



EDITORIAL: SUMBER DAYA PSIKOLOGIS UNTUK KEHIDUPAN YANG SEHAT DAN PRODUKTIF

Wahyu Rahardjo

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Salam sejahtera dan bahagia,

Kehidupan modern menghadirkan berbagai tuntutan yang semakin kompleks bagi individu. Tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, perubahan dinamika keluarga, serta interaksi sosial yang semakin dipengaruhi teknologi digital menimbulkan berbagai tantangan psikologis yang tidak dapat diabaikan. Fenomena kesepian dan *fear of missing out* (FoMO) semakin banyak ditemukan pada pengguna media sosial, terutama pada kelompok usia muda (Barry dkk., 2017; Rozgonjuk dkk., 2021). Pada saat yang sama, banyak individu dewasa awal menghadapi *quarter-life crisis* yang ditandai oleh ketidakpastian arah hidup dan kecemasan mengenai masa depan (Atwood & Scholtz, 2008). Mahasiswa juga rentan mengalami *burnout* akademik akibat tuntutan penyelesaian studi (Madigan & Curran, 2021), sementara pekerja dan orang tua menghadapi *work-family conflict* serta *parental stress* yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Hutchison dkk., 2016; Shockley dkk., 2017). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis telah menjadi isu penting dalam kehidupan masyarakat kontemporer.

Meskipun menghadapi tekanan yang serupa, tidak semua individu menunjukkan respons yang sama. Perbedaan tersebut sebagian dapat dijelaskan oleh keberadaan sumber daya psikologis (*psychological resources*), yaitu berbagai karakteristik positif yang membantu individu mengelola stres, mempertahankan fungsi adaptif, dan bangkit dari kesulitan. Perspektif psikologi positif menekankan bahwa kekuatan personal berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan keberfungsian individu (Niemic & Pearce, 2021; Seligman, 2011). Di dalam konteks ini, kesabaran dan rasa syukur dapat membantu individu memaknai pengalaman secara lebih positif dan meningkatkan kesejahteraan subjektif (Du & Liu, 2025; Jans-Beken, 2021). Religiusitas juga memberikan sumber makna dan harapan ketika menghadapi ketidakpastian hidup (Koenig, 2012). Selain itu, optimisme, welas asih diri, dan resiliensi terbukti berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tantangan serta memulihkan diri dari berbagai pengalaman yang menekan (Germer & Neff, 2019; Southwick dkk., 2014).

Sumber daya psikologis tidak hanya berasal dari dalam diri individu, tetapi juga berkembang melalui interaksi dengan lingkungan sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, kualitas relasi interpersonal, dan rasa aman dalam lingkungan sosial merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Holt-Lunstad, 2022; Umberson & Montez, 2010). Di dalam kehidupan keluarga, dukungan pasangan dapat membantu mengurangi beban pengasuhan dan meningkatkan kemampuan menghadapi *parental stress*. Keberfungsian keluarga juga berperan dalam membangun harga diri serta kepuasan hidup anggota keluarga. Di lingkungan kerja, *psychological safety* memungkinkan individu menyampaikan pendapat tanpa takut mendapatkan konsekuensi negatif sehingga mendukung kesehatan psikologis dan efektivitas kerja (Newman, Donohue, & Eva, 2017). Demikian pula, *collegiality* di kalangan dosen menciptakan iklim kerja yang kolaboratif dan suportif. Bahkan pada kelompok rentan seperti narapidana wanita, dukungan sosial menjadi faktor penting yang memperkuat resiliensi dan membantu mengurangi kecemasan.

Selain berfungsi sebagai pelindung terhadap berbagai risiko psikologis, sumber daya psikologis juga berperan sebagai penggerak produktivitas dan pertumbuhan individu. Individu yang memiliki sumber daya psikologis yang memadai cenderung lebih terlibat dalam pekerjaan, memiliki motivasi yang lebih tinggi, serta mampu mempertahankan performa yang optimal dalam jangka panjang. *Work engagement*, misalnya, berkaitan dengan energi, dedikasi, dan keterlibatan yang tinggi dalam pekerjaan (Bakker & Albrecht, 2018). Sementara itu, *work-life balance* berkontribusi terhadap kepuasan kerja dan kesejahteraan karyawan (Sirgy & Lee, 2018). Di dalam konteks perkembangan individu, *personal growth initiative* membantu seseorang secara aktif mengembangkan dirinya setelah menghadapi pengalaman sulit (Luyckx & Robitschek, 2014). Berbagai sumber daya psikologis tersebut pada akhirnya berkontribusi terhadap *subjective well-being*, yang menjadi indikator penting kehidupan yang sehat, bermakna, dan produktif.

Artikel-artikel yang tersaji dalam edisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan produktivitas tidak bergantung pada satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai sumber daya psikologis yang berasal dari individu maupun lingkungannya. Kesabaran, kebersyukuran, religiusitas, optimisme, welas asih diri, dan resiliensi menjadi kekuatan personal yang membantu individu menghadapi tekanan kehidupan. Pada saat yang sama, dukungan pasangan, keluarga, rekan kerja, organisasi, dan komunitas memberikan fondasi sosial yang memperkuat kemampuan adaptasi tersebut. Temuan-temuan yang dipublikasikan dalam edisi ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan dan produktivitas dapat dibangun melalui kombinasi antara kekuatan personal dan dukungan sosial yang memadai. Diharapkan berbagai hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi,

kebijakan, dan agenda penelitian yang semakin berorientasi pada peningkatan kualitas kehidupan masyarakat.

Naskah-naskah dalam edisi Desember 2025 ini melibatkan banyak variabel psikologi yang dipersepsikan sebagai tantangan seperti kesepian dan FoMO, *quarter-life crisis*, *burnout* akademik, *work-family conflict*, dan *parental stress*. Di sisi lain, hal-hal yang dapat dianggap sebagai sumber daya psikologis sebagai faktor proteksi dalam menghadapi tantangan adalah kesabaran dan kebersyukuran, religiusitas, optimisme, welas asih diri, dan resiliensi. Adapun peran faktor eksternal atau lingkungan sosial yang juga dapat dipandang sebagai sumber daya psikologis dan dapat membantu individu menghadapi tantangan adalah dukungan sosial pasangan, keberfungsian keluarga, *psychological safety*, dan *collegiality*. Sumber daya psikologis yang dapat dilihat sebagai penggerak produktivitas dan pertumbuhan adalah *work engagement*, *work-life balance*, kepuasan kerja, *personal growth initiative*, dan *subjective well-being*.

Kami berharap edisi Desember 2025 ini dapat menjadi sumber inspirasi sekaligus mendorong semangat untuk terus mengembangkan ilmu psikologi serta memotivasi individu dalam upaya mencapai kesejahteraan personal yang lebih baik. Selain itu, kami berharap psikologi di Indonesia semakin maju dan mampu memberikan kontribusi yang nyata bagi peningkatan kualitas kehidupan masyarakat. Penghargaan dan terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada seluruh mitra bestari yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya untuk memberikan masukan serta saran yang konstruktif terhadap naskah-naskah yang diterbitkan dalam edisi ini. Semoga Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma terus berkembang dan memberikan manfaat bagi kemajuan psikologi di Indonesia.

Terima kasih dan salam hormat,

Mewakili redaksi,
Wahyu Rahardjo

DAFTAR PUSTAKA

- Atwood, B. L., & Scholtz, C. (2008). The quarter-time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250. doi: 10.1007/s10591-008-9066-2
- Bakker, A. B., & Albrecht, S. (2018). Work engagement: Current trends. *Career Development International*, 23, 4-11. <https://doi.org/10.1108/CDI-11-2017-0207>

- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, *61*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Du, W., & Liu, L. (2025). Examining a structural equation model of peace of mind, gratitude, and positive reappraisal in predicting psychological well-being among college students. *BMC Psychology*, *13*(1), 1088. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03445-x>
- Germer, C., & Neff, K. D. (2019). Mindful self-compassion (MSC). Dalam I. Itvzan (Ed.), *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). Routledge.
- 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>
- Hutchison, L., Feder, M., Abar, B., & Winsler, A. (2016). Relations between parenting stress, parenting style, and child executive functioning for children with ADHD or autism. *Journal of Child and Family Studies*, *25*, 3644-3656. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0518-2>
- Jans-Beken L. (2021). A perspective on mature gratitude as a way of coping with COVID-19. *Frontiers in Psychology*, *12*, 632911. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632911>
- Koenig H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Luyckx, K., & Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: Mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of Adolescence*, *37*(7), 973-981. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.009>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, *33*, 387-405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Newman, A., Donohue, R., & Eva, N. (2017). Psychological safety: A systematic review of the literature. *Human Resource Management Review*, *27*, 521-535. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.01.001>
- Niemiec, R. M., & Pearce, R. (2021). The practice of character strengths: Unifying definitions, principles, and exploration of what's soaring, emerging, and ripe with potential in science and in practice. *Frontiers in Psychology*, *11*, 590220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590220>

- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183-198. <https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Seligman, M.E.P. (2011) *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. NY: Free Press.
- Sirgy, M. J., & Lee, D. J. (2018). Work-life balance: An integrative review. *Applied Research in Quality of Life*, 13(1), 229–254. doi: 10.1007/s11482-017-9509-8
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-14. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(Suppl), S54–S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>

How to cite:

Rahardjo, W. (2025). Editorial: Sumber daya psikologis untuk kehidupan yang sehat dan produktif. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 170 - 174 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i2.452>