



EDITORIAL: KESEJAHTERAAN PERSONAL: TANTANGAN DAN ADAPTASI

Wahyu Rahardjo

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Salam sejahtera dan bahagia,

Kesejahteraan personal dapat dipandang sebagai capaian multidimensional yang tercermin dalam kesehatan mental, kualitas relasi sosial, serta kemampuan individu berfungsi secara optimal dalam berbagai konteks kehidupan. Di dalam perspektif psikologi klinis, kesejahteraan ditandai oleh rendahnya gejala psikopatologi serta tingginya kesejahteraan psikologis yang mencakup penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 2014). Dari sudut pandang psikologi sosial, kesejahteraan juga tercermin melalui kualitas hubungan interpersonal, rasa memiliki, dukungan sosial, dan keterhubungan dengan komunitas yang berkontribusi terhadap kepuasan hidup (Helliwell dkk., 2023; Holt-Lunstad, 2022). Penelitian terkini menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik tidak hanya berarti terbebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk berkembang, membangun relasi yang sehat, dan berpartisipasi secara bermakna dalam kehidupan sosial (Freeman, 2022).

Di dalam konteks psikologi industri dan organisasi, kesejahteraan personal tercermin melalui kebahagiaan di tempat kerja, keterikatan kerja, kebermaknaan kerja, serta kemampuan menjaga keseimbangan kehidupan dan pekerjaan (Bakker & Demerouti, 2017; Fisher, 2010). Sementara itu, dalam perspektif psikologi pendidikan, kesejahteraan diwujudkan melalui banyak hal, di antaranya melalui berkembangnya potensi peserta didik secara optimal dan juga kebermaknaan pada guru (Trillo dkk., 2024; Zhang dkk., 2024). Berbagai capaian tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan personal merupakan hasil proses adaptasi yang melibatkan faktor individual, sosial, pendidikan, dan pekerjaan. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesejahteraan perlu dilakukan secara holistik dengan memperhatikan kebutuhan individu di berbagai lingkungan kehidupan yang saling berkaitan.

Kesejahteraan personal pada era masa kini menghadapi berbagai tantangan yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal. Dari sisi internal, individu sering kali berhadapan dengan kesulitan regulasi emosi, kecenderungan perfeksionisme, *fear of failure*, rendahnya resiliensi, serta kerentanan terhadap stres dan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan maupun depresi (Brites dkk., 2024). Selain itu, perkembangan teknologi digital turut

menghadirkan tantangan berupa adiksi internet, kelelahan digital, dan kesulitan menjaga keseimbangan antara kehidupan daring dan luring (Vanden Abeele, 2021). Berbagai faktor tersebut dapat mengurangi kemampuan individu untuk beradaptasi secara efektif terhadap tuntutan kehidupan yang terus berubah dan pada akhirnya menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis maupun kepuasan hidup.

Dari sisi eksternal, kesejahteraan personal dipengaruhi oleh berbagai tekanan yang berasal dari lingkungan sosial, pendidikan, pekerjaan, dan masyarakat. Tuntutan kerja yang tinggi, ketidakpastian ekonomi, konflik peran kerja-keluarga, serta meningkatnya intensitas penggunaan teknologi dalam pekerjaan dapat memicu stres kronis dan *burnout* (Bakker, Demerouti, & Sanz-Vergel, 2023). Di lingkungan sosial, lemahnya dukungan sosial, meningkatnya kesepian, serta berkurangnya kualitas interaksi interpersonal juga menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap kesejahteraan individu (Holt-Lunstad, 2022). Pada saat yang sama, perubahan sosial yang cepat dan paparan informasi yang berlebihan menuntut individu untuk terus beradaptasi (Shahrzadi dkk., 2024). Oleh karena itu, kesejahteraan personal perlu dipahami sebagai hasil interaksi dinamis antara karakteristik individu dan kondisi lingkungan yang melingkupinya (Nartova-Bochaver, & Andringa, 2023).

Kesejahteraan personal dapat ditingkatkan melalui berbagai peluang adaptasi yang berasal dari faktor internal individu. Kemampuan regulasi emosi, resiliensi, welas asih diri, dan *growth mindset* dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih efektif dan mempertahankan kesehatan psikologis yang optimal (Neff, 2023; Southwick dkk., 2023). Selain itu, keterampilan mengelola penggunaan teknologi secara sehat juga mendukung digital well-being dan keseimbangan kehidupan sehari-hari (Vanden Abeele, 2021). Berbagai kapasitas psikologis tersebut memungkinkan individu beradaptasi secara positif terhadap perubahan dan tantangan yang terus berkembang.

Dari perspektif eksternal, kesejahteraan personal didukung oleh lingkungan sosial yang menyediakan dukungan emosional, rasa aman, dan kesempatan untuk berkembang. Hubungan interpersonal yang berkualitas, *psychological safety* di sekolah maupun tempat kerja, serta budaya organisasi yang mendukung kesejahteraan terbukti meningkatkan keterlibatan, kepuasan hidup, dan kesehatan mental individu (Bakker & Demerouti, 2017; Edmondson, 2019). Oleh karena itu, pencapaian kesejahteraan personal merupakan hasil interaksi antara kekuatan individu dan lingkungan yang mendukung proses adaptasi secara berkelanjutan.

Naskah-naskah dalam edisi Juni 2025 ini melibatkan banyak variabel psikologi yang dapat berfungsi sebagai kesejahteraan personal individu seperti kepuasan relasi pasangan, kepuasan pernikahan, kebermaknaan kerja, kebahagiaan di tempat kerja, dan juga *digital wellness*. Sementara itu, tantangan dalam pencapaian kesejahteraan personal tersebut muncul

dalam berbagai bentuk, seperti *fear of failure*, *burnout*, depresi, *cyberloafing*, dan adiksi internet. Adapun variabel-variabel yang dapat dipandang sebagai bentuk kesempatan dan adaptasi dalam pencapaian kesejahteraan personal adalah regulasi emosi, welas asih diri, *psychological safety*, dan resiliensi.

Kami berharap edisi Juni 2025 ini dapat memberikan inspirasi dan juga semangat untuk terus mengembangkan psikologi, dan memberikan motivasi bagi individu agar dapat memperoleh kesejahteraan personal. Harapan lainnya adalah psikologi di Indonesia dapat terus berkembang dan memberikan sumbangan yang berarti bagi masyarakat. Terima kasih yang dalam kami haturkan kepada para segenap mitra bebestari yang telah berkenan meluangkan waktunya memberi masukan dan saran yang konstruktif bagi naskah-naskah dalam edisi ini. Semoga Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma dapat terus memberikan kebaikan bagi psikologi di Indonesia.

Terima kasih dan salam hormat,

Mewakili redaksi,
Wahyu Rahardjo

DAFTAR PUSTAKA

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 273-285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. (2023). Job demands–resources theory: Ten years later. *Annual Review Organizational Psychology and Organizational Behavior, 10*, 25-53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>
- Brites, R., Brandão, T., Hipólito, J., Ros, A., & Nunes, O. (2024). Emotion regulation, resilience, and mental health: A mediation study with university students in the pandemic context. *Psychology in the Schools, 61*, 304-328. <https://doi.org/10.1002/pits.23055>
- Edmondson, A.C. (2019) *The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth*. John Wiley & Sons, Hoboken.
- Fisher, C. D. (2010). Happiness at work. *International Journal of Management Reviews, 12*(4), 384-412. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2009.00270.x>
- Freeman M. (2022). The world mental health report: Transforming mental health for all. *World Psychiatry, 21*(3), 391-392. <https://doi.org/10.1002/wps.21018>

- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J. E., Aknin, L. B., & Wang, S. (2023). *World Happiness Report 2023*. Sustainable Development Solutions Network.
- Holt-Lunstad J. (2022). Social connection as a public health issue: The evidence and a systemic framework for prioritizing the "social" in social determinants of health. *Annual Review of Public Health, 43*, 193-213. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>
- Nartova-Bochaver, S. K., & Andringa, T. (2023). Editorial: Methods and applications in personality and social psychology: The person-environment interaction: New instruments and their first applications. *Frontiers in Psychology, 14*, 1159841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1159841>
- Neff K. D. (2023). *Self-compassion: Theory, method, research, and intervention*. Annual review of psychology, *74*, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Shahrzadi, L., Mansouri, A., Alavi, M., & Shabani, A. (2024). Causes, consequences, and strategies to deal with information overload: A scoping review. *International Journal of Information Management Data Insights, 4*(2), 100261. <https://doi.org/10.1016/j.jjime.2024.100261>
- Southwick, S. M., Charney, D. S., & Pietrzak, R. H. (2023). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges (3rd ed.)*. Cambridge University Press.
- Trillo, A., Bretones, F.D., Giuliano, R., Manuti, A. (2024). Beyond occupational exhaustion: Exploring the influence of positive meaningful work on teachers' psychoemotional well-being in the digital age. *Humanities and Social Science Communications, 11*, 348. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02860-6>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory, 31*(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Zhang, D., Zheng, H., Zhao, Y., Wang X., Xiao, Q., Zhao, R., Wang, L., Hu, K., Chen, Z., & Zhou, Y. (2024). Unlocking academic achievement of nursing master's students: Ethical leadership, teacher-student relationship and growth mindset – A cross-sectional survey study. *BMC Medical Education 24*, 1475. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06436-5>

How to cite:

Rahardjo, W. (2025). Editorial: Kesejahteraan personal: Tantangan dan adaptasi. *Jurnal Psikologi, 18*(1), 1 - 4 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i1.380>