Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa SMA/SMK/MA

INFO PENULIS

Senja Maulana
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
senjamaulana27@gmail.com

Muhammad Muhajirin
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
muhajirin@umtas.ac.id

Agung Nugraha
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
agung.nugraha@umtas.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi :

Maulana, S. Muhajirin, M., & Nugraha, A. (2026). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa SMA/SMK/MA. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan ,5*(2), 2285-2294.

Abstrak

Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan peserta didik karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara positif, membangun relasi yang sehat, mengembangkan kapasitas diri, serta menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Kondisi kesejahteraan psikologis yang baik memungkinkan individu memiliki keberfungsian psikologis yang optimal dalam aspek penerimaan diri, hubungan interpersonal, kemandirian, pengelolaan lingkungan, arah kehidupan, dan pengembangan potensi diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas XI sekolah menengah atas, sekolah menengah kejuruan, dan madrasah aliyah di Kecamatan Malangbong, Kabupaten Garut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Sampel penelitian berjumlah 282 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan dianalisis dengan uji Mann–Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan berdasarkan jenis kelamin. Perbedaan hanya ditemukan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan kemandirian, sedangkan dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi menunjukkan kondisi yang relatif sama. Penelitian ini menyimpulkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor utama yang membedakan kesejahteraan psikologis peserta didik. Temuan ini menjadi dasar bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis peserta didik secara optimal.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, jenis kelamin, peserta didik, remaja, bimbingan dan konseling.

Abstract

Psychological well-being becomes one of the important aspects in students' development because it is related to the ability of individuals to live life positively, build healthy relationships, develop personal capacities, and face various developmental demands. A good condition of psychological well-being enables individuals to have optimal psychological functioning in the aspects of self-acceptance, interpersonal relationships, autonomy, environmental management, life direction, and self-potential development. This study aims to analyze differences in psychological well-being based on gender among eleventh-grade students in senior high schools, vocational high schools, and Islamic senior high schools in Malangbong District, Garut Regency. The study uses a quantitative approach with a comparative design. The research sample consisted of 282 students selected using proportionate stratified random sampling techniques. Data were collected using a psychological well-being scale and analyzed using the Mann–Whitney test. The results showed that there was no difference in overall psychological well-being based on gender. Differences were only found in the dimensions of positive relations with others and autonomy, while the dimensions of self-acceptance, environmental mastery, purpose in life, and personal growth showed relatively similar conditions. This study concludes that gender is not the main factor that differentiates students' psychological well-being. These findings become the basis for the implementation of guidance and counseling services to optimally develop all dimensions of students' psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, gender, adolescents, students, guidance and counseling.

A. Pendahuluan

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara dinamis. Pada masa ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti pembentukan identitas diri, penyesuaian terhadap lingkungan sosial, peningkatan tanggung jawab akademik, serta persiapan memasuki kehidupan dewasa. Keberhasilan remaja dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh kondisi psikologis yang sehat (Santrock, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa kesehatan mental remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian karena sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental yang berdampak terhadap proses belajar, hubungan sosial, dan kualitas hidupnya (WHO, 2024).

Salah satu indikator kesehatan mental positif adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Konsep kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1989) menjelaskan bahwa keberadaan individu yang sehat secara psikologis tidak hanya ditandai oleh tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam menjalankan fungsi kehidupan secara positif. Psychological well-being terdiri atas enam aspek utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), kemampuan membangun hubungan interpersonal yang positif (*positive relations with others*), kemampuan menentukan pilihan secara mandiri (*autonomy*), kemampuan mengelola tuntutan lingkungan (*environmental mastery*), keberadaan arah dan makna kehidupan (*purpose in life*), serta proses pengembangan kapasitas diri secara berkelanjutan (*personal growth*) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Selanjutnya, Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditunjukkan oleh ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga oleh kemampuan individu menjalani kehidupan secara bermakna, produktif, dan mampu mengaktualisasikan potensi dirinya.

Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan psikologis berperan penting dalam mendukung keberhasilan belajar dan penyesuaian diri peserta didik. Peserta didik yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik, membangun hubungan interpersonal yang positif, serta menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi (Santrock, 2019). Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan risiko munculnya stres akademik, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, dan berbagai kesulitan penyesuaian diri di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Deviana et al. (2023) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peran penting dalam membantu remaja mencapai tugas perkembangannya. Remaja dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki emosi positif, mampu mengatasi berbagai tantangan kehidupan, serta menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat memengaruhi aspek kognitif, emosional, fisiologis, maupun perilaku sehingga berdampak terhadap kehidupan akademik dan sosial remaja (Deviana et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berkembang melalui keterkaitan antara faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya. Humaidah et al. (2024) menjelaskan bahwa kondisi *psychological well-being* pada remaja berkaitan dengan kemampuan adaptasi, dukungan sosial, kualitas hubungan keluarga, serta lingkungan pendidikan yang memberikan ruang bagi individu untuk berkembang. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis tidak dapat dipahami hanya melalui satu faktor tertentu, tetapi melalui hubungan kompleks antara karakteristik personal dan pengalaman sosial individu (Humaidah et al., 2024).

Salah satu karakteristik individu yang diduga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis adalah jenis kelamin. Perbedaan karakteristik biologis, psikologis, dan sosial antara laki-laki dan perempuan memungkinkan adanya perbedaan dalam cara individu menerima diri, membangun hubungan sosial, maupun menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Ryff & Keyes, 1995). Akan tetapi, hasil penelitian mengenai perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin masih menunjukkan temuan yang beragam. Sebagian penelitian menunjukkan adanya perbedaan pada dimensi tertentu, sedangkan penelitian lain tidak menemukan perbedaan yang signifikan. Temuan yang belum konsisten tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara jenis kelamin dan kesejahteraan psikologis masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya pada peserta didik sekolah menengah.

Sebagian besar penelitian terdahulu di Indonesia masih berfokus pada gambaran kesejahteraan psikologis atau faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian yang secara khusus membandingkan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMA, SMK, dan MA dalam satu wilayah penelitian masih relatif terbatas. Selain itu, kajian yang menganalisis perbedaan pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis menurut model Ryff juga masih jarang dilakukan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap* yang menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas XI SMA, SMK, dan MA di Kecamatan Malangbong, Kabupaten Garut. Analisis dilakukan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis secara keseluruhan maupun pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Setiap kutipan dari buku beri kutipan di dalam teksnya, serta cantumkan sumbernya di daftar pustaka. Kutipan di dalam teks ditulis seperti ini: (Nama belakang penulis, tahun: halaman) atau (Nama belakang penulis, tahun). Pengutipan untuk naskah yang menggunakan Bahasa Inggris, seperti berikut: penulisan untuk penulis tunggal dari Buku (Ahmad, 2019) dan untuk penulis 2 orang (Wilson, & Cheung, 2019) sedangkan untuk penulis yang berjumlah 3 orang atau lebih (Lin et al., 2019), untuk sitasi dari asosiasi atau lembaga (UNESCO, 2019). Artikel merupakan hasil karya asli penulis dan tidak pernah terpublikasikan di media lain. Naskah dipaparkan secara naratif (tanpa penomoran di depan sub judul) dan pemaparan dalam bentuk sub judul dihindari.

B. Metodologi

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan komparatif untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Pendekatan kuantitatif digunakan karena variabel penelitian diukur menggunakan data numerik yang kemudian dianalisis melalui prosedur statistik. Sementara itu, desain komparatif digunakan untuk membandingkan kondisi kesejahteraan psikologis antara kelompok siswa laki-laki dan perempuan. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dengan tujuan menguji hipotesis melalui pengukuran variabel secara objektif menggunakan instrumen penelitian. Sementara itu, metode komparatif digunakan untuk membandingkan kondisi dua kelompok atau lebih berdasarkan

variabel yang diteliti sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antar kelompok (Creswell, & Creswell, 2018; Sugiyono, 2022). Dengan demikian, metode ini dinilai sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada perbedaan kesejahteraan psikologis antara siswa laki-laki dan perempuan.

Penelitian dilaksanakan pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026 di tiga sekolah menengah yang berada di Kecamatan Malangbong, Kabupaten Garut, yaitu SMAN 9 Garut, SMKN 7 Garut, dan MA Ma'arif 1 Malangbong. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada keberagaman karakteristik satuan pendidikan, yaitu sekolah menengah atas, sekolah menengah kejuruan, dan madrasah aliyah. Keragaman tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai kondisi kesejahteraan psikologis siswa berdasarkan jenis kelamin pada jenjang pendidikan menengah.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI pada SMAN 9 Garut, SMKN 7 Garut, dan MA Ma'arif 1 Malangbong yang berjumlah 958 siswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, sehingga diperoleh sebanyak 282 responden. Menurut Sugiyono (2022), penggunaan rumus Slovin bertujuan memperoleh ukuran sampel yang representatif ketika karakteristik populasi telah diketahui.

Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik probability sampling dengan pendekatan proportionate stratified random sampling. Teknik tersebut digunakan karena populasi penelitian memiliki kelompok yang berbeda berdasarkan jenis satuan pendidikan, yaitu SMA, SMK, dan MA. Oleh karena itu, jumlah responden pada setiap sekolah ditentukan sesuai proporsi jumlah populasi masing-masing sebelum dilakukan pemilihan secara acak. Setelah itu, responden pada masing-masing strata dipilih menggunakan Simple Random Sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2022). Penggunaan teknik tersebut bertujuan meminimalkan bias pemilihan sampel serta meningkatkan keterwakilan setiap kelompok dalam penelitian.

Tabel 1. Distribusi Sampel Penelitian

No	Sekolah	Populasi	Sampel
1	SMAN 9 GArut	427	126
2	SMKN 7 Garut	465	137
3	MA Ma'Arif 1 Malangbong	66	19

Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi (1) penyusunan instrumen penelitian berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1989), (2) pengujian validitas instrumen menggunakan Model Rasch melalui perangkat lunak Winsteps dan pengujian reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, (3) penentuan sampel menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, (4) penyebaran kuesioner kepada responden melalui Google Form, (5) pengumpulan, pemeriksaan, dan pengolahan data, serta (6) analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji Mann–Whitney U sesuai tujuan penelitian. Tahapan tersebut disusun secara sistematis agar proses pengumpulan dan analisis data berlangsung secara terstruktur serta menghasilkan data yang valid dan reliabel (Creswell, & Creswell, 2018).

Data penelitian merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner. Pengukuran kesejahteraan psikologis dilakukan menggunakan instrumen yang disusun berdasarkan teori psychological well-being dari Ryff (1989). Instrumen tersebut mengacu pada enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi tersebut digunakan sebagai dasar dalam menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis siswa (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Instrumen menggunakan skala Likert tujuh kategori jawaban, yaitu mulai dari skor 1 (sangat tidak sesuai) hingga skor 7 (sangat sesuai). Menurut Boone dan Boone (2012), skala Likert merupakan salah satu teknik pengukuran yang paling banyak digunakan dalam penelitian sosial karena mampu mengukur sikap, persepsi, dan kecenderungan perilaku responden secara sistematis. Pernyataan yang bersifat negatif terlebih dahulu dilakukan pembalikan skor (*reverse scoring*) sebelum proses analisis sehingga arah interpretasi seluruh item menjadi konsisten.

Kualitas instrumen diuji melalui validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan Model Rasch melalui aplikasi Winsteps. Menurut Bond et al. (2021), Model Rasch

mampu mengevaluasi kualitas butir instrumen dan kemampuan responden secara simultan sehingga menghasilkan pengukuran yang lebih objektif dibandingkan pendekatan klasik. Selanjutnya, reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Instrumen dinyatakan layak digunakan apabila memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang telah ditetapkan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Google Form yang disebarkan kepada responden sesuai sampel penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, tata cara pengisian instrumen, serta jaminan kerahasiaan identitas dan jawaban yang diberikan. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan proses *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating* sebagai tahap awal sebelum analisis statistik dilakukan (Sugiyono, 2022).

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Tahapan analisis meliputi (1) analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis responden, (2) uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan uji homogenitas menggunakan Levene's Test sebagai uji prasyarat analisis, serta (3) pengujian hipotesis menggunakan Mann–Whitney U Test. Uji Mann–Whitney dipilih karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebagian data tidak berdistribusi normal, sedangkan varians kedua kelompok bersifat homogen. Menurut Field (2018), Mann–Whitney U Test merupakan alternatif uji *Independent Samples t-test* yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok independen ketika asumsi normalitas tidak terpenuhi.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian disajikan untuk menjawab tujuan penelitian, yaitu menganalisis perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas XI SMA, SMK, dan MA di Kecamatan Malangbong, Kabupaten Garut. Penyajian hasil diawali dengan karakteristik responden sebagai gambaran umum sampel penelitian, kemudian dilanjutkan dengan hasil uji prasyarat analisis, hasil pengujian hipotesis menggunakan *Mann–Whitney U Test*, serta pembahasan yang menginterpretasikan temuan penelitian berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu. Penyajian hasil penelitian dilakukan secara sistematis agar memudahkan pembaca dalam memahami temuan yang diperoleh.

Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan berdasarkan jenis kelamin sebagai dasar pengelompokan dalam analisis komparatif. Distribusi responden menurut jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin		
Frekuensi		**Persentase**
Laki-laki	132	46,8%
Perempuan	150	53,2%

Tabel 2. menunjukkan bahwa responden penelitian berjumlah 282 siswa yang terdiri atas 132 siswa laki-laki (46,8%) dan 150 siswa perempuan (53,2%). Komposisi tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan responden laki-laki, sehingga kedua kelompok dapat mewakili analisis komparatif mengenai kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Distribusi responden yang relatif seimbang juga mendukung proses analisis statistik dalam membandingkan karakteristik kesejahteraan psikologis antara kedua kelompok responden.

Untuk menentukan teknik analisis yang sesuai dalam menguji perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data, sedangkan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok (Field, 2018). Hasil uji prasyarat analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Data

Uji	**Hasil**
Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*)	Laki-laki normal (Sig.=0,200), Perempuan tidak normal (Sig.=0,005
Uji Homogenitas (*Levene's Test*)	Homogen (Sig.=0,739

Berdasarkan Tabel 3. hasil uji normalitas menunjukkan bahwa tidak seluruh data memenuhi asumsi distribusi normal, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi pada beberapa kelompok kurang dari 0,05. Sementara itu, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa varians antara kelompok laki-laki dan perempuan bersifat homogen karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun data berasal dari populasi dengan varians yang relatif sama, asumsi normalitas belum sepenuhnya terpenuhi. Oleh karena itu, pengujian hipotesis tidak menggunakan uji parametrik *Independent Samples t-test*, melainkan menggunakan Mann–Whitney U Test sebagai uji nonparametrik yang sesuai untuk membandingkan dua kelompok independen ketika asumsi normalitas tidak terpenuhi (Field, 2018; Pallant, 2020).

Untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin, dilakukan pengujian menggunakan Mann–Whitney U Test. Pengujian ini dipilih karena hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa sebagian data tidak memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis menggunakan uji nonparametrik dinilai lebih sesuai (Field, 2018). Analisis dilakukan terhadap skor kesejahteraan psikologis secara keseluruhan maupun pada masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis berdasarkan model Ryff (1989). Hasil pengujian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Mann-Whitney U Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa Kelas XI SMA/SMK/MA

Statistic	Nilai
Mann-Whitney U	9634,500
Z	-386
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,694

Berdasarkan Tabel 4. hasil uji Mann–Whitney U menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan berdasarkan jenis kelamin, yang ditunjukkan oleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,697 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis siswa laki-laki dan perempuan kelas XI SMA, SMK, dan MA di Kecamatan Malangbong relatif setara. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin secara keseluruhan tidak didukung oleh data penelitian.

Berdasarkan hasil uji Mann–Whitney U menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin hanya pada dua dimensi, yaitu Hubungan Positif dengan Orang Lain dan Kemandirian. Sementara itu, pada dimensi Penerimaan Diri, Penguasaan Lingkungan, Tujuan Hidup, dan Pertumbuhan Pribadi tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan.

Pada dimensi Penerimaan Diri, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,780 ($p > 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Nilai mean rank siswa laki-laki sebesar 140,06, sedangkan siswa perempuan sebesar 142,76. Meskipun siswa perempuan memiliki nilai mean rank yang sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik.

Pada dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,034 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin. Nilai mean rank siswa perempuan sebesar 151,11 lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki yang sebesar 130,58. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa perempuan cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membangun hubungan interpersonal yang positif dibandingkan siswa laki-laki.

Pada dimensi Kemandirian, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Nilai mean rank siswa laki-laki sebesar 154,39, lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan yang sebesar 130,16. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki cenderung memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan.

Pada dimensi Penguasaan Lingkungan, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,805 ($p > 0,05$). Nilai mean rank siswa laki-laki sebesar 140,23, sedangkan siswa perempuan sebesar 142,62. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan siswa dalam mengelola lingkungan dan menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari berdasarkan jenis kelamin.

Pada dimensi Tujuan Hidup, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,752 ($p > 0,05$), dengan mean rank siswa laki-laki sebesar 139,88 dan siswa perempuan sebesar 142,93. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam memiliki arah, tujuan, dan makna hidup.

Pada dimensi Pertumbuhan Pribadi, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,561 (p > 0,05). Nilai mean rank siswa perempuan sebesar 144,13 sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki sebesar 138,51, namun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat pertumbuhan pribadi yang relatif sama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan antara siswa laki-laki dan perempuan. Nilai signifikansi sebesar 0,697 (p > 0,05) menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor yang membedakan tingkat kesejahteraan psikologis siswa kelas XI SMA, SMK, dan MA di Kecamatan Malangbong, Kabupaten Garut. Temuan ini mengindikasikan bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan memiliki kemampuan yang relatif seimbang dalam mengembangkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui perspektif psychological well-being yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Konsep tersebut memandang kesejahteraan psikologis sebagai bentuk keberfungsian positif individu yang tercermin melalui beberapa aspek kehidupan psikologis, yaitu kemampuan menerima diri, membangun hubungan interpersonal yang positif, memiliki kemandirian, mengelola lingkungan, menentukan arah kehidupan, serta mengembangkan potensi pribadi. Selanjutnya, Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa perkembangan kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga berkaitan dengan pengalaman kehidupan, hubungan sosial, dukungan lingkungan, serta kesempatan individu untuk melakukan perkembangan diri. Dengan demikian, jenis kelamin bukan satu-satunya faktor yang menentukan tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang karena masih terdapat berbagai faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Deviana et al. (2023) yang menemukan bahwa kesejahteraan psikologis remaja lebih dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap perubahan, mengelola emosi, serta memanfaatkan dukungan sosial dibandingkan oleh karakteristik demografis, termasuk jenis kelamin *(Deviana et al., 2023)*. Hasil yang serupa juga dilaporkan oleh Humaidah et al. (2024) melalui *scoping review* yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti resiliensi, hubungan keluarga, religiusitas, dukungan sosial, strategi koping, serta lingkungan pendidikan *(Humaidah et al., 2024)*. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konstruk multidimensional yang berkembang melalui interaksi antara individu dan lingkungannya.

Di sisi lain, hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian yang melaporkan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat empati dan kualitas hubungan interpersonal yang lebih tinggi, sedangkan laki-laki lebih menonjol pada aspek kemandirian dan pengambilan keputusan *(Ryff, & Keyes, 1995)*. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, lingkungan sosial, budaya, serta konteks pendidikan yang berbeda pada setiap penelitian. Dengan demikian, pengaruh jenis kelamin terhadap kesejahteraan psikologis tidak bersifat universal, tetapi sangat bergantung pada kondisi dan karakteristik populasi yang diteliti.

Dalam konteks penelitian ini, tidak ditemukannya perbedaan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan dapat dijelaskan oleh kesamaan karakteristik responden. Seluruh responden merupakan siswa kelas XI yang berada pada rentang usia perkembangan yang relatif sama serta menjalani proses pendidikan dengan tuntutan akademik dan lingkungan belajar yang serupa. Kesamaan pengalaman belajar, interaksi dengan guru dan teman sebaya, serta kesempatan mengikuti berbagai kegiatan sekolah memungkinkan siswa laki-laki dan perempuan memperoleh pengalaman perkembangan psikologis yang relatif setara. Kondisi tersebut berpotensi mengurangi perbedaan kesejahteraan psikologis secara umum di antara kedua kelompok.

Meskipun tidak ditemukan perbedaan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, analisis pada setiap dimensi menunjukkan hasil yang lebih spesifik. Penelitian ini menemukan bahwa dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain dan Kemandirian memiliki perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, sedangkan dimensi Penerimaan Diri, Penguasaan Lingkungan, Tujuan Hidup, dan Pertumbuhan Pribadi tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh jenis kelamin lebih tampak pada aspek-aspek tertentu dari kesejahteraan psikologis dibandingkan pada konstruk kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya difokuskan pada

interpretasi mengenai perbedaan pada dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain sebagai dimensi pertama yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari enam dimensi kesejahteraan psikologis, hanya dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*) dan Kemandirian (*Autonomy*) yang menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin, dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,034 dan 0,012 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun kesejahteraan psikologis secara keseluruhan tidak berbeda antara siswa laki-laki dan perempuan, terdapat variasi pada aspek-aspek tertentu yang berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan sosial dan mengembangkan kemandirian sebagai bagian dari tugas perkembangan remaja.

Dalam teori Ryff (1989), hubungan positif dengan orang lain menggambarkan kemampuan individu dalam membangun dan mempertahankan relasi sosial yang berkualitas. Kemampuan tersebut terlihat melalui adanya kepedulian terhadap orang lain, keterbukaan dalam berinteraksi, kemampuan memahami perspektif sosial, serta kesediaan untuk memberikan maupun menerima dukungan interpersonal. Dengan demikian, dimensi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kondisi internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial yang dimiliki *(Ryff, 1989)*. Pada dimensi kemandirian, Ryff (1989) menekankan kemampuan individu dalam mengatur perilaku dan menentukan keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi. Individu yang memiliki tingkat kemandirian yang baik cenderung mampu mempertahankan prinsip, mengevaluasi pilihan secara rasional, serta tidak sepenuhnya bergantung pada penilaian lingkungan dalam menentukan arah kehidupannya. Kedua dimensi tersebut merupakan indikator penting dalam perkembangan kesejahteraan psikologis karena mencerminkan keberhasilan individu dalam membangun relasi sosial sekaligus mengembangkan identitas diri *(Ryff, & Keyes, 1995)*.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Deviana et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kemampuan membangun hubungan sosial yang positif dan mengembangkan kemandirian merupakan faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja *(Deviana et al., 2023)*. Demikian pula, Humaidah et al. (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial, resiliensi, regulasi diri, serta lingkungan pendidikan merupakan determinan penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis *(Humaidah et al., 2024)*. Hasil-hasil tersebut memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis berkembang melalui interaksi antara karakteristik individu dengan lingkungan sosial yang mendukung.

Temuan penelitian ini juga memperoleh dukungan dari penelitian internasional. Studi lintas budaya yang dilakukan oleh Chue, & Yeo (2023) menunjukkan bahwa kualitas hubungan interpersonal memiliki hubungan positif yang konsisten dengan kesejahteraan remaja di berbagai negara. Penelitian tersebut menegaskan bahwa kemampuan menjalin hubungan yang positif dengan teman sebaya maupun lingkungan sosial merupakan prediktor penting kesejahteraan remaja, meskipun besarnya pengaruh dapat berbeda sesuai dengan karakteristik budaya *(Chue, & Yeo, 2023)*.

Perbedaan pada dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui karakteristik perkembangan sosial remaja. Masa remaja merupakan periode ketika hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin penting sebagai sumber dukungan emosional, pembentukan identitas, dan penyesuaian sosial *(Santrock, 2019)*. Penelitian Niu et al. (2023) menunjukkan bahwa empati, kepercayaan interpersonal, dan kualitas persahabatan memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan mental remaja. Remaja yang mampu membangun hubungan sosial yang sehat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang mengalami kesulitan dalam relasi interpersonal *(Niu et al., 2023)*.

Selain hubungan interpersonal, penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan pada dimensi Kemandirian. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengambil keputusan, mempertahankan pendapat, dan mengelola perilaku berkembang secara berbeda antara siswa laki-laki dan perempuan. Dalam perspektif Ryff dan Keyes (1995), aspek kemandirian menunjukkan kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku berdasarkan pertimbangan dan nilai pribadi. Kemampuan tersebut berkembang melalui pengalaman individu dalam mengambil keputusan, menghadapi tuntutan lingkungan, serta memperoleh kesempatan untuk mengembangkan tanggung jawab terhadap dirinya sendiri *(Ryff, & Keyes, 1995)*.

Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Abidin et al. (2022) yang menunjukkan bahwa terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis berupa otonomi (*autonomy need satisfaction*) berpengaruh positif terhadap kesejahteraan emosional remaja. Remaja yang memperoleh kesempatan untuk menentukan pilihan, menyampaikan pendapat, dan mengambil keputusan

secara mandiri cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan remaja yang mengalami pembatasan terhadap kebutuhan otonominya *(Abidin et al., 2022)*.

Temuan serupa juga dilaporkan dalam meta-analisis Vite et al. (2024) yang melibatkan lebih dari 100 penelitian mengenai peserta didik tingkat K–12. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan otonomi memiliki hubungan positif yang kuat dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan frustrasi terhadap kebutuhan otonomi berhubungan dengan meningkatnya masalah psikologis. Hubungan tersebut bahkan ditemukan lebih kuat pada masyarakat dengan budaya kolektivistik, yang memiliki karakteristik sosial serupa dengan banyak negara di Asia, termasuk Indonesia *(Vite et al., 2024)*.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh jenis kelamin lebih tampak pada aspek yang berkaitan dengan interaksi sosial dan pengembangan otonomi, dibandingkan pada kesejahteraan psikologis secara umum. Hal ini mengindikasikan bahwa perkembangan hubungan interpersonal dan kemandirian merupakan dua aspek yang sensitif terhadap pengalaman sosial, pola asuh, budaya sekolah, serta kesempatan yang diberikan kepada remaja untuk berinteraksi dan mengambil keputusan. Oleh karena itu, perbedaan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak dapat dipahami semata-mata sebagai akibat dari faktor biologis, tetapi juga sebagai hasil interaksi antara faktor personal, keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial yang membentuk perkembangan psikologis remaja.

Berdasarkan temuan tersebut, layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu diarahkan pada penguatan kompetensi sosial dan kemandirian peserta didik melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, maupun konseling kelompok. Program layanan dapat difokuskan pada pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal, empati, kerja sama, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, serta kemampuan mengelola diri. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu peserta didik mengembangkan hubungan sosial yang sehat dan meningkatkan kemandirian secara optimal tanpa dipengaruhi oleh stereotip gender, sehingga kesejahteraan psikologis mereka dapat berkembang secara lebih menyeluruh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), dan Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*) tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat perkembangan yang relatif sama dalam menerima diri, mengelola lingkungan, menetapkan tujuan hidup, dan mengembangkan potensi diri.

Temuan tersebut sejalan dengan teori Ryff yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berkembang melalui interaksi berbagai faktor, seperti pengalaman hidup, karakteristik individu, dan lingkungan sosial, sehingga tidak semata-mata dipengaruhi oleh jenis kelamin *(Ryff, 1989; Ryff, & Keyes, 1995)*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Humaidah et al. (2024) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis remaja lebih dipengaruhi oleh dukungan sosial, resiliensi, dan lingkungan pendidikan dibandingkan karakteristik demografis *(Humaidah et al., 2024)*. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Deviana et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kemampuan menerima diri, memiliki tujuan hidup, dan mengembangkan diri dipengaruhi oleh pengalaman perkembangan serta dukungan dari lingkungan *(Deviana et al., 2023)*.

Dalam penelitian ini, tidak ditemukannya perbedaan pada keempat dimensi tersebut diduga karena seluruh responden berada pada jenjang pendidikan, rentang usia, dan lingkungan sekolah yang relatif sama. Kesamaan pengalaman akademik maupun sosial memungkinkan siswa laki-laki dan perempuan memiliki kesempatan yang setara dalam mengembangkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis tersebut. Oleh karena itu, pengembangan kesejahteraan psikologis di sekolah perlu diberikan kepada seluruh peserta didik tanpa membedakan jenis kelamin, dengan tetap memperhatikan faktor-faktor psikososial yang memengaruhi perkembangan mereka.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum tidak terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis antara siswa laki-laki dan perempuan kelas XI SMA, SMK, dan MA di Kecamatan Malangbong, Kabupaten Garut. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis peserta didik berkembang melalui berbagai faktor yang tidak hanya berkaitan dengan jenis kelamin, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman perkembangan, lingkungan sekolah, keluarga, serta interaksi sosial yang mendukung. Dengan demikian, jenis kelamin bukan menjadi faktor utama yang membedakan tingkat kesejahteraan psikologis peserta didik.

Meskipun demikian, penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan pada dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain dan Kemandirian. Temuan tersebut menggambarkan bahwa siswa laki-laki dan perempuan memiliki karakteristik yang berbeda dalam membangun hubungan interpersonal serta mengembangkan kemampuan untuk bersikap mandiri. Sementara itu, pada dimensi Penerimaan Diri, Penguasaan Lingkungan, Tujuan Hidup, dan Pertumbuhan Pribadi, siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan perkembangan yang relatif serupa. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar aspek kesejahteraan psikologis berkembang secara seimbang tanpa dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam merancang program yang mampu mengembangkan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis peserta didik. Program layanan tidak hanya perlu memperhatikan penguatan hubungan interpersonal dan kemandirian, tetapi juga mendukung pengembangan penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi secara berkelanjutan sehingga seluruh peserta didik memperoleh kesempatan yang sama untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial, pola asuh orang tua, resiliensi, kondisi sosial ekonomi, maupun iklim sekolah, dengan cakupan responden yang lebih luas sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis remaja.

E. Referensi

Abidin, R. R., et al. (2022). Need-supportive and need-thwarting interpersonal behaviors: Their associations with adolescent well-being. *Frontiers in Psychology, 13*, 901646. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901646

Boone, H. N., & Boone, D. A. (2012). Analyzing Likert data. *Journal of Extension, 50*(2), Article 2TOT2. https://archives.joe.org/joe/2012april/tt2.php

Bond, T. G., Yan, Z., & Heene, M. (2021). *Applying the Rasch model: Fundamental measurement in the human sciences* (4th ed.). Routledge.

Chue, K. L., & Yeo, K. J. (2023). The relationship between interpersonal relationships and psychological well-being among adolescents: A cross-cultural perspective. *Journal of Adolescence.*

Deviana, D., dkk. (2023). Kesejahteraan psikologis pada remaja: Faktor-faktor yang memengaruhi psychological well-being. *Jurnal Psikologi.*

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.

Humaidah, N., et al. (2024). Factors influencing psychological well-being among adolescents: A scoping review. *Journal of Public Health Research.*

Llamas-Díaz, A., et al. (2022). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 318*, 167–177.

Niu, G., et al. (2023). Interpersonal relationships, empathy, and adolescent mental well-being: The role of social support. *Journal of Youth and Adolescence.*

OECD. (2021). *Beyond academic learning: First results from the Survey of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.

Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.

Vite, R., et al. (2024). Students' basic psychological need satisfaction, frustration, and well-being: A meta-analysis. *Educational Psychology Review.* https://doi.org/10.1007/s10648-024-09967-x

World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents*. https://www.who.int