur, harapan, keberanian, dan kebijaksanaan dapat membantu remaja dalam membentuk cara pandang yang sehat terhadap diri sendiri dan dunia sekitar, serta mendorong mereka untuk bertindak secara adaptif dalam berbagai situasi kehidupan. Remaja yang memiliki *character strength* yang kuat cenderung lebih mampu mengelola emosi, menjalin hubungan yang sehat, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta menunjukkan ketekunan dalam mencapai cita-cita yang semuanya merupakan komponen

penting dalam kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, mengkaji hubungan antara *character strength* dan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir menjadi ketertarikan bagi peneliti karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana kualitas-kualitas positif dalam diri remaja berkontribusi pada kesejahteraan mental dan emosional remaja.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kekuatan karakter memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Kondisi *psychological well-being* pada remaja masih cenderung bervariasi, namun banyak yang berada pada kategori sedang hingga rendah. Remaja kerap mengalami kebingungan, konflik diri, hingga perilaku menyimpang yang menunjukkan belum stabilnya kesejahteraan psikologis mereka. Meski demikian, penelitian menunjukkan bahwa PWB dapat ditingkatkan melalui faktor-faktor protektif seperti kekuatan karakter, resiliensi, regulasi emosi, dan dukungan sosial. Dengan kata lain, PWB remaja belum optimal, tetapi masih dapat diperkuat melalui pengembangan potensi diri dan lingkungan yang mendukung. Beberapa studi juga menemukan bahwa pengembangan kekuatan karakter seperti keberanian, pengendalian diri, dan rasa syukur dapat meningkatkan motivasi, emosi positif, serta hubungan sosial yang sehat pada remaja. Oleh karena itu, penguatan karakter telah diakui sebagai salah satu strategi efektif untuk mendukung kesehatan mental dan perkembangan psikologis remaja (Rahma, 2024; Tsaqofi, 2019).

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja masih berada pada kategori sedang hingga rendah, ditandai

dengan kebingungan identitas, kurangnya penerimaan diri, serta kerentanan terhadap stres akademik dan sosial. Beberapa studi juga menegaskan bahwa *character strength* berperan penting sebagai faktor protektif yang mampu meningkatkan aspek-aspek *psychological well-being* (Rahma, 2024; Tsaqofi, 2019). Namun, hasil wawancara pada remaja SMA memperlihatkan kekhasan fenomena, di mana tekanan kuat dari orang tua, tuntutan akademik, dan pengaruh media sosial membuat remaja merasa kehilangan kendali atas hidupnya, bingung menentukan arah masa depan, serta rentan menilai harga diri semata-mata dari prestasi. Fenomena ini menegaskan urgensi untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologis remaja di tengah kompleksitas tantangan perkembangan. Meski *character strength* telah banyak diteliti pada populasi mahasiswa atau dewasa muda, kajian yang secara spesifik menelaah kontribusinya pada remaja SMA, khususnya dalam konteks Indonesia, masih sangat terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada upayanya mengisi kekosongan tersebut dengan menelusuri peran *character strength* dalam mendukung *psychological well-being* remaja SMA, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih spesifik sekaligus aplikatif dalam mengembangkan strategi intervensi psikologis yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada hubungan antara *character strength* dan *psychological well-being* pada remaja SMA. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian psikologi perkembangan remaja, sekaligus memberikan

manfaat praktis berupa landasan bagi pengembangan intervensi atau program sekolah yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menngkaji fenomena ini menjadi sebuah penelitian dengan judul “Peran *Character Strength* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja”.



B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *character strength* terhadap kesejahteraan psikologis remaja SMA?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh *character strength* terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam pemahaman hubungan antara kekuatan karakter (*character strength*) dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian ini akan mengisi kekosongan studi yang fokus pada populasi remaja SMA di Indonesia dengan pendekatan yang mengintegrasikan data kualitatif untuk memperdalam dinamika internal pengaruh kekuatan karakter terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkaya kerangka teori tentang bagaimana kualitas positif dalam diri individu berperan dalam proses adaptasi, pengelolaan stres, dan pengembangan potensi diri selama masa remaja. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan empiris yang dapat menjadi rujukan bagi studi lanjutan serta pengembangan teori kesejahteraan psikologis dalam konteks perkembangan remaja.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis terutama bagi pelaku pendidikan dan pengembangan remaja. Hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi guru, konselor, dan tenaga pendidik dalam merancang program atau intervensi berbasis penguatan karakter (*character strength*) untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Selain itu, penelitian ini juga memberikan manfaat bagi orang tua dan lingkungan sekitar remaja sebagai bahan pertimbangan dalam mendukung pengembangan karakter positif yang mendorong ketahanan mental dan kemampuan remaja untuk mengelola stres secara adaptif. Dengan implementasi yang tepat, penguatan kekuatan karakter dapat membantu remaja membentuk kepribadian yang sehat, meningkatkan motivasi belajar, serta membangun hubungan sosial yang harmonis

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai *character strength* dan *psychological well-being* telah banyak dilakukan sebelumnya. Berbagai temuan yang ada menunjukkan adanya hubungan penting antara kekuatan karakter dengan kesejahteraan psikologis individu. Hasil-hasil penelitian terdahulu tersebut menjadi pijakan teoretis sekaligus referensi yang memperkaya kajian ini, antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sylvia Andrian pada tahun 2022 berjudul "Pengaruh Kekuatan Karakter, Regulasi Emosi, dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Suku Sunda" bertujuan untuk

mengkaji pengaruh berbagai faktor terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada tiga variabel utama yaitu kekuatan karakter, regulasi emosi, dan dukungan sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi berganda. Sampel yang diambil terdiri dari 205 mahasiswa suku Sunda berusia antara 18 hingga 25 tahun, menggunakan teknik non-probability sampling. Untuk mengukur variabel-variabel tersebut, peneliti menggunakan skala Likert, yang memungkinkan responden untuk menilai seberapa besar mereka setuju atau tidak setuju dengan pernyataan yang berkaitan dengan kekuatan karakter, regulasi emosi, dan dukungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari kekuatan karakter, regulasi emosi, dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai kontribusi sebesar 62,3%. Ini berarti bahwa ketiga variabel tersebut secara kolektif berperan penting dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sisanya, yaitu 37,7%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini. Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan, ditemukan bahwa ketiga variabel independen kekuatan karakter, reappraisal (regulasi emosi), dan emotional support (dukungan emosional) memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa peningkatan kekuatan karakter serta dukungan sosial dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa suku Sunda, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa peralihan menuju dewasa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nadia Aulia Rahma pada tahun 2024 berjudul "Pengaruh Resiliensi dan Kekuatan Karakter terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Menjalani Masa Gap-Year" bertujuan untuk mengkaji pengaruh resiliensi dan kekuatan karakter terhadap kesejahteraan psikologis remaja yang mengalami masa gap-year setelah gagal dalam ujian masuk perguruan tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi. Sampel penelitian terdiri dari 264 remaja yang mengalami kegagalan UTBK-SNBT tahun 2023 dan menjalani masa gap-year. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik non-probability sampling menggunakan accidental sampling. Untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti, peneliti menggunakan beberapa alat ukur, antara lain RSPWB (Ryff's Scales of Psychological Well-Being), RS-25 (Resilience Scale), dan VIA-IS-V6 (Values in Action Inventory of Strengths). Validitas instrumen diuji menggunakan teknik Confirmatory Factor Analysis (CFA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari resiliensi yang mencakup aspek personal competence, meaningfulness, dan courage serta kekuatan karakter terhadap kesejahteraan psikologis remaja selama masa gap-year. Secara keseluruhan, kontribusi kedua variabel ini terhadap kesejahteraan psikologis mencapai 52,7%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa baik kekuatan karakter maupun resiliensi sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja

yang menjalani masa gap-year. Penelitian ini menekankan perlunya pengembangan kedua aspek tersebut untuk membantu remaja menghadapi tantangan dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama periode transisi ini.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Fida Tazkiya Tsaqofi pada tahun 2019 berjudul "Peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Melalui Pelatihan Kekuatan Karakter" bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pelatihan kekuatan karakter dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fakta bahwa banyak remaja mengalami masalah kesejahteraan psikologis yang rendah, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan mereka. Teori yang Digunakan dalam penelitian ini adalah teori kekuatan karakter dan kesejahteraan psikologis. Teori ini menekankan bahwa pengembangan kekuatan karakter dapat membantu individu mengatasi tantangan dan meningkatkan kualitas hidup mereka, termasuk aspek emosional dan mental. Metode Penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Penelitian ini melibatkan 40 siswa dari SMPN 1 Ambarawa, di mana mereka dibagi menjadi dua kelompok kelompok eksperimen yang mengikuti pelatihan kekuatan karakter dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi untuk menilai perubahan dalam kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

pelatihan kekuatan karakter memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Hasil uji t menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,005. Rata-rata skor kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen meningkat dari 146,60 (pretest) menjadi 175,70 (posttest), menunjukkan peningkatan yang signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pelatihan kekuatan karakter dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini menyarankan bahwa program pelatihan serupa dapat diterapkan di sekolah-sekolah untuk membantu remaja mengembangkan potensi diri mereka dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Afrida Assadilla Henisa, Zuhdiyah, dan Fajar Tri Utami pada tahun 2021 berjudul "Hubungan antara Kekuatan Karakter dengan Kebahagiaan pada Remaja di SMA Aziziah Palembang" bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kekuatan karakter dan kebahagiaan pada remaja. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh asumsi bahwa semakin tinggi kekuatan karakter seseorang, maka akan diikuti oleh peningkatan kebahagiaan. Teori yang Digunakan dalam penelitian ini adalah teori hubungan antara kekuatan karakter dan kebahagiaan, yang menunjukkan bahwa kekuatan karakter berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis

individu. Metode Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan sampel sebanyak 150 siswa dari SMA Aziziah Palembang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert untuk mengukur kekuatan karakter dan kebahagiaan, di mana analisis data dilakukan dengan teknik product moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kekuatan karakter dan kebahagiaan, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,561$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kekuatan karakter siswa, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan mereka. Penelitian ini juga menemukan bahwa kekuatan karakter yang tinggi berkontribusi positif terhadap kebahagiaan remaja, yang merupakan bagian penting dari kesejahteraan psikologis mereka. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kekuatan karakter memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan remaja. Oleh karena itu, pengembangan kekuatan karakter dapat menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan pendidikan

5. Penelitian yang dilakukan oleh Retno Tri Hariastuti dan Elisabeth Christiana pada tahun 2020 berjudul "Faktor-Faktor Psychological Well-Being pada Remaja: Peran Kekuatan Karakter dan Dukungan Sosial" bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja, dengan fokus khusus pada kekuatan karakter dan dukungan sosial. Teori yang

Digunakan dalam penelitian ini adalah teori *psychological well-being* oleh Carol Ryff, yang mencakup enam dimensi kesejahteraan, serta teori kekuatan karakter oleh Peterson & Seligman, yang menekankan pentingnya karakter positif dalam kehidupan individu. Metode Penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan studi literatur. Peneliti menganalisis berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja berdasarkan kajian literatur yang ada. Penelitian ini mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk mengevaluasi peran kekuatan karakter dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan karakter, dukungan sosial, religiusitas, dan harga diri berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Kekuatan karakter seperti keberanian, kebaikan, dan optimisme terbukti memiliki dampak positif pada bagaimana remaja menghadapi tantangan hidup. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga juga sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pengembangan kekuatan karakter dan dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan. Penelitian ini menyarankan agar program-program intervensi yang fokus pada pengembangan kekuatan karakter dan peningkatan dukungan sosial dapat diterapkan di lingkungan

pendidikan untuk membantu remaja mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan positif antara kekuatan karakter dan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok, seperti mahasiswa dan remaja umum. Namun, sebagian besar dari penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus utama pada pengukuran statistik tanpa mendalami pengalaman subjektif individu secara kontekstual. Selain itu, konteks budaya dan sosial khususnya di Indonesia, terutama pada remaja SMA sebagai tahap perkembangan akhir masa remaja, masih kurang mendapat perhatian. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan fokus pada remaja SMA di Indonesia yang menghadapi tekanan akademik dan sosial yang unik dan intens.

Keaslian penelitian ini terletak pada metode pendekatan campuran yang digunakan, dengan menambahkan eksplorasi kualitatif untuk menggali pengalaman langsung remaja terkait peran kekuatan karakter dalam kesejahteraan psikologis mereka. Pendekatan ini memungkinkan tidak hanya mengukur hubungan antar variabel, tetapi juga memahami proses internal dan dinamika psikologis yang dialami remaja dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih holistik dan komprehensif mengenai bagaimana kekuatan karakter dapat menjadi modal penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja SMA.

Selain itu, penelitian ini menekankan pada pengujian kontribusi dimensi-dimensi spesifik dari kekuatan karakter seperti keberanian, ketekunan, dan empati terhadap aspek kesejahteraan psikologis seperti otonomi, penerimaan diri, dan pengelolaan stres. Pendekatan ini belum banyak tereksplorasi secara detail dalam konteks lokal Indonesia, sehingga hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi asli berupa bukti empiris yang relevan, sekaligus membuka peluang pengembangan program intervensi berbasis kekuatan karakter yang lebih tepat sasaran dan efektif bagi kesejahteraan mental remaja di lingkungan pendidikan Indonesia.

