

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa *adolescene* artinya masa remaja yaitu sebagai masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2003). Masa remaja identik dengan perilaku labil, sebab pada masa ini remaja masih berada dalam fase transisi sehingga ia masih belum mengerti akan nilai yang dijadikan pegangan hidup. Dengan perilaku yang masih labil tersebut mengakibatkan remaja cenderung bersikap sensitif dengan pengaruh positif maupun negatif yang berasal dari luar (Kartono, 2005).

Adapun menurut Hurlock (2011) masa remaja terbagi menjadi 3 tahap, yaitu masa remaja awal yang dimulai sejak usia 12 tahun hingga usia 15 tahun, masa remaja pertengahan atau madya yang dimulai sejak usia 15 hingga usia 18 tahun dan masa remaja akhir yang dimulai sejak usia 18 tahun hingga 21 tahun. Diantara fase remaja awal dan fase remaja akhir terdapat garis pemisah yaitu ketika usia remaja tengah yang rata-rata berada pada jenjang sekolah menengah tingkat atas.

Istilah lain yang dapat menggambarkan masa remaja adalah masa “badai” sebab remaja pada masa ini sudah dituntut untuk berkembang dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri, akibat adanya perubahan tugas dan tuntutan perkembangan. Oleh sebab itu, remaja perlu menyiapkan diri agar bisa bertahan dan melewati masa “badai” ini dengan baik. Apabila remaja tidak dapat melewati masa ini dengan baik, maka besar kemungkinan psikologisnya akan terganggu. Penyebab munculnya gangguan

psikologis di masa ini adalah karena proses adaptasi di masa transisi dapat menimbulkan kelelahan baik secara kognitif, sosial dan emosi (Bizarro, 2006).

Lingkungan yang memegang peran penting bagi remaja ialah sekolah, hal ini karena sekolah merupakan lembaga yang menunjang perkembangan individu akan proses pemilihan karir di masa yang akan datang serta menjadi tempat remaja untuk belajar mengenai batasan normal dan peran sosial (Papalia, Feldman, & Olds, 2009). Sekolah dapat dikatakan baik apabila dapat memberikan pengalaman bermakna bagi siswanya baik secara fisik dan mental, karena psikologis yang sejahtera akan menuntun siswa menjadi pribadi yang baik dari segala aspek (Wanti, 2021). Bagi sebagian remaja, sekolah berfungsi sebagai tempat untuk belajar, mengenal sesuatu dan berinteraksi dengan individu lain.

Para siswa akan dapat mengatasi dengan baik masa remajanya yang kritis dan penuh gejolak apabila kesejahteraan psikologisnya terpenuhi. Sebagaimana dikatakan oleh Akhtar (2009) bahwa kesejahteraan psikologis bisa membuat individu berhasil mengembangkan kebahagiaan diri, emosi positif, merasakan kepuasan hidup, mengurangi perilaku yang negatif dan depresi. Siswa yang mampu beradaptasi secara positif terhadap berbagai kondisi menekan yang dihadapi, mampu berprestasi secara akademik, terhindar dari perilaku yang negatif, punya hubungan sosial yang baik dengan orang lain dan mampu mengembangkan potensi pada dirinya (Salami, 2010).

Sementara itu individu dengan hambatan dalam melalui masa remaja sering membandingkan dirinya dengan remaja lainnya dan mencari gambaran ideal dirinya sendiri yang menunjukkan bahwa penerimaan diri rendah. Hal ini menyebabkan remaja

menunjukkan emosi negatif, perilaku maladaptif dan meniru tokoh idealnya. Penerimaan diri yang lemah ini dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada diri remaja (Ryff, 1995)

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis seseorang berdasarkan pemenuhan kriteria pada fungsi psikologis positif. Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan psikologis seseorang yang sehat dengan ditandai berfungsinya dimensi psikologis positif dalam proses pencapaian aktualisasi diri. Proses pengaktualisasian diri sendiri merupakan suatu potensi yang mengarah pada kesejahteraan dan kebahagiaan hidup (Ryff, 1995). Selain itu, menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang tidak hanya bebas tekanan tetapi juga dianggap sehat dan berfungsi secara optimal.

Selanjutnya dinyatakan oleh Ryff (1995) bahwa individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila memenuhi aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Selain itu, Ryff (1995) juga berpendapat bahwa seseorang telah memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi maka akan membawa dampak positif pada pribadinya sendiri, menerima dan mengakui segala aspek dalam dirinya baik negatif maupun positif di masa lalu maupun masa kini. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan cenderung lebih bahagia, mampu menikmati kehidupan sehari-harinya, mampu membentuk tujuan yang

positif terhadap masa depannya dan tahan terhadap masalah ataupun permasalahan tantangan dalam hidup (Minasochah, 2019).

Di sisi lain, individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah menjadi tidak tanggap dengan lingkungan sekitar, memiliki pengaturan diri yang buruk, lebih rentan kehilangan fokus karena kurang konsentrasinya, memiliki masalah dalam berteman, tidak stabil secara emosional, dan kesulitan menyelesaikan tugas (Twenge & Campbell, 2018). Masih banyak hal yang menunjukkan jika kesejahteraan psikologis siswa berada pada tingkat yang rendah artinya kesejahteraan psikologis siswa masih belum terpenuhi. Hal tersebut sama seperti penelitian oleh Ramadhani, Djunaedi & Sismiati (2016) bahwa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta didapat hasil bahwa berdasarkan kategorisasi ada 17 dari 33 siswa memiliki tingkat kesejahteraan yang rendah yaitu sebesar 51,52% yang memperlihatkan bahwa kebanyakan siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang masih rendah. Kesejahteraan psikologis rendah terjadi apabila individu ditandai dengan kurang bisa melawan tekanan sosial, tidak menyadari potensi diri dan hanya berfokus pada kekurangan diri, tidak memiliki tujuan dan daya juang untuk meraihnya serta kurang bisa memanfaatkan peluang untuk berkembang. Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara kepada beberapa siswa SMA N 1 Sentolo.

Telah dilakukan wawancara mengenai kesejahteraan psikologis dengan 10 siswa SMA N 1 Sentolo pada tanggal 24 Mei 2023, dari 10 siswa yang diwawancarai 6 siswa diantaranya memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 siswa merasa sulit terbuka dengan teman lainnya

yang bukan teman dekatnya, tidak puas dengan diri sendiri saat ini, masih merasa kecewa sehingga sulit memaafkan pengalaman masa lalu, belum mampu mengatur waktu dan tugas dalam kesehariannya serta tidak menyukai pengalaman baru. Selain itu, 2 siswa lainnya mengatakan bahwa sulit dalam mengambil keputusan sendiri, tidak dapat mengutarakan pendapatnya karena kurang percaya diri, tidak punya tujuan hidup, memiliki pandangan yang negatif terhadap dirinya. Sedangkan 4 siswa lainnya mengatakan bahwa mereka telah menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, memiliki hubungan hangat dengan orang lain, memiliki tujuan masa depan yang akan dicapai, menjadikan peristiwa masa lalu sebagai pelajaran di masa sekarang, mampu mengontrol diri dan menyukai akan pengalaman dan hal-hal yang baru.

Dari hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa tersebut belum memenuhi aspek kesejahteraan psikologis. Artinya kesehatan mental siswa tersebut masih belum membawa dampak positif pada kesejahteraan psikologisnya. Hal tersebut tidak sesuai dengan pendapat Ryff (1995) yang mengemukakan aspek kesejahteraan psikologis yang harus dimiliki individu yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Kesejahteraan psikologis dapat memberikan manfaat, seperti salah satunya menjaga kesehatan dengan baik (Santrock, 2010). Selain itu menurut Diener, dkk (2010) juga menambahkan bahwa dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat mendukung kesehatan lebih baik, meningkatkan harapan usia hidup dan menggambarkan kualitas hidup dalam fungsi individu. Pentingnya kesejahteraan

psikologis pada siswa yaitu agar siswa lebih mampu menyelesaikan tugas akademisnya, mencapai keberhasilan prestasi akademis dan melaksanakan kegiatan belajar. Kesejahteraan psikologis siswa berdampak positif terhadap kemampuan siswa beradaptasi dengan lingkungan dan emosi positif, sehingga memudahkan siswa untuk membangun modal sosial dan melakukan dengan baik (Atikasari, 2021).

Tidak semua orang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sama, banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995) faktor tersebut antara lain jenis kelamin, perbedaan budaya dan usia. Namun, selain beberapa faktor tersebut, menurut Indrawati (2017) terdapat faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu salah satunya adalah faktor kecerdasan emosional. Apabila kecerdasan emosionalnya tinggi maka jelas kesejahteraan psikologisnya akan tinggi juga, begitu pula sebaliknya jika seseorang memiliki kecerdasan emosional rendah maka rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Menurut Goleman (2005) bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional pada individu, maka semakin mampu dalam mengatasi berbagai permasalahan yang memerlukan kendali emosi yang kuat. Kecerdasan emosional dapat dipelajari dan diperkuat dengan pengalaman yang pernah dilalui individu, sebab suatu kecerdasan emosional yang tidak disertai dengan pengendalian emosi yang baik, maka dari itu tidak akan tercapai sebuah keberhasilan.

Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa adanya pengaruh besar antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setianingrum & Maryatmi (2020) menunjukkan bahwa individu yang

memiliki kecerdasan emosional tinggi maka secara tidak langsung ia juga memiliki *coping stress* yang lebih tinggi pula, inilah yang menjadi faktor penentu kesejahteraan psikologis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Srimulyani (2020) memperlihatkan hasil serupa yakni bahwa kecerdasan emosional meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis.

Kecerdasan emosional adalah bagian dari kecerdasan sosial yang mencakup kemampuan untuk memantau dan membedakan antara perasaan dan emosi diri sendiri maupun orang lain, menggunakan informasi tersebut untuk memandu proses berpikir dan bertindak laku (Salovey & Mayer, 1990). Selanjutnya, Goleman (2000) mengatakan bahwa kecerdasan emosional tentang mengelola emosi dan memotivasi diri sehingga subjek dapat menghibur diri, dapat melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan, dapat bangkit kembali dari semua itu, mampu berpikir positif, mampu untuk terus berjuang ketika menghadapi hambatan, tidak putus asa dan kehilangan harapan. Sedangkan menurut Faizyeva (2020) menyatakan bahwa kecerdasan emosional saat ini merupakan keterampilan pribadi yang sangat penting dibutuhkan oleh seseorang, yang memungkinkan untuk membangun relasi, kemudahan untuk beradaptasi, kebebasan berekspresi, mampu menentukan prioritas dan memilih cara yang paling efektif untuk mencapainya. Goleman (2005) mengungkapkan lima aspek kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Kecerdasan emosional memungkinkan individu dapat beradaptasi dengan baik terhadap situasi yang dihadapinya, sehingga memungkinkan individu lebih percaya diri

dalam menghadapi setiap tantangan atau tekanan dalam hidupnya (P. Anitha, 2014). Individu sangat membutuhkan kecerdasan emosional yang stabil. Seseorang membutuhkan kecerdasan emosional untuk berhasil di sekolah, di tempat kerja dan dalam kehidupan sosial. Siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengelola emosinya, menghadapi masalah atau kesulitan untuk memenuhi tugas perkembangannya, seperti pembentukan identitas, dan mampu memperoleh kemandirian. Di sisi lain, individu dengan kecerdasan emosi yang rendah tidak dapat mengatasi berbagai masalah dalam memenuhi tugas perkembangannya, sehingga individu sulit beradaptasi dengan lingkungan (Yusuf, 2006).

Salovey & Mayer (1990) menyatakan bahwa individu yang cerdas secara emosional dapat pula secara akurat memahami emosinya sendiri untuk menentukan langkah dan tujuan yang dipilihnya. Pada penelitian Sari & Desiningrum (2016) kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan untuk mengatur emosi dengan efektif pada diri sendiri maupun orang lain yang di dalamnya terdapat aspek mengenali perasaan yang dirasakannya dan orang lain serta muncul kemampuan memotivasi dirinya sendiri juga dalam hubungan dengan orang lain. Kemampuan-kemampuan inilah yang dapat mempengaruhi terbentuknya kesejahteraan psikologis yang dibangun dari aspek hubungan positif dengan orang lain, memiliki empati tinggi dan dapat membangun kepercayaan pada diri orang lain (Ryff, 1995).

Berdasarkan latar belakang di atas, bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo. Oleh sebab itu, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada

hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis khususnya dalam bidang psikologi klinis,

b. Manfaat Praktis

Diharapkan memberikan manfaat bagi pembaca terutama siswa agar dapat menggunakannya untuk memahami pentingnya serta dapat memberikan pengetahuan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian lain yang berminat meneliti variabel serupa sehingga dapat melengkapi kekurangan dalam penelitian ini.