

EUDAIMONIC WELL-BEING ACTIVITY: PEMENUHAN KEBUTUHAN PSIKOLOGIS DASAR DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA

Hidayatul Fikra, Fitri Ariyanti Abidin

Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Bandung
Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Bandung
Pusat Studi Kehidupan Keluarga dan Pengasuhan, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Bandung
e-mail: hidayatul22001@mail.unpad.ac.id, fitri.ariyanti.abidin@unpad.ac.id

Submitted: 2023-12-06

Published: 2024-11-05

DOI: 10.24036/rapun.v15i2.126319

Accepted: 2024-07-16

Abstract: Eudaimonic Well-being Activity: Fulfillment of Basic Psychological Needs and Subjective Well-being in Adolescents. *The adolescent phase is a vulnerable period in human life because it is a transition period from childhood to adulthood. In this phase, good subjective well-being is needed so that adolescents can fulfill their developmental tasks. One of the efforts to fulfill subjective well-being is through adolescent eudaimonic activities that refer to three components of basic psychological needs, namely the need to be independent, the need to be competent and the need to connect with others. The purpose of this study is to analyze eudaimonic activities that meet the three components of basic psychological needs and subjective well-being. This study used a concurrent mixed method approach with four qualitative questions and the SPANE and BPNFS scales. The results showed there were 21 eudaimonic activities grouped into six activity categories, namely physical activities, entertainment, skills, spiritual, learning and favorite habits. This study recommends further research with explorative methods and a larger sample size. As an implication for adolescent life, parents or families can study eudaimonic activities in adolescents so that the approach and supervision given to adolescents becomes more appropriate.*

Keywords: Adolescence, Basic psychological needs, Eudaimonic activities, Subjective well-being

Abstrak: Eudaimonic Well-being Activity: Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Dasar dan Subjective Well-being pada Remaja. Fase remaja merupakan periode yang rentan dalam kehidupan manusia karena menjadi masa transisi dari kehidupan anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini dibutuhkan subjective well-being yang baik agar remaja dapat memenuhi

tugas perkembangannya. Salah satu upaya memenuhi subjective well-being yaitu melalui aktivitas eudaimonik remaja yang merujuk pada tiga komponen kebutuhan psikologis dasar, yaitu kebutuhan untuk mandiri, kebutuhan untuk kompeten dan kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis aktivitas eudaimonic yang memenuhi tiga komponen dari kebutuhan psikologis dasar dan subjective well-being. Penelitian ini menggunakan pendekatan concurrent mixed method dengan empat pertanyaan kualitatif dan skala SPANE dan BPNFS. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 21 aktivitas eudaimonik yang dikelompokkan dalam enam kategori aktivitas, yaitu kegiatan fisik, hiburan, keterampilan, spiritual, belajar dan kebiasaan favorit. Penelitian ini merekomendasikan penelitian selanjutnya dengan metode eksploratif dan jumlah sampel yang lebih besar. Sebagai implikasi pada kehidupan remaja, orang tua atau keluarga dapat mempelajari aktivitas eudaimonic pada remaja sehingga pendekatan dan pengawasan yang diberikan kepada remaja menjadi lebih tepat.

Kata kunci: Aktivitas eudaimonik, Kebutuhan psikologis dasar, Remaja, *Subjective well-being*

PENDAHULUAN

Remaja memiliki karakteristik yang khas dan menarik untuk dipelajari. Masa transisi ini akan memberikan suatu pengaruh tersendiri bagi individu baik secara fisik, psikis maupun kehidupan sosialnya (Ajhuri, 2019). Perubahan yang berlangsung dengan cepat seringkali membuat remaja kesulitan beradaptasi baik dengan dirinya ataupun dengan lingkungan sekitarnya (Setiarini & Stevanus, 2021). Hal ini terjadi karena adanya peralihan dari masa anak-anak yang dipenuhi oleh pengayoman orang tua menuju kehidupan dewasa yang lebih menekankan pada kemandirian dalam berbagai bidang kehidupan. Berbagai fenomena baru akan muncul dalam kehidupan remaja, terutama pada usia remaja awal. Karakteristik remaja yang menyukai kebebasan, ingin mencoba

hal-hal baru dan menyukai tantangan, serta keinginan untuk mengatur diri sendiri membuat fase ini menjadi fase yang sangat penting dalam perkembangan individu (Santrock, 2019).

Sebagai periode perkembangan yang unik, remaja kerap kali ingin merasakan kesenangan yang ingin diperoleh secara instan sebagaimana masa kanak-kanak (Saputro, 2018). Selain itu, remaja juga ingin diperlakukan sebagaimana orang dewasa yang mandiri dan dapat bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Fatmawaty, 2017). Keberadaan di antara dua fase ini kerap kali membuat remaja kebingungan dengan dirinya. Sejalan dengan hal ini, menurut Erikson, remaja berada dalam kondisi *psychological moratorium* yang mana pada

kondisi ini remaja akan mengalami kesenjangan antara rasa aman pada masa kanak-kanak dan otonomi pada masa dewasa (Here & Priyanto, 2014). Kondisi ini seringkali memicu problema *subjective well-being* pada remaja (Here & Priyanto, 2014) Ed Diener mengartikan bahwa *subjective well-being* merupakan kondisi yang terjadi pada seseorang saat perasaan senang lebih besar daripada perasaan tidak senang. Perasaan senang tersebut dapat berupa kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) sedangkan perasaan tidak senang dapat berupa stress, frustrasi, kecewa, marah dan lain sebagainya (Rulangi et al., 2021). Permasalahan *subjective well-being* salah satunya juga dilatarbelakangi oleh kebutuhan psikologis dasar yang tidak terpenuhi dengan baik. Hal ini sejalan dengan *basic psychological need theory* yang menyatakan bahwa kepuasan akan kebutuhan dasar psikologis merupakan prasyarat dalam menghasilkan hal-hal yang positif seperti kesejahteraan psikologis pada remaja (Abidin, Tjandjaja, et al., 2021). Tiga aspek dari kebutuhan psikologis dasar yang harus terpenuhi yaitu *need for otonomy* (kebutuhan untuk mandiri), *need for competence* (kebutuhan untuk kompeten) dan *need for relatedness* (kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain) (Aisah, 2018). Untuk memenuhi tiga aspek kebutuhan tersebut,

perlu adanya aktivitas dan motif bermakna sehingga pada hilirnya akan berdampak pada *subjective well-being* remaja. Hal ini tentu akan sangat berpengaruh pada perbaikan sikap dan moral sehingga dapat menjadi preventif maupun kuratif dari permasalahan remaja saat ini. Adanya aktivitas dan motif bermakna tersebut dalam ilmu psikologi positif diistilahkan sebagai *eudaimonic well-being*, yang artinya upaya menargetkan pemenuhan potensi manusia menuju kehidupan yang lebih bermakna meski dalam menghadapi tantangan dan kesulitan sekalipun (Li et al., 2021; Martela & Sheldon, 2019).

Sejumlah penelitian terkait *eudaimonic well-being*, *basic psychological needs*, dan *subjective well-being* dan telah dilakukan. Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketiga hal tersebut memiliki hubungan satu sama lain. Diantara aktivitas dari *eudaimonic well-being* yang dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar dan berdampak pada peningkatan *subjective well-being* adalah memperkuat empati, kontrol diri dan harga diri (*need for autonomy*), mengembangkan potensi yang disebut sebagai bakat bawaan diri (*need for competence*) dan menjalin hubungan persahabatan (*needs for relatedness*). Penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis

dasar pada masa pandemic Covid-19 juga dilakukan melalui bertelepon atau terhubung dengan orang lain meski dengan internet (*need for relatedness*) (Anderson & Fowers, 2020; Cantarero et al., 2021; Gentzler et al., 2021; Salavera et al., 2020). Aktivitas bermakna (*eudaimonic activity*) tersebut secara sederhana dapat menggambarkan upaya manusia untuk tetap mempertahankan *well-being* terutama pada masa-masa sulit.

Dari uraian di atas, diketahui bahwa *eudaimonic well-being activity* merupakan suatu hal yang penting, namun berdasarkan penelusuran literatur terkait dengan topik ini, peneliti belum menemukan adanya penelitian yang dapat memberikan informasi tentang aktivitas-aktivitas remaja yang dapat memenuhi kebutuhan psikologis remaja serta *subjective well-being*nya. Penelitian saat ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas bermakna sebagai bentuk dari *eudaimonic well-being* yang dilakukan remaja sehingga dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasarnya serta *subjective well-being* pada remaja tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran mengenai aktivitas yang dapat meningkatkan *well-being* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *concurrent mixed method* (Kerstetter et al., 2022), yaitu mengumpulkan dan

menganalisis data menggunakan dua metode yaitu kualitatif dan kuantitatif dalam waktu yang sama. Dalam studi ini, akan dibahas tiga variabel, yaitu *eudaimonic activities*, kebutuhan psikologis dasar, dan *subjective well-being*.

Eudaimonic activities merupakan bagian dari *eudaimonic well-being* (EWB) yang mengacu pada kualitas hidup yang berasal dari pengembangan potensi terbaik serta pengaplikasian potensi tersebut untuk memenuhi ekspresi pribadi dan kesesuaiannya dengan hidup. *Eudaimonic well-being* ini dioperasionalkan memiliki enam komponen, yaitu *self-discovery* (mengetahui diri sehingga mampu menuju realisasi diri), *perceived development one's best potentials* (mengetahui potensi unik yang dimiliki diri), *a sense of purpose and meaning in life* (mengidentifikasi potensi diri dan upaya mengembangkannya), *investment of significant effort in pursuit of excellence* (memfungsikan bakat dan usaha dalam kegiatan bermakna), *intense involvement in activities* (menemukan kegiatan yang bermakna sesuai dengan tujuan hidup), dan *enjoyment of activities as personally expressive* (rasa bahagia dalam kegiatan yang dikerjakan). Pada *eudaimonic activities*, komponen yang terlibat yaitu komponen yang berhubungan dengan kegiatan bermakna (Refado & Diantina, 2018).

Kebutuhan psikologis dasar yaitu asupan atau kebutuhan untuk keberlangsungan pertumbuhan, integritas dan kesejahteraan individu. Definisi operasional untuk konsep ini ada tiga, yaitu kebutuhan untuk mandiri (*need for autonomy*), kebutuhan untuk kompeten (*need for competence*), dan kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain (*need for relatedness*) (Abidin, Joefiani, et al., 2021).

Subjective Well-Being secara konseptual didefinisikan sebagai penggambaran tingkat kesejahteraan pengalaman seseorang sesuai dengan evaluasi subjektif kehidupannya. Secara operasional, *subjective well-being* memiliki dua dimensi, yaitu dimensi afektif dengan dua aspek (afek positif dan afek negatif) dan dimensi kognitif yaitu kepuasan hidup (Diener et al., 2003).

Partisipan penelitian ini yaitu 97 orang siswa SMP dengan kategori usia remaja awal yaitu 12-14 tahun. Pemilihan sekolah tempat dilaksanakan penelitian tidak diberi kriteria inklusi sehingga dapat dipilih secara acak. Para partisipan kemudian akan diberitahu tentang tujuan penelitian, prosedur dan kerahasiaan data. Penelitian ini bersifat sukarela sehingga partisipan tidak mendapat paksaan dari pihak manapun, dibuktikan dengan penandatanganan *inform consent*. Penelitian ini dilakukan di SMP Al-

Ma'soem Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat pada bulan Mei 2023.

Pengumpulan data dilakukan dengan dua metode yaitu kualitatif dan kuantitatif. Aktivitas *eudaimonic* akan dijaring melalui metode kualitatif sedangkan pengukuran terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan dasar psikologis dan *subjective well-being* dilakukan secara kuantitatif. Metode kualitatif diterapkan dengan memberikan pertanyaan kepada partisipan terkait aktivitas *eudaimonic* yang membuatnya merasa senang. Pertanyaan terkait *interview guideline* dari aktivitas *eudaimonic* meliputi: 1) Apa aktivitas rutin sehari-hari yang berkesan bagi partisipan; 2) Seberapa sering partisipan melakukan aktivitas tersebut; 3) Dengan siapa partisipan melakukan aktivitas tersebut; dan 4) Bentuk kegiatan yang dilakukan dalam melaksanakan aktivitas tersebut.

Pengumpulan data secara kuantitatif dilakukan dengan menggunakan dua alat ukur. Alat ukur pertama adalah *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale* (BPNSFS), merupakan alat ukur yang dikembangkan untuk mengetahui tingkat kepuasan dan frustrasi seseorang jika ditinjau dari keterpenuhan kebutuhan psikologis dasarnya (Chen et al., 2015). BPNSFS ini memiliki enam dimensi yaitu *autonomy satisfaction*, *relatedness*

satisfaction, competence satisfaction, autonomy frustration, relatedness frustration, dan competence frustration. Namun dalam penelitian saat ini, peneliti hanya akan mengukur pada aspek pemenuhan kebutuhan psikologis sehingga item yang digunakan hanya 12. Alat ukur ini menggunakan skala likerd lima poin, yaitu: Sangat-Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Setuju (3), Sangat Setuju (4), dan Sangat-Sangat Setuju (5). Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam versi bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan remaja. Hasil uji reliabilitas memiliki nilai koefisien alpha Cronbach $\alpha=0.70$ sehingga reliabel untuk digunakan (Abidin, Joeffiani, et al., 2021).

Adapun untuk mengukur *subjective well-being* akan digunakan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Alat ukur ini digunakan untuk memperoleh skor keseimbangan secara keseluruhan antara perasaan positif dan negatif. SPANE memiliki dua dimensi yaitu *positive emotion experience* dan *negative emotional experience*. Total item perasaan positif sebanyak 6 item dan perasaan negatif juga sebanyak 6 item. Pengukuran dengan SPANE sendiri menggunakan skala likerd lima poin, yaitu: Hampir Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-kadang (3), Sering (4), dan Hampir Setiap Saat (5). Untuk mendapatkan skor keseimbangan perasaan, dapat mengurangi skor perasaan positif

dengan skor perasaan negatif dan nilai yang didapatkan akan bervariasi yaitu -24 (perasaan paling tidak bahagia) hingga 24 (perasaan paling bahagia) (Diener et al., 2009). SPANE dapat digunakan bersamaan dengan skala BPNSFS karena telah diuji korelasi antar keduanya, sehingga terdapat hasil uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas SPANE-P yaitu $\alpha=0.837$ dan SPANE-N yaitu $\alpha=0.885$. Sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai r hitung, dengan $r=0.18$ sampai 0.27 untuk SPANE-P dan $r=-0.11$ sampai -0.25 . Dari hasil uji tersebut, didapatkan bahwa SPANE valid dan reliabel untuk digunakan (Abidin, Joeffiani, et al., 2021).

Analisis data dilakukan dengan cara mengkasifikasikan dan mengkategorisasikan temuan dari data yang dikumpulkan secara kualitatif dan kuantitatif. Aktivitas *eudaimonic* yang diperoleh dengan metode kualitatif kemudian akan dihubungkan dengan item-item pada skala pengukuran kuantitatif terkait pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dan *subjective well-being* partisipan. Hasil dari pengukuran tersebut akan dilakukan skoring dan akan dipilih aktivitas yang memenuhi kebutuhan psikologis dasar dan *subjective well-being* (berada di atas skor 3), sehingga aktivitas yang memenuhi kedua hal tersebut menjadi aktivitas *eudaimonic* bagi remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data demografis partisipan, diketahui partisipan dalam penelitian ini adalah 97 orang remaja yang terdiri dari 52 orang remaja laki-laki dan 45 orang remaja

perempuan dengan persentase remaja laki-laki sebesar 53,6%. Para partisipan berada dalam rentang usia 12-14 tahun dan didominasi oleh usia 13 tahun sebanyak 55 orang. Berikut informasi demografis disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Informasi Demografis Partisipan

| Info Demografis | | Total |
|-----------------|-----------|-------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 52 |
| | Perempuan | 45 |
| Usia | 12 tahun | 7 |
| | 13 tahun | 55 |
| | 14 tahun | 35 |
| Kelas | 7 | 53 |
| | 8 | 44 |

Merujuk pada kuesioner, untuk mendapatkan skor yang memenuhi kebutuhan psikologis dasar, total skor setiap partisipan dibagi dengan banyaknya partisipan, sehingga menghasilkan rata-rata 35. Dan untuk mendapatkan skor *subjective well-being*, skor SPANE positif akan dikurangi dengan skor SPANE negatif dan ditotalkan semua skor partisipan, kemudian dihitung *mean* pada skor tersebut. Hasil dari skor SPANE sendiri menunjukkan rata-rata

13. Kedua rata-rata tersebut menjadi standar terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar dan *subjective well-being*. Dengan demikian, *eudaimonic well-being activity* akan diperoleh jika skor total masing-masing partisipan berada di atas angka 13 pada skor *subjective well-being* dan 35 pada skor kebutuhan psikologis dasar. Berikut pada Tabel 2 akan disajikan hasil yang diperoleh dari perhitungan skor tersebut.

Tabel 2. Jumlah dan Persentase Partisipan Berdasarkan Perhitungan Skor SPANE dan BPNFS

| ≥ 13 dan ≥ 35 | Kebutuhan Psikologis Dasar (-) | Kebutuhan Psikologis Dasar (+) |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <i>Subjective Well-Being</i> (-) | 22 orang (22,68%) | 18 orang (18,56%) |
| <i>Subjective Well-Being</i> (+) | 22 orang (22,68%) | 35 orang (36,08%) |

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa partisipan yang memiliki *subjective well-being* dan kebutuhan psikologis dasar yang dua-duanya negatif adalah sebanyak 22 orang (22,68%). Jumlah yang sama juga terjadi pada partisipan dengan *subjective well-being* yang positif namun kebutuhan psikologis dasar bernilai negatif, sebanyak 22 orang (22,68%). Sebaliknya, hasil *subjective well-being* negatif dan kebutuhan psikologis dasar positif dimiliki oleh 18 orang partisipan (18,56%). Terakhir,

subjective well-being dan kebutuhan dasar psikologis yang mana keduanya positif dimiliki oleh 35 orang (36,08%). Merujuk pada Tabel 2 dan standar yang telah ditetapkan, maka sebanyak 35 orang dari total 97 orang partisipan memiliki *eudaimonic well-being activity* yang tepat, yaitu *subjective well-being* di atas skor 13 dan skor kebutuhan psikologis dasar di atas 35. Berikut disajikan *eudaimonic well-being activity* 35 orang partisipan tersebut pada Tabel 3.

Tabel 3. Bentuk *Eudaimonic Well-Being Activity* Partisipan

| Dimensi | Kategori | Aktivitas Eudaimonic | Banyak Orang |
|---------------------------------|----------------|------------------------------------|--------------|
| Aktivitas Individu Non Akademik | Kegiatan Fisik | Latihan binaerik (pembinaan fisik) | 1 |
| | | Mendengarkan lagu/musik | 8 |
| | Hiburan | Membaca novel | 3 |
| | | Bermain komputer | 1 |
| | | Menonton live streaming | 1 |
| | | Ngefangirl | 1 |
| | | Bermain handphone | 1 |
| | Keterampilan | Menggambar | 3 |

| Dimensi | Kategori | Aktivitas Eudaimonic | Banyak Orang |
|--|-------------------|----------------------------------|--------------|
| | Kebiasaan favorit | Bermain drum | 1 |
| | | Membuat minuman favorit | 1 |
| | | Tidur | 1 |
| | | Jajan | 1 |
| Aktivitas Individu Akademik | Belajar | Membuat rangkuman materi belajar | 1 |
| Aktivitas Bersama Orang Lain Bersifat Non Akademik | Kegiatan Fisik | Bermain sepak bola | 3 |
| | | Berolahraga | 1 |
| | | Bermain volly | 1 |
| | | Bermain tenis meja | 1 |
| | | Bermain futsal | 1 |
| | Hiburan | Bermain komputer | 1 |
| | | Menonton film | 1 |
| | Spiritual | Mengaji | 1 |
| | Kebiasaan favorit | <i>Mengeceng</i> | 1 |

Tabel 3 merupakan gambaran dari bentuk *eudaimonic well-being activity* yang dapat memenuhi *subjective well-being* dan kebutuhan psikologis dasar para partisipan. Aktivitas-aktivitas tersebut dikelompokkan berdasarkan motif yang merujuk pada aktivitas yang dilakukan sendiri atau dengan orang lain. Selain itu, juga dikelompokkan berdasarkan dimensi yang merujuk pada kategori akademik dan non akademik, serta bentuk aktivitas secara spesifik, yang digolongkan pada kegiatan fisik, hiburan, spiritual, keterampilan, belajar, dan kebiasaan favorit. Pada kategori aktivitas yang dilakukan secara sendiri,

eudaimonic well-being activity pada remaja berkenaan dengan kegiatan yang sifatnya non akademik, dan secara spesifik pada kategori hiburan dengan bentuk kegiatan yaitu mendengarkan lagu atau musik. Sebanyak delapan orang partisipan menunjukkan bahwa mendengarkan lagu atau musik menjadi *eudaimonic well-being activity* bagi mereka. Disusul dengan dua aktivitas lainnya yang juga dapat menjadi *eudaimonic well-being activity* dengan peminat lebih banyak yaitu membaca novel dan menggambar yang masing-masingnya terdapat tiga orang partisipan. Sedangkan pada kategori aktivitas yang dilakukan bersama orang lain, *eudaimonic well-being*

activity juga didapatkan dari kegiatan yang bersifat non akademik, namun dengan kategori kegiatan fisik seperti bermain sepak bola. Partisipan yang memiliki aktivitas bermain sepak bola sebagai *eudaimonic well-being activity* mereka yaitu sebanyak tiga orang. Selain itu, terdapat 15 bentuk kegiatan lainnya yang menjadi *eudaimonic well-being activity* bagi para partisipan.

Pembahasan

Eudaimonic well-being pada dasarnya terkait dengan aktivitas yang mengarahkan seseorang pada realisasi diri, pengembangan kepribadian, dan mencapai tujuan serta pertumbuhan individu (Salavera et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat enam kategori aktivitas yang tergolong pada *eudaimonic well-being activity* bagi remaja, yaitu kegiatan fisik, hiburan, keterampilan, belajar, spiritual dan kebiasaan favorit.

Kegiatan Fisik

Aktivitas *eudaimonic* yang banyak dimiliki oleh para partisipan berkaitan dengan kegiatan fisik, seperti bermain sepak bola, futsal, volly, tenis meja, pemanasan olahraga dan pembinaan fisik (binsik). Kegiatan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh seperti olahraga dapat meningkatkan kesehatan secara fisik ataupun mental. Sebuah

penelitian mengkonfirmasi bahwa kegiatan fisik (olahraga) ditetapkan sebagai gaya hidup sehat karena memiliki banyak manfaat seperti dalam pencegahan dan terapi kesehatan sehingga dengan demikian dapat meningkatkan *well-being* pada individu (Budiarto, 2018). Berdasarkan jawaban partisipan, kegiatan fisik seperti bermain sepak bola dapat berupa melatih kelincahan dalam berlari karena harus menggiring bola dan mengelabui lawan. Selain itu, keberhasilan dalam mencetak angka dengan mengalahkan lawan akan menjadi kesenangan dan kepuasan tersendiri bagi individu. Hal ini akan meningkatkan *sense of competence* bagi remaja.

Di samping itu, para partisipan menyebutkan bahwa kegiatan fisik banyak dilakukan bersama teman. Sangat memungkinkan dalam melakukan kegiatan fisik tersebut terjadi komunikasi dalam tim, bertanggung jawab terhadap tugas yang menjadi bagiannya, bersikap sportif dalam bermain, serta memberikan kepercayaan penuh kepada rekan satu tim. Dengan demikian akan tercipta kerjasama yang baik dalam sebuah permainan atau pertandingan (Budiarto, 2018). Hal-hal demikian dapat meningkatkan *sense relatedness* pada remaja karena adanya perasaan dihargai dan dipercayai serta terkoneksi secara baik

dengan teman satu rekan timnya (Rohinsa et al., 2019).

Hiburan

Salah satu hal yang dapat membuat individu mencapai kesenangan adalah dengan adanya hiburan. Dalam era digital saat ini, hiburan lebih mudah didapatkan melalui berbagai media dan platform baik online maupun offline. Salah satu bentuk hiburan dengan partisipan terbanyak dalam penelitian ini adalah mendengarkan lagu atau musik. Para partisipan mendengarkan lagu atau musik hampir setiap hari dengan harapan dapat merasakan hari yang berwarna dan menghilangkan stres. Para partisipan kerap bernyanyi mengikuti alunan lagu, menghafal lirik dan juga mempelajari makna lagu terutama pada lirik lagu yang berbahasa asing. Beberapa partisipan menyatakan bahwa mereka juga melakukan mini konser di kamar dan bertingkah seolah menjadi penyanyi asli lagu yang dimainkan. Ini menjadi suatu kesenangan tersendiri bagi partisipan dalam mengekspresikan perasaannya. Merujuk pada data kualitatif ini, diketahui bahwa mendengarkan lagu dapat menjadi *eudaimonic well-being activity* bagi remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Papinczak dkk (2015) yang dikutip oleh Mikael (2022) bahwa musik memiliki fungsi untuk memodifikasi kognisi negatif,

meningkatkan kreativitas dan menggunakannya untuk mencapai kondisi emosi tertentu dengan cara mendalami makna dalam lagu atau musik yang didengar (Mikael et al., 2022). Dengan demikian, musik dapat membantu membangun *eudaimonic well-being* pada remaja.

Bentuk hiburan lainnya yaitu mengakses media sosial seperti TikTok, Instagram, Twitter dan *game online* yang dapat diakses 24 jam dan menyediakan video atau film menarik. Para partisipan dengan *eudaimonic well-being activity* bermain handphone dan komputer menyatakan suka melihat sejumlah media sosial, bermain *game online* atau mencari tontonan menarik di Netflix karena dapat mengalihkan kebosanan. Terdapat penelitian yang sejalan dengan alasan para partisipan tersebut, bahwa tingginya penggunaan media sosial sebagai sarana hiburan dimulai saat masa pandemi Covid-19 dengan mulai berlakunya karantina dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Indonesia sehingga masyarakat diminta untuk tetap berada di rumah dan mengurangi interaksi secara langsung dengan orang lain selama pembatasan berlaku (Utami, 2021). Kebosanan berada di rumah dan tidak dapat beraktivitas seperti biasa meningkatkan

kebosanan sehingga memilih mencari hiburan melalui media sosial.

Kemudian juga terdapat *eudaimonic well-being activity* berupa *ngefangirl*, yaitu menjadi penggemar dari bintang/ artis/ selebriti. Menurut Jenkis, penggemar didefinisikan sebagai individu yang mencari makna atas suatu produk budaya yang mana pemaknaan tersebut merupakan sebuah tindakan bebas yang melibatkan intelektual dan emosi individu tersebut (Almaida et al., 2021). Kegiatan *ngefangirl* juga diistilahkan dengan *celebrity worship*, yaitu suatu kesenangan seseorang kepada setidaknya satu tokoh yang terpapar media dan status publik (Dewi & Indrawati, 2019). Kegiatan mengidolakan sosok artis atau selebriti dapat membuat individu sebagai penggemar merasa senang. Partisipan yang menjadikan *fangirl* sebagai aktivitas berkesan ini menyatakan bahwa dirinya tidak melewatkan konten dari idolanya, mendengarkan lagu yang dinyanyikan dan menonton *live streaming* idola di platform media sosial. Tidak hanya itu, terkadang dengan melihat wajah idola membuat partisipan merasa bahagia. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa kegiatan *ngefangirl* sangat mungkin dapat meningkatkan *subjective well-being* seseorang karena hal ini dijadikan sebagai bentuk *coping stress* saat mengalami suatu masalah (Almaida et al., 2021; Nabilasari,

2022). Ditinjau dari sisi psikososial remaja, hal ini juga berhubungan dengan karakteristik remaja yang membutuhkan kebebasan dalam menentukan pilihan, termasuk dalam memilih untuk mengidolakan seseorang karena hal tertentu yang disukai.

Selain itu juga terdapat aktivitas membaca novel sebagai kegiatan yang berkesan bagi partisipan. Novel merupakan bentuk karya fiksi yang ringan dibaca dan dapat menjadi sebuah hobi bagi remaja. Menurut Sokmans (2003), terdapat tiga hal yang membuat seseorang menyukai bacaan fiksi seperti novel, yaitu: 1) *self-development*, berhubungan dengan pengetahuan tentang meraih kesuksesan, menjalani kehidupan atau menghadapi suatu permasalahan; 2) *enjoyment*, yang berhubungan dengan sikap pembaca saat memasuki dunia dalam cerita dan mendapatkan pengalaman sendiri dari bacaan tersebut; 3) *escape*, berhubungan dengan pengalihan pembaca dari permasalahan yang dihadapi (Intan, 2020). Hal ini sejalan dengan dinyatakan partisipan bahwa membaca novel dapat membuat mereka memahami sesuatu dengan perspektif yang berbeda, sebagai hiburan karena bahasa novel yang ringan dan menghibur, serta sebagai pengalihan dari rasa bosan. Lebih jauh dari itu, ternyata menjadikan aktivitas membaca novel sebagai kegiatan yang bernilai eudaimonik

merupakan sesuatu yang positif karena dapat membantu remaja untuk menemukan beragam ide dan menemukan pemecahan suatu masalah yang mana merupakan *softskill* yang dibutuhkan remaja di era saat ini (Syahrul, 2022).

Keterampilan

Pada aspek keterampilan, menggambar dan bermain drum termasuk *eudaimonic well-being activity* bagi partisipan. Melalui aktivitas ini, partisipan dapat mengekspresikan diri, pikiran dan perasaannya yang dituangkan dalam bentuk gambar atau dalam memainkan alat musik. Fase remaja sebagai masa transisi cenderung membuat individu rentan mengalami kondisi yang tidak menyenangkan. Banyak permasalahan yang dihadapi remaja baik secara fisik, psikis, kognitif dan sosial seperti kebingungan akan identitas, konflik dengan orang tua atau teman sebaya, dan tuntutan akademik (Putri et al., 2021) yang dapat membuat remaja mengalami cemas, stress dan mengakibatkan kontrol diri yang rendah. Aktivitas menggambar dan bermain drum dapat menjadi bentuk katarsis atau *coping stress* yang dapat membuat remaja berada kembali dalam kondisi stabil (Kusumawardhani et al., 2018; Saputra et al., 2015; Triana Dewi & Meiyutariningsih, 2021). Baik menggambar ataupun bermain

drum, keduanya dapat meningkatkan *skill* dari waktu ke waktu. Peningkatan *skill* ini akan berpengaruh bagi kehidupan remaja seperti penemuan identitas diri pada akhir masa remaja karena mengetahui apa yang disenangi. Jika remaja memiliki minat mendalam terhadap keterampilan yang ditekuninya, maka hal tersebut akan mengarahkannya pada masa depan yang lebih baik.

Belajar

Satu-satunya bentuk *eudaimonic well-being activity* yang dimiliki partisipan berkaitan dengan akademik adalah merangkum materi pelajaran. Namun secara spesifik bukan pada rangkuman materinya, namun lebih pada aktivitas menghias catatan rangkuman pelajaran tersebut. Menurut partisipan, hal ini akan meningkatkan *mood* saat belajar agar tidak monoton dan membosankan. Sebuah penelitian tindakan kelas mengkonfirmasi bahwa catatan yang kreatif dan estetik, yang dalam penelitian tersebut diistilahkan dengan “Create Bu CaMat”, dapat berpengaruh pada peningkatan pemahaman dan hasil belajar siswa. Meski sebagian siswa masih menganggap sejumlah pelajaran sebagai pelajaran yang sulit, namun minat belajar mereka lebih meningkat karena catatan mereka menarik untuk dipelajari kembali (Nurhayati, 2022).

Spiritual

Bentuk *eudaimonic well-being activity* pada dimensi spiritual partisipan yaitu mengaji. Dalam aktivitas ini, partisipan menyukai untuk mempelajari tajwid dan tahsin Al-Qur'an serta mentadabburinya. *Tadabbur* merupakan proses membaca, merenungi dan mencermati ayat Al-Qur'an hingga meresap ke dalam hati baik dari segi maksud ayat dan juga hikmahnya. Hal ini dapat menyebabkan ketenangan dalam hati bagi individu yang melakukannya (Nurhayati, 2022). Bentuk aktivitas ini cukup unik karena menjangkau sisi transpersonal manusia, yaitu hubungan manusia dengan tuhan. Keterhubungan individu dengan Tuhan akan berdampak pada *subjective well-being* dan kualitas hidup individu tersebut (Rois, 2019). Aspek spiritual juga memiliki dampak *eudaimonic* bagi sejumlah orang karena dengannya dapat memberikan ketenangan, terutama bagi remaja yang seringkali mengalami kebingungan dalam menentukan sikap dan keputusan yang diambil.

Kebiasaan favorit

Beragam kegiatan favorit sebagai *eudaimonic well-being activity* dilakukan remaja baik sendiri maupun bersama teman. Kegiatan yang dilakukan sendiri berupa membuat makanan atau minuman favorit, membeli makanan enak yang disukai (jajan)

dan tidur. Ketiga aktivitas ini adalah aktivitas normal yang disukai remaja. Saat membuat atau membeli minuman atau makanan favorit, hal ini akan meningkatkan hormon dopamine pada remaja karena dapat menimbulkan perasaan positif (Holo & Suhita, 2023). Hal yang sama terjadi pada remaja yang menyukai aktivitas tidur. Menurut partisipan tersebut, mimpi indah seringkali muncul dalam tidurnya sehingga hal tersebut meningkatkan rasa senang.

Selain itu, juga terdapat kegiatan favorit yang dilakukan bersama teman, salah satunya adalah *ngeceng*. Hal ini identik dengan menyukai lawan jenis dan seringkali memperhatikan orang tersebut. Dalam psikologi perkembangan, fase remaja merupakan periode pubertas ditandai dengan kematangan organ-organ seksual dan perubahan hormonal, yang kemudian menyebabkan dorongan-dorongan seksual. Salah satu bentuk dari dorongan seksual tersebut seperti menarik perhatian lawan jenis hingga berpacaran (*dating*) (Afriani, 2022). Fase pubertas ini menjadi salah satu yang fase yang penting dalam kehidupan manusia, karena menjadi dasar pemenuhan tugas perkembangan berikutnya, yaitu *Intimacy*.

Keenam kategori *eudaimonic well-being activity* yang telah diuraikan di atas merupakan kegiatan yang umum dimiliki

oleh remaja, termasuk 62 orang lainnya yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Jawaban-jawaban *eudaimonic well-being activity* partisipan lainnya juga hampir sama dengan 35 orang partisipan yang memenuhi kriteria *eudaimonic well-being* sehingga hasil ini dapat mewakili partisipan lainnya. Beberapa kegiatan berbeda yang dimiliki oleh partisipan lainnya seperti aktivitas seni bela diri, melakukan perawatan tubuh (*skincare* dan *bodycare*), olahraga renang dan basket, memasak, keterampilan *public speaking*, menghafal Al-Qur'an dan menulis diary. Semua aktivitas tersebut juga memiliki kemungkinan dapat menjadi *eudaimonic well-being activity* bagi remaja. Penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi jumlah sampel yang relatif sedikit dan bersifat homogen, yang menyebabkan *eudaimonic activity* yang ditemukan pada remaja hampir sama dan sejenis.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *eudaimonic well-being activity* yang dapat termasuk sebagai kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar dan meningkatkan *subjective well-being* pada

remaja awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 35 orang dari total 97 orang remaja (36,08%) memiliki aktivitas yang memenuhi kebutuhan psikologis dasar dan dapat meningkatkan *subjective well-beingnya*. Selain itu, terdapat 21 aktivitas yang tergolong pada *eudaimonic well-being* pada remaja awal, yang dikelompokkan dalam enam kategori, yaitu kegiatan fisik, hiburan, keterampilan, spiritual, belajar dan kebiasaan favorit yang dilakukan.

Saran

Penelitian ini merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan pengkajian terhadap *eudaimonic well-being activity* dengan sampel yang lebih besar dan heterogen seperti perbedaan tingkatan usia, agama, daerah dan lainnya. Selain itu, perlu dilakukan eksplorasi terkait alasan dan perasaan partisipan dalam memilih aktivitas *eudaimonic* baginya. Berdasarkan penelitian ini peneliti juga menyarankan kepada orang tua, keluarga ataupun lingkungan terdekat remaja untuk mempelajari aktivitas apa yang bernilai *eudaimonic* bagi remaja, sehingga pendekatan dan perhatian yang diberikan kepada remaja lebih tepat, mengingat periode remaja merupakan masa transisi yang cukup penting menuju fase kehidupan berikutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, F. A., Joeffiani, P., Koesma, R. E., Yudiana, W., & Siregar, J. R. (2021). The Basic Psychological Need Satisfaction And Frustration Scale: Validation In Indonesian Adolescents. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*, 24(Special Issue 1), 1–8.
- Abidin, F. A., Tijdink, J. K., Joeffiani, P., Koesma, R. E., & Siregar, J. R. (2021). Social Context Factors Influence Basic Psychological Need Satisfaction; A Cross-Sectional Survey Among Indonesian Adolescents. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02012-y>
- Afriani, D. (2022). *Pendidikan Seks Bagi Remaja*. Penerbit NEM.
- Aisah, D. N. (2018). Hubungan antara Pemenuhan Basic Psychological Needs dengan Keterlibatan Siswa dalam Belajar pada Sistem Pembelajaran Full Day School. In *UIN Sunan Ampel Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Penebar Media Pustaka*. Penebar Media Pustaka.
- Almaida, R., Gumelar, S. A., & Laksmiwati, A. A. (2021). Dinamika Psikologis Fangirl K-Pop. *Cognicia*, 9(1), 17–24.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15059>
- Anderson, A. R., & Fowers, B. J. (2020). An Exploratory Study of Friendship Characteristics and Their Relations with Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 260–280.
<https://doi.org/10.1177/0265407519861152>
- Budiarto, Y. (2018). Social Well-Being, Psychological Well-Being dan Emotional Well-Being: Studi Kausal Komparatif pada Praktisi Seni Bela Diri Bima dan Kebugaran Fisik. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 18–28.
- Cantarero, K., van Tilburg, W. A. P., & Smoktunowicz, E. (2021). Affirming Basic Psychological Needs Promotes Mental Well-Being During the COVID-19 Outbreak. *Social Psychological and Personality Science*, 12(5), 821–828.
<https://doi.org/10.1177/1948550620942708>
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic Psychological Need Satisfaction, Need Frustration, and Need Strength Across Four Cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236.
<https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Desmita. (2007). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, D. P. K. S., & Indrawati, K. R. (2019). Gambaran Celebrity Worship pada Penggemar K-Pop Usia Dewasa Awal di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 291.
<https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p08>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., D., C., S., O., & Biswas-Diener, R. (2009). New Measures of Well-Being: Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247–266.
- Effendy, N. (2016). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif: Subjective Well-being atau Berbeda? *Seminar Asean 2nd Psychology and Humanity*, 326–333.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 6(2), 55–65.

- Gentzler, A. L., DeLong, K. L., Palmer, C. A., & Huta, V. (2021). Hedonic and Eudaimonic Motives to Pursue Well-Being in Three Samples of Youth. In *Motivation and Emotion* (Vol. 45, Issue 3, pp. 312–326). <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09882-6>
- Here, S. V., & Priyanto, P. H. (2014). Subjective Well-Being pada Remaja Ditinjau dari Kesadaran Lingkungan. *Psikodimensia*, 13(1), 10–21.
- Holo, M., & Suhita, B. M. (2023). Hubungan Gratitude dengan Kadar Gula Darah pada Penderita DM di RSUD Gambiran Kota Kediri. *Journal of Health Science Community*, 3(3), 140–145.
- Intan, T. (2020). Resepsi Remaja Perempuan Pembaca Novel Populer. *Metahumaniora*, 9(2), 157. <https://doi.org/10.24198/mh.v9i2.23900>
- Kerstetter, D., Shen, X., Yi, X., Pan, B., Zhang, G., Li, R., & Li, G. (2022). Sources of Happiness: A Mixed Methods Phenomenological Study of Factors Affecting Residents' Subjective Wellbeing in Shenzhen, China. *Psychological Reports*, 125(1), 167–199.
- Kusumawardhani, I. A., Kurnianingrum, W., & Soetikno, N. (2018). Art Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Anak Didik Lapas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 135. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1751>
- Li, Q., Xiang, G., Song, S., Huang, X., & Chen, H. (2021). Examining the Associations of Trait Self-control with Hedonic and Eudaimonic Wellbeing.pdf. *Journal of Happiness Studies*.
- Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the Concept of Well-Being: Psychological Need Satisfaction as the Common Core Connecting Eudaimonic and Subjective Well-Being. *Review of General Psychology*, 23(4), 458–474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
- Mikael, K., Fuady, I., Kunto, D. S., & Wibowo, A. (2022). Analisis Konten Pesan-Pesan Kesehatan Mental dalam Musik Populer (Content Analysis of Mental Health Messages in Popular Music). *Jurnal Semiotika*, 16(2), 103–113. <http://journal.ubm.ac.id/>
- Nabilasari, A. (2022). Hubungan antara Subjective Well-Being dengan Coping Stress pada K-popers Remaja yang memiliki Fan acc. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Nurhayati, N. (2022). Pengaruh “Create Bu CaMat” terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Matematika Wajib SMA. *Mitra Pilar: Jurnal Pendidikan, Inovasi, Dan Terapan Teknologi*, 1(1), 17–26. <https://doi.org/10.58797/pilar.0101.03>
- Putri, D. R., Fillianto, A. D. C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi Art Therapy untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan di Usia Remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*, 16(2), 35–43.
- Refado, A., & Diantina, F. P. (2018). Eudaimonic Well-Being Atlet Tuna Daksa di National Paralympic Committee Indonesia Kota Bandung. *Prosiding Psikologi Unisba*, 4(1), 149–157.
- Rohinsa, M., Cahyadi, S., Djunaidi, A., & Iskandar, Z. (2019). Teacher Autonomy Support terhadap Engagement Siswa melalui Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Dasar. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 121–129.
- Rois, N. (2019). Konsep Motivasi, Perilaku, dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia dalam Psikologi Islam. *Jurnal Progress: Wahana Kreativitas Dan Intelektualitas*, 7(2), 184–198. <https://doi.org/10.31942/pgrs.v7i2.3096>
- Rulangi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi

- Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM, April*, 406–412.
- Salavera, C., Usán, P., Teruel, P., & Antoñanzas, J. L. (2020). Eudaimonic Well-being in Adolescents: The Role of Trait Emotional Intelligence and Personality. *Sustainability (Switzerland)*, 12(7), 1–11. <https://doi.org/10.3390/su12072742>
- Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development, 7th ed. In *McGraw-Hill Education*. McGraw-Hill Higher Education.
- Saputra, K. C., Adib, A., & Wijayanti, A. (2015). *Perancangan Kampanye Hand-Drumming sebagai Aktifitas Terapi Seni di Surabaya*.
- Saputro, K. (2018). Memahami Karakteristik dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasi: Aplikasi Jurnal Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Setiarini, M., & Stevanus, K. (2021). Dinamika Psikologis Remaja Di Panti Asuhan: Studi Fenomenologi. *Diegesis: Jurnal Teologi Kharismatika*, 4(1), 10–20.
- Syahrul, N. (2022). Pembelajaran Sastra yang Menyenangkan dan Inovatif. *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social and Arts*, 5, 94–105. <https://doi.org/10.32734/lwsa.v5i2.1362>
- Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Utami, A. D. V. (2021). Aplikasi Tiktok Menjadi Media Hiburan bagi Masyarakat dan Memunculkan Dampak Ditengah Pandemi Covid-19. *Medialog: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 40–47. <https://doi.org/10.35326/medialog.v4i1.962>