

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2012). Istilah adolescence atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 1980). Secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai dengan 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum (Hurlock, 1980).

Sebagaimana pemaparan di atas siswa smk yang berusia 16 sampai 18 tahun artinya termasuk dengan masa remaja akhir. Menurut Kartono (dalam Mira, 2006) masa ini merupakan masa yang penuh tantangan dan kesukaran, masa yang menuntut remaja menentukan sikap dan pilihan, masa yang menuntut kemampuan untuk menyesuaikan diri selain itu, sebagai remaja siswa smk juga menginginkan kehidupan yang bahagia dan sejahtera, atau yang biasa disebut dengan *subjective well-being*.

*Subjective well being* tentunya penting dan menjadi tolak ukur kemajuan pendidikan di Indonesia. Sebagaimana yang dikatakan oleh Diener, Oishi, dan Lucas (2015) bahwa *subjective well-being* adalah analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan

yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan pada domain spesifik dari kehidupan. Sehingga dengan melakukan evaluasi tersebut maka akan dekat dengan rasa kepuasan atau kesejahteraan yang dinilai oleh diri sendiri.

Menurut Diener (2009) *subjective well-being (SWB)* terdiri dari dua aspek pembangun yaitu aspek kognitif dan aspek afeksi yang terdiri dari afek positif, afek negatif. (1) Aspek kognitif (kepuasan hidup) merupakan evaluasi yang berasal dari diri individu dimana masing-masing individu merasakan bahwa kondisi kehidupannya berjalan dengan baik. Kepuasan hidup merupakan aspek kognitif karena didasarkan pada kepercayaan evaluatif atau sikap yang dimiliki individu dalam kehidupannya. Kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara menyeluruh. Seorang individu yang dapat menerima diri & lingkungan secara positif akan merasa puas dengan hidupnya (Hurlock, 1980). Sedangkan aspek afektif yang berupa evaluasi afektif individu terhadap kehidupannya. (2)Aspek afektif ini ditunjukkan dengan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dapat diketahui dari frekuensi individu merasakan afek positif dan afek negatif yang dialami individu setiap harinya.

Remaja yang mempunyai *subjective well-being* akan dapat menjalani hidup secara sehat dan mengatasi berbagai perubahan yang dialaminya. *Subjective well-being* pada remaja akan sangat tergantung pada kebutuhan yang dipenuhi remaja dalam mencapai kepuasan dan tujuannya untuk hidup (Eryilmaz, 2012). Namun, bagi remaja yang tingkat *subjective well-being* rendah, maka akan sulit merasakan

kebahagiaan. Dari kondisi remaja yang memang cenderung mengalami *subjective well-being* rendah tersebut maka diduga telah banyak terjadi tindakan-tindakan yang mengkhawatirkan pada diri remaja (Bukhari & Khanam, 2015). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Agustin & Nirwana (2021) yang menyatakan bahwa remaja rentan untuk mengalami berbagai hambatan, seperti meningkatnya remaja yang mengalami depresi, dengan simtom depresi misalnya kurang fokus (, merasa tidak berarti (37%), tidak ada hasrat atau keterarikan berkegiatan (31%) hal ini merupakan bentuk adanya ketidakbahagiaan dalam menjalani hidup dan belum mampu mengendalikan dirinya.

Data di atas juga didukung dari berita aksi tawuran antar pelajar yang kian marak Di Jalan Kumpul B. Suprpto, Kemantren Umbulharjo, 4 siswa SMK mengalami luka akibat peristiwa tersebut (harianjogja.com, 2022). Aksi tawuran tersebut terjadi dikarenakan remaja yang selalu merasa tertekan, dan tidak mampu mengendalikan dirinya. Selain itu, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) sepanjang 2022 ada 188 desa/kelurahan di seluruh Indonesia yang menjadi arena perkelahian massal antar pelajar atau mahasiswa. Daerah Jawa menjadi provinsi dengan lokasi kasus tawuran pelajar terbanyak. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan penelitian terdahulu Rohman dan Fauziah (2016) menjelaskan 5,7% siswa merasakan kesejahteraan subjektif yang rendah pada SMA Kesatrian 1 Semarang karena siswa menjalani kehidupan dengan selalu merasakan tertekan, begitupun di sekolah, siswa dihadapkan oleh berbagai hambatan, salah satunya berkaitan dengan pertemanan disekolah, seperti perkelahian dan perselisihan dengan teman hingga mengganggu kesejahteraan dan kelangsungan belajar siswa.

Data diatas menunjukkan bahwa cukup banyak siswa yang mengalami *subjective well-being* yang rendah, oleh karena itu peneliti melakukan observasi awal pada lingkungan SMK Negeri 1 Seyegan pada 22 Januari 2024. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti ditemukan diantaranya terdapat siswa yang datang terlambat, bolos di jam pelajaran untuk pergi ke kantin, berpakaian kurang rapi, dan ketika di tegur siswa cenderung kesal dan menggerutu sendiri. Perilaku siswa tersebut sebagian besar mencerminkan emosi yang negatif sehingga berdampak pada rendahnya *subjective well being* siswa.

Ada banyak alasan mengapa *subjective well-being* ini penting untuk diteliti, hingga akhirnya peneliti memutuskan untuk melanjutkan dengan proses wawancara kepada 10 siswa SMK Negeri 1 Seyegan pada tanggal 26 Januari 2024 untuk mengetahui secara mendalam perasaan yang dirasakan siswa, adapun hasil wawancara yang sudah dilakukan, diperoleh 6 dari 10 orang subjek terindikasi mengalami hal yang berkaitan dengan aspek kognitif (kepuasan hidup) dimana siswa merasa kurang percaya akan kemampuan yang ada dalam dirinya, merasa bahwa proses pembelajaran pada beberapa pelajaran kurang efektif hingga menyebabkan subjek merasa tidak puas akan kehidupannya dan memilih untuk bolos pada pelajaran tersebut. Selain itu, hal yang dirasakan subjek juga berkaitan dengan aspek afektif negatif, subjek merasakan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan yaitu ada perasaan cemas, sedih dan khawatir serta terdapat respon negatif yang dialami sebagai reaksinya terhadap keadaan karena beban yang dirasakan bertambah saat berada di tahap pengalihan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi dimana subjek mengalami tekanan dari tugas di sekolah yang padat dan

biasanya dilanjutkan dengan tugas di rumah ketat serta memiliki waktu yang singkat yang dapat membuat jam istirahat terganggu hingga membuat subjek sering terlambat ke sekolah. Hal yang dirasakan subjek juga berkaitan dengan afek positif yaitu perasaan senang karena adanya hubungan baik pada lingkungan, namun saat belajar dengan teman sekelompok subjek merasa sedih dan malu karena sering dianggap tidak mampu mengikuti pelajaran dengan baik.

Berdasarkan hasil data wawancara tersebut dapat dinyatakan bahwa 6 dari 10 subjek terindikasi belum memiliki *subjective well-being* yang tinggi karena masing-masing siswa memenuhi aspek-aspek dari *subjective well-being*.

*Subjective well-being* berkontribusi terhadap kesehatan dan harapan hidup lebih baik, Itulah alasan pentingnya anak remaja harus memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Seseorang yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi akan mampu mengendalikan diri dan menyelesaikan berbagai kejadian dalam hidup dengan lebih maksimal dan baik (Diener & Chan, 2011). Sementara, menurut Myers & Diener (dalam Pramudhita, 2015) individu yang memiliki *subjective well-being* yang rendah akan selalu menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan dan kemarahan juga melibatkan sakit secara fisik seperti kehilangan nafsu makan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, *Subjective well being* dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor genetik, kepribadian, faktor demografis, hubungan sosial, dukungan sosial, masyarakat atau budaya, proses kognitif dan tujuan (Diener, Lucas, & Oishi, 2005). Diantara faktor-faktor tersebut, peneliti

mengambil faktor dukungan sosial sebagai variabel bebas karena adanya dukungan sosial merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti secara mendalam. Menurut Gatari (2008) salah satu faktor untuk mencegah penurunan *subjective well being* adalah dukungan sosial, seseorang yang menerima dukungan sosial dan aktif dalam berhubungan sosial dapat meningkatkan *subjective well being*.

Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada kepedulian, penghargaan, kenyamanan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain, dukungan ini bisa datang dari siapa saja, seperti pasangan, keluarga, teman atau komunitas, seseorang yang memiliki dukungan sosial memiliki kepercayaan bahwa mereka dicintai, dihargai dan dianggap ada sebagai bagian dari suatu kelompok atau keluarga yang dapat membantu ketika dibutuhkan. Menurut Sarafino dan Smith (2011) aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari empat jenis yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi.

Pengaruh dukungan sosial terhadap *subjective well-being*, karena dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan terhadap lingkungan yang memberikannya, sehingga dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya secara global (Jamilah, 2015). Adapun keterkaitan salah satu aspek dukungan sosial dengan hasil wawancara pada siswa SMK N 1 Seyegan ialah dimana subjek merasa tertekan terhadap tugas dan pembelajaran sekolah yang menyebabkan jam istirahat siswa terganggu hingga membuat subjek terlambat dan tidak efektif mengikuti proses pembelajaran, oleh karena itu penting adanya dukungan emosional dari keluarga yang meliputi perilaku seperti bersedia mendengarkan keluh kesah,

cenderung bisa memberikan rasa nyaman serta aman, perasaan dimiliki serta dicintai saat kondisi stres yang dirasakan individu (Samputri & Sakti, 2015). Hal ini dapat membuat individu merasakan kenyamanan, tumbuhnya perasaan dicintai dan diperdulikan oleh keluarga akibatnya individu tersebut akan lebih aktif dan rajin mengikuti kegiatan sekolah sebagai siswa dan akan memiliki *subjective well-being* yang jauh lebih baik.

Berdasarkan penjabaran tersebut, maka peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan sebagai berikut “*Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada siswa SMK Negeri 1 Seyegan?*”

## **B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian, dengan mengetahui serta mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada siswa SMK Negeri 1 Seyegan. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis :

### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu psikologi. Khususnya psikologi sosial dan psikologi pendidikan mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan untuk memberikan gambaran kepada siswa sebagai subjek untuk mencapai *subjective well-being* yang tinggi yang dapat dipengaruhi salah satunya oleh dukungan sosial.