



Psikoislamedia: Jurnal Psikologi

The Role of Adversity Quotient and Family Support in Adolescents' Psychological Well-Being

Vio Meiticha Risanli^{1*}, Indah Dwi Cahya Izzati², Iin Yulianti³

^{1*}Program Studi Psikologi Islam, UIN Raden Intan Lampung, Indonesia.

email: viomeiticharisanli@gmail.com

²Program Studi Psikologi Islam, UIN Raden Intan Lampung, Indonesia.

email: indahdwicahyaizzati@radenintan.ac.id

³Program Studi Psikologi Islam, UIN Raden Intan Lampung, Indonesia.

email: yulianti@radenintan.ac.id

Psikoislamedia: Jurnal Psikologi	: Volume 11 Issue 1 2026
ISSN	: 2503-3611 (Print) 2548-4044 (Online)
This article's doi	: https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v11i1.33483
Website	: https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam
Address	: Jalan Syekh Abdur Rauf, Kopelma Darussalam, Banda Aceh, 23111
Email	: psikoislamedia@ar-raniry.ac.id
Phone	: +62 812 6981 7255

How to Cite:

Rinsali. V.M., Izzati. I.D.C., & Yulianti. I. (2026). Peran Kecerdasan Adversitas dan Dukungan Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 134-144.

Corresponding Author: ^{1*}**Vio Meiticha Risanli**, Program Studi Psikologi Islam, UIN Raden Intan Lampung Indonesia. Email: viomeiticharisanli@gmail.com.

The Role of Adversity Quotient and Family Support in Adolescents' Psychological Well-Being

Abstract: Many adolescents experience stress due to academic demands at school, which affects their mental health and psychological well-being. Psychological well-being is influenced by various factors, both internal and external, such as adversity quotient and family support. This study aims to determine the relationship between adversity quotient and family support with psychological well-being in adolescents. The study used a quantitative correlation method on 171 students of SMP X with multiple regression analysis using JASP software. The research instrument consisted of three scales, namely the psychological well-being scale based on the theory of Ryff and Keyes (1995), the adversity quotient scale based on the theory of Stoltz (2005), and the family support scale developed by the researcher. The results show that adversity quotient ($r = 0.494$; $p < 0.05$) and family support ($r = 0.270$; $p < 0.05$) have a positive and significant relationship with psychological well-being. In conclusion, these two variables contribute 43.3% to the psychological well-being of adolescents.

Keywords: *Adolescents, adversity quotient, family support, psychological well-being*

Peran Kecerdasan Adversitas dan Dukungan Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja

Abstrak: Banyak remaja mengalami stres akibat tuntutan akademik di sekolah yang berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti kecerdasan adversitas dan dukungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan adversitas dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasi pada 171 siswa/i SMP X dengan analisis regresi berganda menggunakan *software JASP*. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis berdasarkan teori Ryff dan Keyes (1995), skala kecerdasan adversitas berdasarkan teori Stoltz (2005), dan skala dukungan keluarga dalam penelitian ini dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dukungan keluarga yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan adversitas ($r = 0.494$; $p < 0.05$) dan dukungan keluarga ($r = 0.270$; $p < 0.05$) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Kesimpulannya, kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 43,3% terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Kata kunci: Dukungan keluarga, kecerdasan adversitas, kesejahteraan psikologis, remaja

Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan percepatan dalam perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Husnah *et al.*, 2024). Pada masa remaja, biasanya mengalami perubahan fisik, seperti perubahan berat badan, bentuk tubuh, perubahan kondisi kulit, dan berbagai macam perubahan lainnya yang terjadi, yang dapat menyebabkan perasaan sedih dan tidak percaya diri (Febriani & Rahmasari, 2022). Pada fase remaja individu mencari dan membentuk identitas diri, mengenali siapa diri mereka sebenarnya, menentukan tujuan hidup, dan mengeksplorasi peran mereka dalam kehidupan (Dewi & Yusri, 2023).

Monks *et al.* (2006) membagi masa remaja ke dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 12–15 tahun), remaja pertengahan (usia 15–18 tahun), dan remaja akhir (usia 18–21 tahun). Lebih lanjut, Santrock (2014) yang juga dikemukakan dalam Artanti *et al.* (2022) menjelaskan bahwa tugas perkembangan remaja awal mencakup aspek biologis, kognitif, dan sosioemosional. Pada masa ini mereka akan menghabiskan waktunya di sekolah tidak hanya mengikuti proses pembelajaran saja, namun terlibat juga dalam ekstrakurikuler, serta melakukan berbagai aktivitas lainnya, sehingga pengalaman yang mereka peroleh selama berada di lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk berbagai aspek perkembangan pada masa remaja, seperti pola pikir, pengaruh teman sebaya dan kesejahteraan psikologis (Sinulingga *et al.*, 2024). Maka dari itu, sekolah perlu menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung agar siswa bisa merasa diterima dalam proses belajar maupun saat berinteraksi. Namun pada kenyataannya, banyak remaja beranggapan bahwa sekolah menjadi penyebab stres karena tekanan yang berasal dari tuntutan akademis (Sinulingga *et al.*, 2024).

Stres yang terjadi dalam waktu yang lama dan tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan resiko mengalami depresi, hal ini dibuktikan dengan tingginya prevalensi depresi di kalangan remaja yang mencapai 38,9% dan diduga berkontribusi pada meningkatnya angka ide bunuh diri (Kurniawan *et al.*, 2024). Hal ini didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwarni *et al.* (2024) yang mengatakan dari 88 responden, terdapat 11 responden yang mengalami stres berat (12,5 %), 68 responden yang memiliki stres sedang (77,3%), dan 9 responden stress ringan (10.2%), dengan adanya hal ini menandakan bahwa banyak remaja yang kecenderungan mengalami stres. Agar dapat menjalani kehidupan yang normal dan bahagia, kita perlu memiliki kondisi mental yang sehat.

Kondisi mental yang sehat sangat dibutuhkan untuk membantu perkembangan dan menjadi persiapan dalam menghadapi berbagai tantangan (Auliya & Setyowati, 2024). Setiap remaja harus memiliki kualitas hidup yang baik, sehingga dapat merasakan kesejahteraan psikologis. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan psikologis dalam diri seseorang sangat penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Sayyidah *et al.*, 2022). Ryff dan Singer (1996) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan bentuk pencapaian psikologis seseorang, yang ditandai dengan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri, kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian serta kemampuan mengambil keputusan, mampu mengelola lingkungannya, memiliki tujuan hidup yang jelas dan adanya perkembangan diri. Remaja dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan merasa lebih bisa menghadapi kehidupan, merasakan dukungan dari lingkungan, merasa puas dengan kehidupannya dan memiliki perasaan yang bahagia (Deviana *et al.*, 2023). Namun realitanya, dalam penelitian yang dilakukan oleh Lestari

& Yumra (2022) menyatakan bahwa masih banyak remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, hal ini ditandai dengan remaja sulit menyelesaikan masalahnya sehingga muncul ketidakpuasan pada diri sendiri dan menganggap bahwa harapannya untuk mengatasi masalah sendiri tidak sesuai dengan kenyataan.

Saat menghadapi berbagai tantangan dalam hidup, untuk menyelesaikannya juga membutuhkan sebuah kecerdasan. Menurut Stoltz (2005) seseorang harus memiliki kecerdasan kecerdasan adversitas agar dapat melewati dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Apriyani & Uyun, 2023). Kecerdasan adversitas menjadi salah satu faktor penting yang harus dimiliki setiap remaja untuk kesejahteraan psikologis, pernyataan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ainiyah & Hasibuan (2025) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan adversitas, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya jika kecerdasan adversitas rendah, maka kesejahteraan psikologis juga rendah. Kecerdasan adversitas merupakan kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan, serta kemampuan dalam mencari solusi dari permasalahan untuk mencapai keberhasilan (Khariqi & Permadi, 2024). Sedangkan dalam pengertian lain, kecerdasan adversitas adalah suatu potensi seseorang dalam memahami dan menangani kesulitan dengan menggunakan kecerdasannya, sehingga mampu mengubah rintangan menjadi tantangan yang dapat diatasi (Ainiyah & Hasibuan, 2025).

Menurut Ryff (1995) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yaitu, pertama faktor demografis yang meliputi umur, gender, status sosial ekonomi, dan budaya. Faktor kedua evaluasi terhadap pengalaman hidup, religiusitas dan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan tanggapan dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang memerlukan kasih sayang, perhatian, penghargaan, penghormatan, serta keterlibatan dalam aktivitas sosial yang positif (Awwaliyah *et al.*, 2025). Dukungan sosial dapat berupa rasa aman dan dicintai, dan memberikan bantuan material secara langsung, serta menyampaikan saran atau masukan yang bermanfaat untuk membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialami (Sari *et al.*, 2022). Dukungan sosial menjadi aspek penting dalam kesejahteraan psikologis, karena kurangnya dukungan sosial bisa menimbulkan rasa kesepian dan kehilangan, yang akan menghambat proses penyesuaian diri dan berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Auliya & Setyowati, 2024).

Dukungan sosial bisa berasal dari berbagai pihak, seperti keluarga, pasangan atau teman, serta lingkungan masyarakat sekitar (Alawiyah *et al.*, 2022). Orang yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa dihargai dan diterima secara baik, sehingga seseorang dapat mengembangkan sikap positif dalam dirinya dan merasa lebih diterima, serta menyadari kemampuan yang dimilikinya, sehingga akan tercapainya kesejahteraan psikologis (Auliya & Setyowati, 2024). Sedangkan ketika remaja tidak mendapatkan dukungan sosial biasanya tidak memiliki tempat untuk menyalurkan emosi kemarahannya, akhirnya akan mempengaruhi cara mereka menghadapi tekanan atau masalah (mekanisme coping), oleh karena itu kehadiran keluarga dan lingkungan sangat penting agar remaja memiliki tempat untuk mengekspresikan perasaan mereka (Sari *et al.*, 2022). Menurut Sarafino & Smith (2011) terdapat empat aspek dalam dukungan keluarga, yaitu pertama dukungan emosional, yang berhubungan dengan dukungan empati, kasih sayang, dan kepedulian terhadap seseorang sehingga menumbuhkan rasa aman, dihargai, diperhatikan, serta dicintai. Kedua dukungan penghargaan, yang mencakup pemberian penilaian positif, apresiasi, penguatan, serta ekspresi rasa hormat terhadap seseorang. Ketiga dukungan informatif, yang

berkaitan dengan memberikan penjelasan mengenai suatu keadaan dan semua hal yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi seseorang. Keempat dukungan instrumental, yang berkaitan dengan memberikan bantuan secara langsung atau nyata. Maka dari itu, dukungan keluarga sangat diperlukan untuk kesejahteraan psikologis remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Ainiyah dan Hasibuan (2025) pada 115 remaja, menunjukkan kecerdasan adversitas secara simultan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kusnadi *et al.* (2021) juga menunjukkan terdapat hubungan yang positif signifikan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang mengkaji ketiga variabel tersebut secara simultan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan Antara Kecerdasan Adversitas dan Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja” dengan menggunakan metode kuantitatif. Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian ini. Hipotesis pertama yaitu ada hubungan antara kecerdasan adversitas dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hipotesis ketiga yaitu terdapat hubungan antara kecerdasan adversitas dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Harapannya hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan dalam bidang psikologi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 171 subjek siswa/i di SMP X. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini terdiri dari tiga skala penelitian yaitu kesejahteraan psikologis, kecerdasan adversitas, dan dukungan keluarga.

Skala kesejahteraan psikologis diadaptasi dari penelitian Tyas (2023) berdasarkan teori Ryff dan Keyes (1995), yang meliputi aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Skala ini berjumlah 23 aitem pernyataan dengan nilai validitas antara 0.303-0.665 dan nilai reliabilitas 0.886. Selanjutnya skala kecerdasan adversitas diadaptasi dari Komariyah (2021) berdasarkan teori Stoltz (2005), yang meliputi aspek kendali, asal usul dan pengakuan, jangkauan, dan daya tahan. Skala ini berjumlah 16 aitem pernyataan dengan nilai validitas 0.311-0.622 dan nilai reliabilitas 0.834. Skala dukungan keluarga dalam penelitian ini dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori Sarafino & Smith (2011), yang meliputi aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informatif, penguasaan lingkungan dan dukungan instrumental. Skala ini terdiri dari 35 aitem pernyataan, dengan nilai validitas 0.441-0.780 dan nilai reliabilitas 0.957.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dua prediktor. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan terlebih dahulu uji prasyarat statistik, meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan menggunakan *software JASP 0.19.1.0*.

Hasil Penelitian

Table 1.

Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	Aitem	Skor Hipotetik		Skor Empirik	
		Min	Maks	Min	Maks
KA	16	33	64	52.041	5.173
DK	34	83	135	109.544	12.310
KP	23	62	91	77.450	6.097

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh gambaran deskriptif mengenai variabel yang diteliti. Variabel kecerdasan adversitas yang terdiri dari 16 aitem memiliki skor hipotetik minimum sebesar 33 dan maksimum sebesar 64. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor empirik memiliki nilai rata-rata sebesar 52.041 dengan standar deviasi sebesar 5.173. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan adversitas pada responden cenderung berada pada kategori cukup tinggi. Artinya, sebagian besar responden memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan.

Variabel dukungan keluarga yang terdiri dari 34 aitem memiliki skor hipotetik minimum sebesar 83 dan maksimum sebesar 135. Berdasarkan hasil analisis data, skor empirik menunjukkan nilai rata-rata sebesar 109.544 dengan standar deviasi sebesar 12.310. Dari skor yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa remaja banyak memiliki dukungan keluarga yang relatif tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa keluarga memberikan perhatian, bantuan, serta dukungan emosional yang cukup baik kepada responden.

Selanjutnya, variabel kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 23 aitem memiliki skor hipotetik minimum sebesar 62 dan maksimum sebesar 91. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor empirik memiliki nilai rata-rata sebesar 77.450 dengan standar deviasi sebesar 6.097. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Artinya, responden secara umum memiliki kondisi psikologis yang cukup baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Tabel 2.

Kategorisasi Data

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
KA	$X \geq 57,21$	Tinggi	24	14%
	$46,86 \leq X < 57,21$	Sedang	126	74%
	$X \leq 46,86$	Rendah	21	12%
DK	$X > 121,85$	Tinggi	32	19%
	$97,23 \leq X < 121,85$	Sedang	108	63%
	$X \leq 97,23$	Rendah	31	18%
KP	$X \geq 83,54$	Tinggi	31	18%
	$71,35 \leq X < 83,54$	Sedang	109	64%
	$X \leq 71,35$	Rendah	31	18%

Variabel kecerdasan adversitas didominasi kategori sedang sebanyak 126 orang (74%), kategori tinggi 24 orang (14%), kategori rendah 21 orang (12%). Pada variabel dukungan keluarga

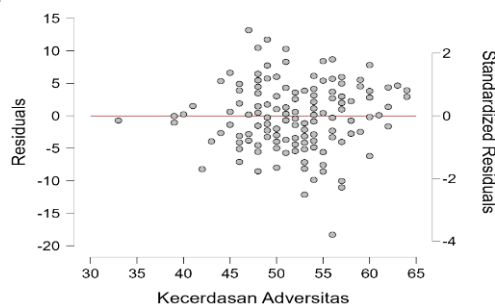
juga didominasi kategori sedang sebanyak 108 orang (63%), kategori tinggi 32 orang (19%), kategori rendah 31 orang (18%). Sementara itu, kesejahteraan psikologis didominasi dengan kategori sedang 109 orang (64%), kategori tinggi 31 orang (18%) dan kategori rendah 31 orang (18%). Dari data tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat sedang pada ketiga variabel penelitian, sehingga secara umum responden memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi kesulitan, memperoleh dukungan keluarga yang cukup, serta memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik.

Tabel 3.

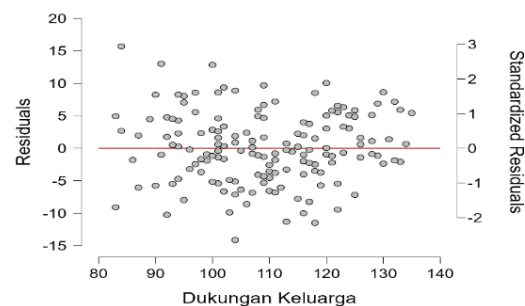
Uji Normalitas

Variabel	Taraf Signifikan	Keterangan
KA	0.083 > 0.05	Normal
DK	0.083 > 0.05	Normal
KP	0.077 > 0.05	Normal

Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk* dari ketiga variabel menunjukkan $p > 0.05$, sehingga mengindikasikan bahwa data berdistribusi secara normal dan memenuhi asumsi untuk analisis parametrik.



Gambar 1. Hasil Uji Linieritas Kesejahteraan Psikologis vs. Kecerdasan Adversitas



Gambar 2. Hasil Uji Linieritas Kesejahteraan Psikologis vs. Dukungan Keluarga

Hubungan antara kedua variabel independen dan variabel dependen dapat disimpulkan memenuhi asumsi linearitas, hal ini dapat dilihat kedua variabel dari gambar residual vs. covariates tersebar dengan baik tanpa membentuk suatu pola tertentu, seperti melengkung dan gelombang.

Tabel 4.

Uji Hipotesis Pertama dan Uji Hipotesis Kedua

Korelasi	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi	Kekuatan Hubungan
KA – KS	0.612	<0.001	Hubungan Kuat
DK – KS	0.485	<0.001	Hubungan Sedang

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa kecerdasan adversitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0.612$; $p < 0.001$) dengan kekuatan hubungan kuat. Sementara itu, dukungan keluarga juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0.485$; $p < 0.001$) dengan kekuatan hubungan sedang.

Tabel 5.

Uji Hipotesis Ketiga

Analisis	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi	Kekuatan Hubungan
Korelasi	0.658	0.000	Hubungan Kuat

Berdasarkan hasil uji korelasi, ditemukan bahwa hubungan antara kecerdasan adversitas dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 ($P < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel terbukti saling berhubungan, dengan koefisien korelasi sebesar 0.658 yang termasuk dalam kategori korelasi kuat dan mengindikasikan adanya hubungan yang positif signifikan antara ketiga variabel. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan adversitas dan dukungan keluarga, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis.

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan adversitas memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,612 ($p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan, bertahan dalam tekanan, serta bangkit dari kegagalan merupakan faktor penting dalam menjaga kondisi psikologis yang sehat. Remaja yang memiliki kecerdasan adversitas yang baik akan mampu mengelola emosinya serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap permasalahan yang dihadapi. Temuan tersebut sejalan dengan teori Paul G. Stoltz (2005) yang menyatakan bahwa kecerdasan adversitas berperan dalam menentukan bagaimana individu merespons kesulitan. Individu dengan kecerdasan adversitas tinggi akan tidak mudah menyerah, serta mampu mengubah hambatan menjadi peluang untuk berkembang. Hal ini menjadi penting pada masa remaja yang merupakan fase penuh tantangan dan tekanan perkembangan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ainiyah dan Hasibuan (2025) dalam jurnal yang berjudul “Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan *Psychological well-being* pada remaja di Panti Asuhan” menunjukkan hubungan yang positif signifikan yang dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,548 dengan taraf signifikansi 0,000 dan mengatakan bahwa jika *adversity quotient* rendah, maka *Psychological well-being* akan semakin rendah dan sebaliknya jika *adversity quotient* semakin tinggi, maka akan semakin tinggi pula *Psychological well-being*.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,485 ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan keluarga sebagai sistem pendukung utama berperan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Dukungan emosional, perhatian, serta penerimaan dari keluarga dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri remaja. Temuan ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff dan Corey Lee Keyes (1995), yang menekankan bahwa hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu dimensi utama dalam kesejahteraan psikologis. Dukungan keluarga sebagai bentuk dukungan sosial berperan dalam membantu individu mengatasi stres serta meningkatkan kualitas kehidupan psikologis. Kusnadi *et al.* (2021) menyebutkan bahwa keluarga merupakan salah satu aspek penting individu dalam mengatasi permasalahan, karena

dukungan keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat motivasi dalam menghadapi kesulitan, serta berdampak positif terhadap kehidupannya.

Lebih lanjut, hasil analisis menunjukkan bahwa kecerdasan adversitas dan dukungan keluarga secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,658 dan nilai F sebesar 64,189 ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil gabungan antara faktor internal dan eksternal.

Kecerdasan adversitas sebagai faktor internal membantu remaja dalam mengelola tekanan dan kesulitan hidup, sedangkan dukungan keluarga sebagai faktor eksternal memberikan rasa aman, penerimaan, serta motivasi. Kombinasi kedua faktor ini memungkinkan remaja untuk tidak hanya bertahan dalam menghadapi masalah, tetapi juga berkembang secara positif (Ainiyah *et al.*, 2025).

Selain faktor internal, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan keluarga sebagai sistem pendukung utama berperan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Dukungan emosional, penghargaan, serta perhatian dari keluarga dapat meningkatkan rasa aman, kepercayaan diri, dan kemampuan adaptasi remaja. Temuan ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (1995), yang menekankan bahwa hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu dimensi penting dalam kesejahteraan psikologis. Dukungan keluarga sebagai bagian dari dukungan sosial berperan dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat serta memberikan sumber daya psikologis bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup (Ahmad *et. al.*, 2021)

Lebih lanjut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan adversitas dan dukungan keluarga secara bersama-sama berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis remaja tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga oleh kualitas lingkungan sosial yang mendukung terutama keluarga. Interaksi antara faktor internal dan eksternal menjadi kunci dalam membentuk kondisi psikologis yang optimal.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konstruk yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesejahteraan psikologis remaja perlu dilakukan secara menyeluruh, dengan memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan serta meningkatkan kualitas dukungan keluarga sebagai lingkungan terdekat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan adversitas dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Kecerdasan adversitas menunjukkan hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,612, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan remaja dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan, maka semakin baik tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Dukungan keluarga juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,485, yang menunjukkan bahwa peran keluarga sebagai sumber dukungan emosional dan sosial

turut berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Secara keseluruhan, kecerdasan adversitas dan dukungan keluarga memberikan kontribusi sebesar 42,6% terhadap kesejahteraan psikologis remaja, sedangkan 56,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar remaja dapat mengembangkan kecerdasan adversitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta keluarga diharapkan memberikan dukungan yang positif dan berkelanjutan. Selain itu, pihak sekolah dan praktisi pendidikan dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar dalam merancang program pendampingan remaja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji peran variabel mediasi atau moderasi, seperti resiliensi, self-efficacy, atau regulasi emosi, dalam hubungan antara kecerdasan adversitas dan kesejahteraan psikologis.

Referensi

- Ainiyah, Z., & Hasibuan, A. A. (2025). Hubungan antara adversity quotient dengan psychological well-being pada remaja di panti asuhan [Relationship between adversity quotient and psychological well-being in adolescents at the orphanage]. *Afeksi: Jurnal Psikologi, Filsafat dan Saintek*, 3(5), 39–47.
- Ahmad, S. N. A., Purnamasari, E., & Suryani, D. D. (2021). Dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa SMK Kesehatan X. *Jurnal JKFT: Jurnal Keperawatan Fakultas Teknik*, 6(1), 29–35. <http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5215>
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir. *MIMBAR: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–42. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Al- Khariqi, M. S., & Permadi, D. A. (2024). Adversity quotient dan motivasi akademik santri remaja akhir. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 4(1), 32–39. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2024.v4i1.32-39>
- Apriyani, Y., & Uyun, M. (2023). The role of self-resilience and self-efficacy to increase adversity quotient [Peran ketahanan diri dan self-efficacy untuk meningkatkan adversity quotient]. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 162–167. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2>
- Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic literature review based on big data: Dukungan sosial dan psychological well-being pada remaja. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 134–139. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367>
- Artanti, M. D., & Wulandari, P. Y. (2022). Gambaran Sibling Relationship pada Remaja Awal yang Memiliki Saudara dengan Gangguan Spektrum Autisme (Gsa). *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*. 1(2)
- Awwaliyah, F., Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja di SMKN 4 Tasikmalaya. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 27–38. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i1.909>
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 3463–3468. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11563>

- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan emosi pada remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55–66. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i4.46624>
- Husnah, R., Adyatma, A. A., & Panjaitan, A. L. (2024). Pemberdayaan konselor sebaya: Strategi penanganan masalah remaja. *Community Development Journal*, 5(1), 2423–2428. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i1.25540>
- Kurniawan, D., Fitriawan, A. S., Susanti, B. A. D., Firdaus, I., Suparmanto, G., Kafil, R. F., Wulandari, A. N., Setyaningsih, W. A. W., Puspitarini, Z., & Wijoyo, E. B. (2024). Predictors of suicidal behaviors among school-going adolescents: A cross-sectional study in Indonesia. *Middle East Current Psychiatry*, 31, 39. <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00429-2>
- Kusnadi, S. K., Irmayanti, N., Anggoro, H., & Berlian Agustina, K. S. (2021). Hubungan antara dukungan keluarga dengan psychological well-being pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 79–86. <https://doi.org/10.17509/insight.v5i1.34240>
- Lestari, Y. I., & Yumra, M. A. (2022). Pola asuh otoritatif dan psychological well-being pada remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(2), 80–92. <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v3i2.16914>
- Ryff, C. D dan Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4): 719-727.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th Ed.). Erlangga.
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). Hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan: Sebuah literature review. *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 143 – 146
- Sari, D. S., Apriyanto, F., & Ulfa, M. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua bercerai. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 3(1), 14–27. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v3i1.72>
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., & Sabila, N. A. (2022). Peran religiusitas Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Al-Qalb*, 13(2), 103-110. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4274>
- Sinulingga, R. S. B., Darmayanti, N., & Fadilah, R. (2024). Pengaruh *father involvement* terhadap resiliensi dan stres akademik siswa. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1156–1172. <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v10i2.24966>
- Stoltz, P. G. (2005). Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. Pt. Grasindo. kecenderungan perilaku merokok pada remaja laki-laki. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3625-3631. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.30922>