

## Profil Kecemasan dan Psychological Wellbeing serta Implikasinya terhadap Orientasi Masa Depan Siswa SMAN 6 Bandung

Anenda Bagus Satrya Ganesha<sup>1</sup>, Tina Hayati Dahlan<sup>2</sup>, Anne Hafina Adiwinata<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Psikologi Pendidikan, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

E-mail: <sup>1</sup> [anendabagus@upi.edu](mailto:anendabagus@upi.edu), <sup>2</sup> [tinadahlan\\_psi@upi.edu](mailto:tinadahlan_psi@upi.edu), <sup>3</sup> [annehafina@upi.edu](mailto:annehafina@upi.edu)

Riwayat Artikel: Diajukan: 16 Mei, 2024 Diterima: 13 Juni, 2024 Dipublikasikan: 29 Juni, 2024

### Keywords:

Anxiety;  
Psychological Well  
Being;  
Future Orientation;  
High School Student

### Abstract:

*The research aims to identify the profiles of anxiety and psychological wellbeing among students of SMA Negeri 6 Bandung and their implications on future orientation. The study utilizes a quantitative approach with survey methods and correlational statistical analysis using simple and multiple linear regression tests assisted by SPSS version 24. It involves 61 students from SMA Negeri 6 Bandung using convenience sampling technique. The findings indicate that overall, anxiety, psychological wellbeing, and students' future orientation fall within the moderate category. There is no significant influence found between anxiety and students' future orientation. This suggests that although students may experience anxiety in their daily lives, it does not directly affect their outlook on the future. However, the research results reveal that psychological wellbeing has a positive influence on students' future orientation. This suggests that students with higher levels of psychological wellbeing tend to have a more positive outlook and clearer goals for their future. Simultaneously, there is no significant influence found between anxiety and psychological wellbeing on future orientation. This suggests that these factors may work independently in influencing students' perspectives on their future. These findings provide a deeper understanding of the factors influencing the future orientation of SMA students by highlighting the importance of psychological wellbeing in shaping their perspectives and goals for the future. The implications of this research can serve as a basis for developing programs aimed at enhancing psychological wellbeing and future orientation among students in the school environment, as well as providing appropriate resources and support for students experiencing anxiety.*

### Kata Kunci

Kecemasan;  
Psychological Well  
Being;  
Orientasi Masa  
Depan;  
Siswa SMA;

### Abstract:

Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi profil keemasan dan *psychological wellbeing* siswa SMA Negeri 6 Bandung serta implikasinya terhadap orientasi masa depan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei serta analisis statistik korelasional dengan uji regresi linier sederhana dan berganda berbantuan SPSS versi 24. Penelitian ini melibatkan 61 orang siswa SMA Negeri 6 Bandung dengan teknik convenience sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, kecemasan, *psychological wellbeing*, dan orientasi masa depan siswa berada pada kategori sedang. Tidak terdapat pengaruh antara kecemasan dengan orientasi masa depan siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun siswa mungkin mengalami kecemasan dalam kehidupan sehari-hari, hal ini tidak secara langsung memengaruhi pandangan mereka terhadap masa depan. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological wellbeing* memiliki pengaruh positif terhadap orientasi masa depan siswa. Hal ini menandakan bahwa siswa yang memiliki tingkat *psychological wellbeing* yang tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dan tujuan yang lebih jelas terhadap masa depan mereka. Secara simultan, tidak terdapat

---

pengaruh yang signifikan antara kecemasan dan *psychological wellbeing* terhadap orientasi masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut mungkin bekerja secara independen dalam memengaruhi pandangan siswa terhadap masa depan mereka. Temuan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi orientasi masa depan siswa SMA dengan menyoroti pentingnya *psychological wellbeing* dalam membentuk pandangan dan tujuan mereka terhadap masa depan. Implikasi penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program yang bertujuan untuk meningkatkan *psychological wellbeing* dan orientasi masa depan siswa di lingkungan sekolah, serta menyediakan sumber daya dan dukungan yang sesuai bagi siswa yang mengalami kecemasan.

---

## Pendahuluan

Manusia adalah makhluk organis yang terus mengalami perkembangan baik fisik maupun psikis. Masa perkembangan manusia berawal dari tahap pranatal, neonatal, masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, dan usia lanjut. Dalam setiap tahap perkembangan, manusia dihadapkan oleh berbagai tugas perkembangan yang harus dilalui setiap individu dengan baik. (Hulukati & Djibran, 2016) menjelaskan bahwa tugas perkembangan merupakan sebuah proses yang menunjukkan tingkah laku dalam kehidupan sosial, psikologis manusia yang berada dalam kondisi yang harmonis dalam lingkungan yang kompleks. Tugas perkembangan merupakan kekhasan perkembangan dan menjadi ciri unik bagi setiap individu di tiap fase perkembangan (Desmita, 2009)

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang harus dilewati setiap individu. Masa remaja sering disebut juga dengan masa transisi atau peralihan dari anak-anak sebelum menjadi memasuki masa dewasa. Fatmawaty (2017) menguraikan bahwa fase remaja merupakan masa yang dapat dikatakan “tidak jelas” dalam rangkaian perkembangannya artinya ia tidak dapat digolongkan sebagai anak dan tidak mengambil tempat sebagai orang dewasa karena ia belum menyelesaikan perkembangannya dan belum menguasai fungsi fisik dan psikisnya dengan baik.

Masa remaja sebagai masa yang penuh tantangan dan permasalahan yang tentunya harus dihadapi individu baik fisik maupun non fisik. Sarwono (2011) menjelaskan bahwa masa remaja mengalami perubahan fisik yang menjadi gejala primer dalam pertumbuhan remaja yang menyebabkan perubahan psikologis sebagai akibat dari perubahan fisik. Permasalahan fisik remaja berhubungan dengan perkembangan-perkembangan jasmani dan fungsi fisik tubuh yang ditandai dengan proses pubertas. Pubertas merupakan masa atau periode pendewasaan tubuh dan seksual yaitu pertumbuhan pesat kerangka seksual individu terutama pada remaja awal (Hartini, 2017). Pubertas pada remaja laki-laki diawali dengan mimpi basah yaitu keluarnya sperma dan haid pada perempuan pada fase ini kadang memunculkan fenomena seperti perilaku bercermin pada remaja baik laki-laki maupun remaja perempuan (Sarwono, 2011). Diananda (2018) menambahkan bahwa terkadang remaja menyukai untuk berpenampilan mengikuti perkembangan zaman yang dapat dikatakan “aneh-aneh” seperti model rambut, pakaian, asesoris, dan sebagainya demi menarik perhatian dan pengakuan dari lingkungan sekitarnya.

Isu penting lain dalam masa remaja adalah tugas-tugas perkembangan. William Kay yang dikutip oleh Putro (2017) menyebutkan bahwa tugas-tugas perkembangan pada remaja berkaitan dengan penerimaan fisik diri dan variasi kualitasnya, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan keterampilan komunikasi dengan sebaya baik individu maupun kelompok, menemukan manusia yang menjadi panutan, menerima diri dan memiliki kepercayaan pada kemampuan diri, memiliki kemampuan pengendalian diri berdasar nilai dan prinsip hidup, serta meninggalkan perilaku kekanak-kanakan. Ajhuri (2019) menambahkan perihal tugas perkembangan remaja seperti menerima keadaan fisik dan peran seks, membina hubungan yang baik dengan lawan jenis, mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual untuk peran dimasyarakat, memahami dan internalisasi nilai-nilai orangtua dan orang dewasa, mencapai perilaku

bertanggung jawab terhadap sosial, menyiapkan diri menjalani masa perkawinan dan memikul tanggung jawab kehidupan keluarga.

Tugas-tugas perkembangan remaja dapat menjadi sumber stres bagi individu remaja tersebut. Hal ini sejalan dengan pernyataan Cahyono et al., (2019) yang menyebutkan bahwa salah satu stressor bagi individu remaja adalah tugas-tugas perkembangan. Emosi yang dekat dengan stres adalah depresi dan kecemasan (Ashari & Hartati, 2017)). Gloria, (2022) menjelaskan bahwa berdasarkan hasil survey Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki permasalahan kesehatan mental dan satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir atau tahun 2021. Berdasarkan hasil Laporan Nasional Risdas 2018 menyatakan bahwa sebanyak 9,8% remaja di Indonesia yang berusia > 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan Provinsi Jawa Barat menempati urutan ke-4 se-Indonesia yaitu sebesar 12,1% (Tim Risdas 2018, 2019). Gangguan kecemasan (anxiety disorder) menjadi gangguan mental paling umum di antara remaja 10-17 tahun di Indonesia atau sekitar 3,7% dari total jumlah remaja di Indonesia (Hood, 2022)).

Kecemasan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis atau psychological well-being. Hal ini sejalan dengan pernyataan Akbas et al., (2021) yang menjelaskan bahwa kecemasan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian Raphael & Paul, (2014) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan kesejahteraan psikologis dikalangan remaja, yang berarti semakin tinggi kecemasan maka akan semakin turun kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian lain oleh Al Amin et al., (2022) yang menjelaskan bahwa tingkat kecemasan akan menurun seiring dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa pentingnya kesejahteraan psikologis untuk menurunkan kecemasan.

Setiap manusia menghendaki hidup yang penuh dengan kebahagiaan dan tidak dipenuhi dengan kecemasan. Hal tersebut dapat dilihat melalui terpenuhinya aspek kesejahteraan psikologi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ryff & Corey Lee M. Keyes, (1995) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis ditandai dengan terpenuhinya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak ada gejala depresi termasuk kecemasan.

Triana et al., (2021) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah mental individu yang berada dalam kondisi baik dengan fungsi psikologis yang positif. Kesejahteraan psikologis menumbuhkan emosi positif pada remaja sehingga mereka akan merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup mereka (Wulandari & Megawati, 2019). Kesejahteraan psikologis merupakan ukuran penting dalam memahami keadaan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang mengarah pada pencapaian potensi penuh dan tingkat fungsi optimal yang menentukan kesuksesan dikalangan remaja (Visvanathan et al., 2021).

Selain permasalahan pada fisik, remaja juga mengalami perubahan dan permasalahan pada aspek non fisiknya. Daradjat yang dikutip oleh Azizah, (2013) menguraikan tiga masalah non fisik remaja yaitu masalah hubungan dengan orangtua, masalah moral dan agama, serta masalah hari depan. Lebih lanjut Azizah, (2013) menjelaskan mengenai masalah hari depan, bahwa remaja ingin mendapatkan kepastian mengenai masa depan. Oleh karena itu, isu orientasi masa depan dikalangan remaja menjadi hal penting karena menyangkut apa dan bagaimana individu remaja melihat dirinya dimasa depan.

Orientasi masa depan sebagai perilaku "bertujuan" yaitu cara pandang seseorang terhadap masa depannya dimana terdapat harapan, tujuan, rencana, dan strategi upaya mencapai tujuan tersebut (Hanim & Ahlas, 2020). Susanti, (2016) menambahkan bahwa orientasi masa depan memberikan gambaran mengenai bagaimana individu melihat dirinya dimasa mendatang. Individu yang tidak memiliki tujuan hidup atau ketidakmampuan individu dalam merencanakan masa mendatang dapat menimbulkan kesalahan dalam memilih jurusan kuliah atau bahkan kesulitan dalam mencari pekerjaan. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Indonesia Career Center Network (ICCN) tahun 2017 menyebutkan bahwa sebanyak 87% mahasiswa di Indonesia merasa salah memilih jurusan yang

implikasinya berdampak pada ketidaksesuaian antara jurusan kuliah dan bidang pekerjaan yaitu sebanyak 71% pekerja Indonesia bekerja pada bidang yang tidak sesuai dengan jurusan kuliahnya (Khairunnisa, 2022). Oleh karena itu, penting bagi remaja menyadari tentang orientasi masa depan bagi dirinya karena orientasi masa depan dapat menjadi upaya antisipasi terhadap masa depan ((Hadianti & Krisnani, 2017).

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah individu yang berada pada masa remaja yaitu berusia antara 15-18 tahun. siswa SMA seharusnya sudah mencapai kemandirian emosional dan mantap memilih serta mempersiapkan karir dimasa mendatang sesuai dengan minat dan kemampuannya (Desmita, 2009). Rasa cemas dihadapi siswa SMA yang umumnya berkaitan dengan masa depan, pekerjaan dan juga ketakutan yang berhubungan dengan pekerjaan (Hammad, 2016). Kebingungan remaja terhadap masa depannya umumnya banyak dialami oleh siswa SMA. Hal ini diungkapkan juga oleh Adit (2022) yang menyatakan bahwa ternyata masih banyak siswa SMA yang kebingungan menentukan jurusan kuliah. Hal ini terlihat dari seringnya Humas Universitas Jember mendapatkan pertanyaan umum tentang program studi apa saja yang ada di Universitas Jember. Program studi apa saja bagi siswa jurusan IPA. Pertanyaan tersebut mengindikasikan siswa masih bingung dalam memilih program studi yang akan dipilih. Kasus 87% mahasiswa merasa salah jurusan yang telah dijelaskan sebelumnya juga membuktikan bahwa ternyata siswa SMA asal-asalan dalam memilih jurusan sebelum masuk perguruan tinggi.

Siswa SMA sebagai individu yang sedang berada dalam fase remaja tentunya memiliki berbagai permasalahan hidup yang menyebabkan timbulnya kecemasan. Berangkat dari pemaparan-pemaparan sebelumnya bahwa kecemasan dapat mempengaruhi terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian terkait orientasi masa depan pada siswa SMA ditinjau dari kecemasan dan kesejahteraan psikologis penting untuk dilakukan.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Uji regresi linier sederhana dan berganda digunakan untuk menganalisis data dengan bantuan SPSS 24. Sampel penelitian sebanyak 61 siswa SMA Negeri 6 Bandung. Siswa mengisi kuisioner penelitian secara online dengan menggunakan google form. Data yang diperoleh berupa data ordinal kemudian diubah menjadi data interval melalui Metode Successive Interval (MSI) dengan bantuan Microsoft Excel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen pengukuran kecemasan, psychological well-being, dan orientasi masa depan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan menggunakan skala pengukuran DASS yang terdiri dari 42 item yang diterjemahkan oleh (Damanik, 2011). Instrumen yang digunakan untuk mengukur psychological wellbeing menggunakan instrumen yang mengadaptasi dari instrumen Kartikasari, (2014). Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur orientasi masa depan siswa menggunakan instrumen pengukuran orientasi masa depan yang mengadaptasi dari Safitri (2017).

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tinjauan sistematik dengan menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan metode metasintesis. Penelitian ini mengadopsi pendekatan meta-etnografi, yang secara analitis mengintegrasikan hasil-hasil berbagai penelitian terkait dan mengkonstruksi teori baru yang melengkapi teori-teori yang sudah ada. Pencarian dilakukan pada 14 Mei melalui database elektronik seperti Proquest ([www.proquest.com](http://www.proquest.com)), Science Direct ([www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)), Scopus ([www.scopus.com](http://www.scopus.com)), dan GoogleScholar ([scholar.google.co](http://scholar.google.co)). Hal itu dilakukan.id) Gunakan kata kunci "slow learner". Ini adalah database elektronik yang mempublikasikan berbagai hasil penelitian termasuk penelitian di bidang psikologi. Sumber data yang dianalisis dibatasi pada periode 2019 hingga 2024. Kriteria seleksi berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti membaca judul dan abstrak untuk

menentukan apakah penelitian yang dibacanya memenuhi kriteria review. Kriteria yang digunakan adalah: 1) Makalah penelitian tentang anak lamban belajar. 2) Artikel ini menjelaskan pengaruh variabel x terhadap anak lamban belajar. 3) Esai yang melaporkan hasil penelitian. 4) Artikel ditulis dalam bahasa Indonesia. Para peneliti menerima 30 artikel yang dipublikasikan, namun setelah diseleksi, hanya enam artikel yang relevan dengan penelitian mereka. Analisis Peneliti mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan semua temuan penelitian yang relevan terkait kepribadian tangguh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar pada anak lamban belajar.

Para peneliti mengumpulkan enam artikel relevan yang diterbitkan untuk ditinjau dan membuat ringkasan penelitian yang mencakup nama peneliti, tahun publikasi, jumlah subjek, alat pengukuran yang digunakan, dan hasil penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menarik kesimpulan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja belajar anak lamban belajar.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil

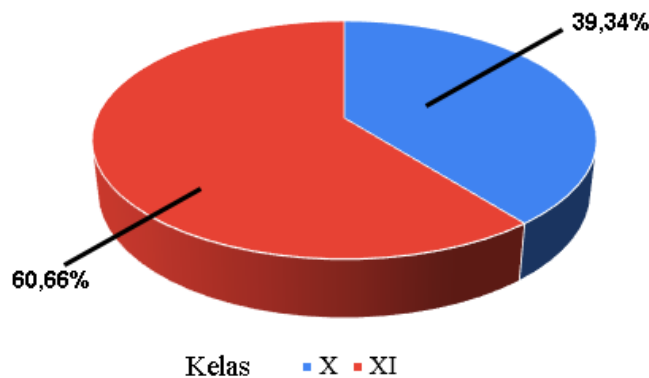
#### a. Karakteristik Responden

##### 1) Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Responden sebagai subjek yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari siswa-siswi SMA Negeri 6 Bandung kelas X dan XI. Siswa yang mengisi kuisioner dari kelas X sebanyak 24 orang (39,34%) dan siswa kelas XI sebanyak 37 orang (60,66%)

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
X	24	39,34
XI	37	60,66
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100,00</b>



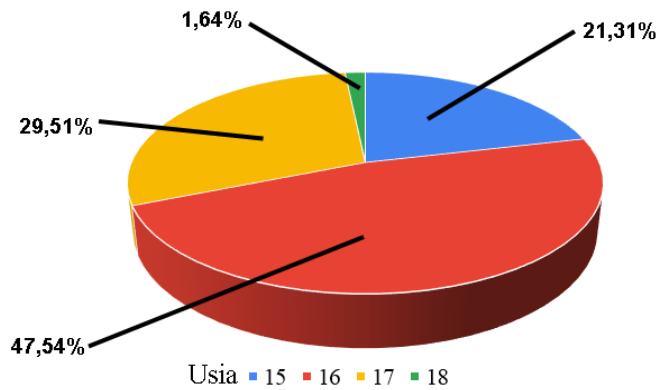
Gambar 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

##### 2) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Responden yang sudah mengisi kuisioner penelitian ini dimulai rentang usia 15 tahun hingga usia 18 tahun. Responden yang berusia 15 tahun berjumlah 13 orang (21,31%), 16 tahun sebanyak 29 orang (47,54%), 17 tahun sebanyak 18 orang (29,51%), dan 18 tahun sebanyak 1 orang (1,64%).

**Tabel 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
15	13	21,31
16	29	47,54
17	18	29,51
18	1	1,64
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100,00</b>



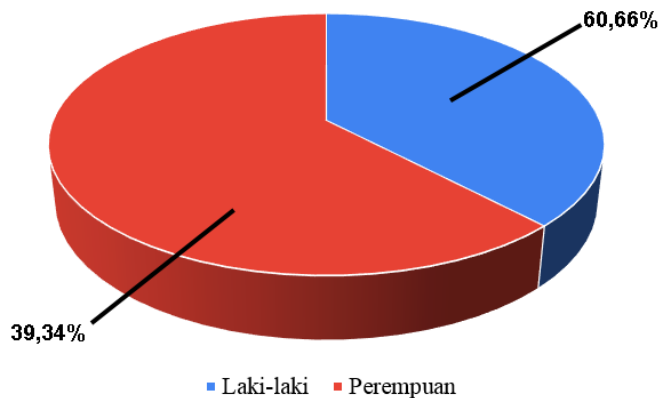
**Gambar 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

### 3). Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, responden yang merupakan subjek dalam penelitian ini adalah responden laki-laki sebanyak 24 orang (39,34%) dan responden perempuan sebanyak 37 orang (60,66%).

**Tabel 3.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Laki-laki	24	39,34
Perempuan	37	66,66
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100,00</b>



**Gambar 3.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

### b. Profil Kecemasan, Psychological Well-Being, dan Orientasi Masa Depan Siswa SMAN 6 Bandung

Profil kecemasan dan *Psychological well-being* Siswa SMAN 6 Bandung menggunakan kategorisasi. Kategorisasi merupakan kegiatan pengukuran yaitu interpretasi atau pemberian makna dari skor skala penelitian yang sudah diperoleh. Kategorisasi dilakukan untuk menempatkan seseorang kedalam

kelompok-kelompok yang posisinya memiliki jenjang berdasarkan atribut yang diukur dalam hal ini adalah stres belajar dan prokrastinasi. Penelitian ini menggunakan tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan formula kategorisasi berdasarkan Azwar (2012) sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Skala Penelitian

Kategori	Formula
Rendah	$X < \mu - 1 \sigma$
Sedang	$\mu - 1 \sigma < X < \mu + 1 \sigma$
Tinggi	$\mu + 1 \sigma < X$

### 1). Kategorisasi Kecemasan Siswa SMAN 6 Bandung

Diketahui nilai rata-rata ( $\mu$ ) kecemasan adalah 92 dan standar deviasi ( $\sigma$ ) adalah 25. Maka formulasi kategorisasi untuk kecemasan siswa SMAN 6 Bandung adalah:

Tabel 5. Kategorisasi Kecemasan Siswa SMAN 6 Bandung

Kategori	Formula
Rendah	$X < 32 - 1 . 8$ $X < 24$
Sedang	$32 - 1 . 8 < X < 32 + 1 . 8$ $24 < X < 40$
Tinggi	$32 + 1 . 8 < X$ $40 < X$

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi kecemasan yang ditunjukkan dalam lampiran 4, maka diperoleh hasil kategorisasi kecemasan siswa SMAN 6 Bandung sebagai berikut:

Tabel 6. Tabulasi Kecemasan Siswa

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	12	19,67
Sedang	38	62,30
Tinggi	11	18,03
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100,00</b>

Berdasarkan tabulasi kecemasan, diperoleh siswa SMAN 6 Bandung yang termasuk dalam kategori mengalami kecemasan rendah, sedang, dan tinggi. Siswa yang diduga mengalami kecemasan rendah berjumlah 30 orang atau sebesar 49,18%, kecemasan sedang sebanyak 21 orang atau sebesar 34,43%, dan kecemasan tinggi sebanyak 10 orang atau sebesar 18,03%.

### 2). Kategorisasi *Psychological wellbeing* Siswa SMAN 6 Bandung

Diketahui nilai rata-rata ( $\mu$ ) *psychological wellbeing* adalah 135 dan standar deviasi ( $\sigma$ ) adalah 14. Maka formulasi kategorisasi untuk *psychological wellbeing* siswa SMAN 6 Bandung adalah:

Tabel 7. Kategorisasi *Psychological wellbeing* Siswa

Kategori	Formula
Rendah	$X < 135 - 1 . 14$ $X < 121$
Sedang	$135 - 1 . 14 < X < 135 + 1 . 14$ $121 < X < 149$
Tinggi	$135 + 1 . 14 < X$ $149 < X$

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi *psychological wellbeing* yang ditunjukkan dalam lampiran 5, maka diperoleh hasil kategorisasi *psychological wellbeing* siswa SMAN 6 Bandung sebagai berikut:

Tabel 8. Tabulasi *Psychological wellbeing* Siswa

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	4	6,56
Sedang	49	80,33
Tinggi	8	13,11

<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100,00</b>
--------------	-----------	---------------

Berdasarkan tabulasi *psychological well-being*, diperoleh siswa SMAN 6 Bandung yang termasuk dalam tingkat kondisi *psychological wellbeing* rendah, sedang, dan tinggi. Siswa yang diduga memiliki kondisi *psychological wellbeing* rendah berjumlah 4 orang atau sebesar 6,56%, *psychological wellbeing* sedang sebanyak 49 orang atau sebesar 80,33%, dan *psychological wellbeing* tinggi sebanyak 8 orang atau sebesar 13,11%.

### 3). Kategorisasi Orientasi Masa Depan Siswa SMAN 6 Bandung

Diketahui nilai rata-rata ( $\mu$ ) orientasi masa depan adalah 72 dan standar deviasi ( $\sigma$ ) adalah 7,5. Maka formulasi kategorisasi untuk orientasi masa depan siswa SMAN 6 Bandung adalah:

Tabel 9. Kategorisasi Orientasi Masa Depan Siswa

Kategori	Formula	
Rendah	$X < 72 - 1 \cdot 7,5$	$X < 64,5$
Sedang	$72 - 1 \cdot 7,5 < X < 72 + 1 \cdot 7,5$	$64,5 < X < 79,5$
Tinggi	$72 + 1 \cdot 7,5 < X$	$79,5 < X$

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi *psychological wellbeing* yang ditunjukkan dalam lampiran 5, maka diperoleh hasil kategorisasi *psychological wellbeing* siswa SMAN 6 Bandung sebagai berikut:

Tabel 10. Tabulasi Orientasi Masa Depan Siswa

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	9	14,75
Sedang	43	70,49
Tinggi	9	14,75
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100,00</b>

Berdasarkan tabulasi orientasi masa depan, diperoleh siswa SMAN 6 Bandung yang termasuk dalam kategori memiliki kondisi orientasi masa depan rendah, sedang, dan tinggi. Siswa yang diduga memiliki kondisi orientasi masa depan rendah berjumlah 9 orang atau sebesar 14,75%, orientasi masa depan sedang sebanyak 43 orang atau sebesar 70,49%, dan orientasi masa depan tinggi sebanyak 9 orang atau sebesar 14,75%.

### c. Uji Hipotesis Penelitian

1) Pengaruh Kecemasan terhadap Orientasi Masa Depan Siswa

Tabel 11. Hasil Analisis Uji Regresi Linier Sederhana Pengaruh Kecemasan terhadap Orientasi Masa Depan Siswa

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.221 <sup>a</sup>	.049	.033	7.38384

a. Predictors: (Constant), KEC (X1)



### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	164.566	1	164.566	3.018	.088 <sup>b</sup>
	Residual	3216.746	59	54.521		
	Total	3381.311	60			

a. Dependent Variable: OMD (Y)

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	65.618	3.656		17.947	.000
	KEC (X1)	.067	.038	.221	1.737	.088

a. Dependent Variable: OMD (Y)

Berdasarkan hasil analisis SPSS, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,088. Karena Sig. > 0,05, maka H0 tidak ditolak yang berarti bahwa tidak ada pengaruh kecemasan terhadap orientasi masa depan siswa.

## 2) Pengaruh *Psychological wellbeing* terhadap Orientasi Masa Depan Siswa

Tabel 12. Hasil Analisis Uji Regresi Linier Sederhana Pengaruh *Psychological wellbeing* terhadap Orientasi Masa Depan Siswa

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.568 <sup>a</sup>	.323	.312	6.22857

a. Predictors: (Constant), PWB (X2)

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1092.401	1	1092.401	28.158	.000 <sup>b</sup>
	Residual	2288.910	59	38.795		
	Total	3381.311	60			

a. Dependent Variable: OMD (Y)

b. Predictors: (Constant), PWB (X2)

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32.465	7.447		4.359	.000
	PWB (X2)	.290	.055	.568	5.306	.000

a. Dependent Variable: OMD (Y)

Berdasarkan hasil analisis SPSS, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena Sig. < 0,05, maka H0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh *psychological wellbeing* terhadap orientasi masa depan siswa. Berdasarkan tabel, diperoleh nilai a (angka konstan) yaitu nilai konsisten orientasi masa depan siswa sebesar 32,465. Sedangkan nilai b (koefisien regresi) sebesar 0,290 yang berarti setiap penambahan 1% *psychological well-being*, maka orientasi masa depan siswa meningkat sebesar 0,290. Formulasi regresi linier pengaruh *psychological wellbeing* terhadap orientasi masa depan siswa adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX_2$$

$$Y = 32,465 + 0,290X_2$$

Berdasarkan hasil analisis, nilai R<sup>2</sup> adalah sebesar 0,323. Maka besarnya pengaruh *psychological wellbeing* terhadap orientasi masa depan siswa adalah sebesar 32,3%, sedangkan sisanya sebesar 67,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

### 3) Pengaruh Kecemasan dan *Psychological wellbeing* terhadap Orientasi Masa Depan Siswa

Tabel 13. Hasil Analisis Uji Regresi Linier Berganda Pengaruh Kecemasan dan *Psychological wellbeing* terhadap Orientasi Masa Depan Siswa

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.568 <sup>a</sup>	.323	.300	6.28189

a. Predictors: (Constant), PWB (X2), KEC (X1)

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1092.504	2	546.252	13.842	.000 <sup>b</sup>
	Residual	2288.807	58	39.462		
	Total	3381.311	60			

a. Dependent Variable: OMD (Y)

b. Predictors: (Constant), PWB (X2), KEC (X1)

### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	32.455	7.513		4.320	.000
	KEC (X1)	.002	.035	.006	.051	.959
	PWB (X2)	.289	.060	.566	4.849	.000

a. Dependent Variable: OMD (Y)

Berdasarkan hasil analisis SPSS, diperoleh formulasi regresi linier pengaruh kecemasan dan *psychological wellbeing* terhadap orientasi masa depan siswa adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX_1 + bX_2$$

$$Y = 32,465 + 0,002X_1 + 0,289X_2$$

Berdasarkan tabel, diperoleh nilai a (angka konstan) yaitu nilai konsisten orientasi masa depan siswa sebesar 32,465, berarti apabila kecemasan dan *psychological wellbeing* sebesar 0, maka orientasi masa depan siswa sebesar 32,465.

Sedangkan nilai  $b_1$  (koefisien regresi kecemasan) sebesar 0,002, dengan asumsi kecemasan bernilai tetap, maka setiap peningkatan kecemasan sebesar 1 satuan akan meningkatkan orientasi masa depan sebesar 0,002. Hasil ini tidak signifikan pada tingkat kepercayaan 5% berdasarkan uji signifikansi.

Nilai  $b_2$  (koefisien regresi untuk *psychological well-being*) sebesar 0,289, dengan asumsi *psychological wellbeing* bernilai tetap, maka setiap peningkatan *psychological wellbeing* sebesar 1 satuan akan meningkatkan orientasi masa depan sebesar 0,289. Hasil ini signifikan pada tingkat kepercayaan 5% berdasarkan uji signifikansi.

## 2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecemasan dan kesejahteraan psikologis terhadap orientasi masa depan siswa di SMAN 6 Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan, kesejahteraan psikologis, dan orientasi masa depan siswa berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa cenderung memiliki tingkat kecemasan yang moderat serta kesejahteraan psikologis dan orientasi masa depan yang seimbang. Dalam konteks ini, orientasi masa depan mencakup harapan, rencana, dan tujuan siswa untuk masa depan mereka.

Tingkat kecemasan yang moderat di kalangan siswa SMAN 6 Bandung menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kekhawatiran yang tidak berlebihan namun tetap ada. Kecemasan pada tingkat ini mungkin tidak menghambat aktivitas sehari-hari mereka secara signifikan tetapi bisa berperan dalam mempengaruhi beberapa aspek psikologis dan akademis mereka. Menurut Lazarus & Folkman, (1984), kecemasan merupakan respon terhadap stres yang bisa mempengaruhi performa individu dalam berbagai situasi. Menariknya, penelitian ini menemukan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari kecemasan terhadap orientasi masa depan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa mengalami tingkat kecemasan yang moderat, hal tersebut tidak secara langsung mempengaruhi bagaimana mereka memandang masa depan mereka. Penelitian sebelumnya oleh Muris & Merckelbach (2000) juga menunjukkan bahwa kecemasan tidak selalu menjadi prediktor langsung dari bagaimana individu merencanakan atau memandang masa depannya. Oleh karena itu, temuan menarik ini dapat menjadi landasan untuk dilakukan penelitian lanjutan yang lebih dalam terkait kecemasan dan orientasi masa depan.

Kesejahteraan psikologis siswa yang berada pada kategori sedang mencerminkan bahwa siswa umumnya merasa cukup baik dalam aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. (Ryff & Victor W. Marshall,

1999) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik adalah indikator penting dari kesehatan mental yang optimal dan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif.

Berdasarkan hasil penelitian, kesejahteraan psikologis memengaruhi orientasi masa depan siswa secara positif. Kesejahteraan psikologis ditemukan memiliki pengaruh positif terhadap orientasi masa depan siswa. Ini berarti bahwa siswa dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dan jelas mengenai masa depan mereka atau semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa maka semakin tinggi juga orientasi masa depan siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Diener & Chan, (2011), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki kecenderungan untuk memiliki tujuan hidup yang lebih jelas dan realistis.

Namun, secara simultan, tidak ditemukan pengaruh yang signifikan antara kecemasan dan kesejahteraan psikologis terhadap orientasi masa depan siswa. Ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut mungkin bekerja secara independen dalam mempengaruhi pandangan siswa terhadap masa depan mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa bisa lebih berdampak langsung pada orientasi masa depan mereka dibandingkan dengan mengurangi tingkat kecemasan mereka.

Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya pengembangan program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Program seperti konseling psikologis, kegiatan pengembangan diri, dan workshop yang fokus pada peningkatan self-esteem dan pengelolaan stres bisa menjadi sangat bermanfaat. Menurut Huppert (2009), intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat memiliki dampak jangka panjang yang positif pada individu, termasuk dalam hal pandangan dan perencanaan masa depan.

Sekolah dan pembuat kebijakan perlu mempertimbangkan hasil penelitian ini dalam mengembangkan strategi untuk membantu siswa mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, mereka dapat membantu siswa memiliki pandangan yang lebih positif dan realistis terhadap masa depan mereka. Menurut Seligman, (2011), pendekatan berbasis kesejahteraan dalam pendidikan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis tetapi juga kinerja akademik dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Penelitian ini juga menyoroti perlunya pendekatan yang holistik dalam menangani masalah kesejahteraan siswa, yang mencakup intervensi psikologis dan dukungan sosial. Ini mencerminkan pandangan bahwa kesejahteraan psikologis adalah komponen penting yang dapat memperkuat orientasi masa depan siswa, meskipun kecemasan juga harus dikelola dengan tepat agar tidak meningkat menjadi masalah yang lebih serius.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan wawasan berharga bagi para pendidik dan psikolog dalam mengembangkan program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dengan fokus yang tepat pada peningkatan kesejahteraan psikologis, diharapkan siswa dapat mengembangkan pandangan dan tujuan masa depan yang lebih positif, yang pada gilirannya akan membantu mereka mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

## **Kesimpulan**

Dalam penelitian ini, telah dilakukan analisis terhadap profil kecemasan, psychological well-being, dan implikasinya terhadap orientasi masa depan siswa SMA Negeri 6 Bandung. Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum, kecemasan, psychological well-being, dan orientasi masa depan siswa berada pada kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa siswa cenderung memiliki tingkat kecemasan yang moderat, serta *psychological well-being* dan orientasi masa depan yang seimbang. Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari tingkat kecemasan terhadap orientasi masa depan siswa. Ini menunjukkan bahwa meskipun siswa mungkin mengalami kecemasan dalam kehidupan sehari-hari, hal ini tidak secara langsung

memengaruhi pandangan mereka terhadap masa depan. Namun, temuan menunjukkan bahwa *psychological wellbeing* memiliki pengaruh yang positif terhadap orientasi masa depan siswa. Hal ini menandakan bahwa siswa yang memiliki tingkat *psychological wellbeing* yang tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dan tujuan yang lebih jelas terhadap masa depan mereka.

Secara simultan, tidak ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan dan *psychological wellbeing* terhadap orientasi masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut mungkin bekerja secara independen dalam memengaruhi pandangan siswa terhadap masa depan mereka. Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini adalah pentingnya memperhatikan faktor *psychological wellbeing* dalam membentuk orientasi masa depan siswa. Implikasi dari temuan ini dapat digunakan sebagai landasan untuk pengembangan program-program yang bertujuan untuk meningkatkan *psychological wellbeing* siswa, sehingga dapat memberikan dampak positif pada pandangan dan tujuan masa depan mereka.

## Daftar Pustaka

- Adit, A. (2022, January 21). *Humas Unej: Ternyata Masih Banyak Siswa Bingung Pilih Jurusan Kuliah*. <https://Edukasi.Kompas.Com/Read/2022/01/21/171401671/Humas-Unej-Ternyata-Masih-Banyak-Siswa-Bingung-Pilih-Jurusan-Kuliah?Page=all>. .
- Ajhuri, K. F. (2019). *Ajhuri, Kayyis Fithri. (2019). Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penebar Media Pustaka.
- Akbas, M., Sulu, R., & Gozuyesi, E. (2021). Women's Health Anxiety and Psychological wellbeing During the COVID-19 Pandemic. A Descriptive Study. *Sao Paulo Medical Journal*, 139(5), 496-504.
- Al Amin, M., Triawan, B. A., & Fahmi, A. Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Perawat dimasa Pandemi Covid-19 di Rawat Inap. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 557-566.
- Ashari, A. M., & Hartati, S. (2017). Hubungan antara Stres, Kecemasan, Depresi dengan Kecenderungan Aggressive Driving pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(1), 1-6.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja (Penggunaan Informasi dalam Pelayanan Bimbingan Individual). *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295-316.
- Cahyono, B. D., Handayani, D., & Zuhroidah, I. (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 64-71.
- Damanik, E. D. (2011). *The Measurement of Reliability, Validity, Items Analysis and Normative Data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Jurnal Istighna*, 1(1), 116-133.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 6(2), 55-65.
- Gloria. (2022, October 24). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. <https://Ugm.Ac.Id/Id/Berita/23086-Hasil-Survei-i-Namhs-Satu-Dari-Tiga-Remaja-Indonesia-Memiliki-Masalah-Kesehatan-Mental> .
- Hadianti, S. W., & Krisnani, H. (2017). Penerapan Metode Orientasi Masa Depan (OMD) pada Remaja yang Mengalami Kebingungan Identitas (Menentukan Tujuan Hidup). *Share: Social Work Journal*: , 7(1), 81-89.
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48.
- Hartini. (2017). Perkembangan Fisik dan Body Image Remaja. *C Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2), 27-54.

- Hood, L. (2022). *Riset: sebanyak 2,45 juta remaja di Indonesia tergolong sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)*. Theconversation.Com.
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2016). Pentingnya Memahami Tugas Perkembangan dalam Membentuk Karakter Peserta Didik. *Seminar Nasional Universitas PGRI Yogyakarta*.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Kartikasari, N. D. (2014). *Hubungan Antara Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khairunnisa, S. F. (2022, April 1). *Marak di Kalangan Mahasiswa, Ini Penyebab Fenomena Salah Jurusan Kuliah*. : <https://Goodside.Id/Article/Penyebab-Fenomena-Salah-Jurusan-PWUEF> .
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. nger Publishing Company.
- Muris, P., M. C., & Merckelbach, H. (2000). The effects of state anxiety on the processing of threat-related stimuli in children: A study of cognitive avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 38(2), 195-2005.
- Pahlevi, R., Utomo, P., & Zubaidah, Z. (2021). Kesejahteraan Psikologis Anak Autis Ditinjau dari Layanan Bimbingan dan Konseling Berkebutuhan Khusus di Sekolah. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utamaan Gender dan Anak*, 3(1).
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Raphael, D., & Paul, J. (2014). The Impact of Anxiety on Psychological Well-being in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 35(4), 390-405.
- Ryff, C. D., & Corey Lee M. Keyes. (1995). The Structure of Psychological Well being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Victor W. Marshall. (1999). *The Self and Society in Aging Proseses*. Springer Publishing Company, Inc.
- Safitri, N. A. A. (2017). *Pengaruh Status Identitas Diri terhadap Orientasi Masa Depan Siswa Kelas 2 MAN 2 Pasuruan*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja*. PT RajaGrafindo Persada.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Simon & Schuster.
- Susanti, R. (2016). Gambaran Orientasi Masa Depan Remaja dalam Bidang Pekerjaan ditinjau dari Religiusitas dan Motivasi Berprestasi pada Remaja Desa Sei Banyak Ikan Kelayang. *Jurnal Psikologi*, 109-116.
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta
- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiarti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 823-832.
- Visvanathan, N., Rahman, M. N. A., & Muhamad, A. S. (2021). Psychological wellbeing of Adolescents in Selangor, Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia* , 35(1), 98-110.
- Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2019). The Role of Forgiveness on Psychological wellbeing in Adolescents: A Review. *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)*.