

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis memainkan peran yang sangat penting bagi siswa SMA dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab mereka untuk mencapai kesuksesan dalam proses belajar di sekolah. Aspek ini tidak hanya berkontribusi pada kualitas hidup individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah hubungan interpersonal yang memiliki pengaruh yang signifikan. Menurut Ryff (dalam Tacisly, 2021), kesejahteraan psikologis mencerminkan pencapaian maksimal dari aspek psikologis seorang individu. Ini adalah kondisi di mana seseorang mampu menerima dirinya sendiri, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, menunjukkan kemandirian, mengontrol lingkungannya, serta mengalami pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Shek (dalam Hutapea, 2011) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai keadaan di mana seseorang merasa sehat secara mental dan memiliki sejumlah ciri kesehatan mental yang positif, seperti kemampuan beradaptasi dengan lingkungan dan merasa nyaman dengan diri sendiri.

Ryff juga memperkenalkan konsep kesejahteraan psikologis dalam konteks psikologi positif, yang mencakup berbagai perspektif, termasuk pengembangan diri yang optimal, fungsionalitas penuhnya sebagai individu, kedewasaan, kesehatan mental, serta evolusi individu di berbagai tahap kehidupan. Diener (dalam Tacisly, 2021) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan perasaan subjektif serta evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Siswa SMA yang memiliki tingkat

kesejahteraan psikologis tinggi cenderung merasakan kebahagiaan, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta merasa puas dengan kehidupan mereka.

Permasalahan yang dialami oleh siswa SMA terkait kesejahteraan psikologis dapat bervariasi. Sayangnya, kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia tidak sesuai dengan harapan, karena masih tergolong rendah. Prabowo (2017) mencatat bahwa remaja di Indonesia belum mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal, terbukti dari tingginya angka kenakalan remaja. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan bahwa dalam tujuh tahun terakhir, terdapat 26.954 kasus kenakalan yang melibatkan anak-anak (Setyawan, 2018).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi depresi di kalangan remaja (usia 15-24 tahun) mencapai 6,2%. Penelitian yang dilakukan oleh Triana (2021) menunjukkan bahwa 56% remaja memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, salah satu penyebabnya adalah dampak dari pandemi Covid-19. Hal ini mencerminkan peningkatan risiko depresi dan penurunan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dari peneliti yang melakukan sebuah wawancara kepada 3 siswa SMA di Bengkulu yang mana hasil dari wawancara tersebut mendapatkan kesimpulan bahwa tekanan dari tugas sekolah membuat siswa jadi kesulitan. Hal ini menyebabkan adanya hubungan negatif pada kesejahteraan psikologis yang membuat kesejahteraan psikologisnya rendah. Untuk lebih memahami fenomena tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan tiga siswa

SMA di Kota Bengkulu. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari wawancara tersebut:

“Siswa A : Yang membuat saya tidak bahagia pak ketika banyaknya tugas pekerjaan rumah (PR) yang di berikan guru , itu cukup menyita waktu saya untuk sedikit istirahat di rumah belum lagi kita sudah pulang sekolah pada jam 5 sore.”

“Siswa B : Sebenarnya ga ada sih pak , cuman tugas dari guru saja terkadang telalu banyak sehingga sayapun cukup kewalahan untuk mengerjakan”

“ Siswa C : Tentang pembelajaran yang sangat padat pak , saya kurang bahagia ketika di kejar oleh pembelajaran yang cepat yang mana saya tidak terlalu paham jadi seperti ada tekanan yang harus membuat saya paham padahal belum paham .”

Hasil wawancara dengan siswa SMA di Bengkulu mengungkapkan bahwa mereka mengalami rendahnya kesejahteraan psikologis, yang dipicu oleh berbagai faktor, termasuk beban tugas yang berlebihan dan kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Siswa A dan Siswa B mengekspresikan perasaan akibat banyaknya pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru, yang mengganggu waktu istirahat mereka dan menciptakan stres. Siswa C menambahkan bahwa pembelajaran yang cepat dan padat membuat merasa tertekan, sehingga mengakibatkan kegagalan untuk memahami materi dengan baik. Hal ini sejalan dengan teori Kesejahteraan Psikologis yang dikemukakan oleh Ryff, yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks ini, siswa mengalami kesulitan dalam dimensi penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, yang berkontribusi pada perasaan putus asa dan kehilangan motivasi. Selain itu, teori Stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman menjelaskan

bahwa individu yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi dapat mengalami stres yang berlebihan, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, diperlukan intervensi komprehensif, termasuk konseling, pelatihan manajemen stres, dan pengembangan keterampilan sosial dan akademik, agar siswa dapat mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan mencapai potensi penuh mereka (Triana et al., 2021).

Kesejahteraan psikologis anak SMA yang rendah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, masalah sosial, dan kondisi lingkungan. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis meliputi pengelolaan emosi dan hubungan sosial yang sehat, sehingga ketika siswa tidak mampu mengelola emosi atau membangun hubungan sosial yang positif, kesejahteraan mereka dapat dipengaruhi. Tuntutan lain bagi siswa yaitu adaptasi di lingkungan sekolah terhadap guru, teman, dan sistem pembelajaran. Tuntutan dari lingkungan dan tugas akademik yang lebih tinggi dan berpotensi menyebabkan stres sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Dalam menghadapi berbagai tuntutan terutama dalam bidang akademik, siswa membutuhkan kondisi yang sehat baik fisik maupun psikis. Kondisi yang sehat terutama secara psikis dapat digambarkan melalui tingkat kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang mengarahkan pada aspek-aspek psikologi secara positif yang berfungsi untuk mencapai aktualisasi diri (Triwahyuningsih, 2017).

Keterlambatan dalam penyelesaian beberapa aspek psikologis dan perilaku yang tidak tepat menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis para siswa SMA di kota Bengkulu tersebut masih relatif rendah. Hal ini juga menunjukkan bahwa efikasi diri para siswa tersebut masih kurang, yang mana hal ini sesuai dengan pendapat Prayogi 2017 (dalam Mustikasari dkk 2019) efikasi diri dan kesejahteraan psikologis memiliki sifat saling ketergantungan yang signifikan, Jika salah satu dari keduanya rendah, maka yang lainnya juga akan rendah. Hal ini akan mempengaruhi tingkat stres dan tekanan yang dialami siswa SMA dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan mereka

Efikasi diri yang tinggi mampu memotivasi individu untuk memanfaatkan potensi mereka secara optimal dalam menghadapi berbagai tantangan. Hal ini dapat terjadi dengan adanya dorongan positif yang memungkinkan mereka untuk berperilaku lebih efektif dan berguna dalam menghadapi berbagai situasi yang kompleks. Menurut Bandura 1999(dalam Kuserawati dan Farida 2022) Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan tugas-tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Bandura (dalam Dalam Kuserawati dan Farida 2022) efikasi diri mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap berbagai proses psikologis, termasuk berpikir, motivasi, kondisi perasaan, dan perilaku seseorang. Selain itu, Bandura 1997 menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung terpengaruh oleh motivasi dan tantangan dalam upaya menyelesaikan masalah, sehingga mereka

dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka (Atuna dan Harsono, 2022).

Efikasi diri dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang erat, terutama pada siswa SMA. Efikasi diri yang didefinisikan oleh Bandura (1997) sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu, berperan penting dalam mempengaruhi bagaimana siswa menghadapi tantangan dan stres dalam kehidupan sehari-hari. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan tantangan, karena mereka percaya pada kemampuan mereka untuk mengatasi situasi sulit. Hal ini berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik, karena mereka merasa lebih mampu mengendalikan situasi di lingkungan mereka.

Selain itu, teori motivasi yang dikemukakan oleh Schunk dan Zimmerman (2008) menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan langsung dengan motivasi; siswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan mereka cenderung lebih termotivasi untuk belajar dan berusaha mencapai tujuan akademik. Motivasi yang tinggi ini berkontribusi pada pencapaian yang lebih baik, yang pada gilirannya meningkatkan rasa pencapaian dan kesejahteraan psikologis. Efikasi diri juga berpengaruh pada kemampuan siswa untuk membangun hubungan sosial yang positif, di mana siswa yang percaya pada kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain lebih cenderung terlibat dalam aktivitas sosial, meningkatkan dukungan sosial dan kesejahteraan mereka.

Selain itu, siswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu mengelola emosi

mereka, memiliki keterampilan yang lebih baik dalam mengatasi emosi negatif seperti kecemasan dan depresi. Pencapaian tujuan juga menjadi aspek penting, karena ketika siswa merasa yakin akan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan, mereka lebih cenderung untuk menetapkan dan mengejar tujuan yang menantang, memberikan rasa pencapaian dan kepuasan yang merupakan elemen penting dari kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, efikasi diri berperan sebagai faktor kunci yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa SMA, dan intervensi yang fokus pada pengembangan efikasi diri dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.