

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan kepribadian pada masa remaja mempunyai arti yang khusus, namun pada masa remaja itu pula seseorang mempunyai tempat yang tidak jelas atau membingungkan dalam rangkaian proses perkembangannya (Mönks, Knoers, & Haditono, 2006). Hal tersebut disebabkan karena masa remaja (*adolescence*) merupakan masa perkembangan yang berlangsung pada masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (King, 2010). Mönks, Knoers dan Haditono (2006) juga menambahkan bahwa oleh karena remaja berada pada posisi di antara masa anak-anak dan dewasa maka remaja masih belum mampu sepenuhnya menguasai fungsi fisik dan psikisnya. Hal itu dipengaruhi oleh proses perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang terjadi pada remaja di masa transisi (Santrock, 2002).

Masa remaja, berlangsung antara umur 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun: masa remaja pertengahan, 18-21 tahun: masa remaja akhir (Monks, Knoers, & Haditono 2006). Masa remaja awal (*early adolescence*) terjadi pada masa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah akhir dan pada masa ini terjadi perubahan pubertal atau masa pubertas terbesar. Masa remaja akhir (*late adolescence*) terjadi pada pertengahan dasawarsa yang kedua dari kehidupan. Ketertarikan pada karir, berpacaran, dan mengeksplorasi identitas sebagian besar terjadi pada masa remaja akhir dibandingkan pada masa remaja awal (Santrock, 2007). Tugas pokok remaja adalah

mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Kesiapan remaja dalam memasuki masa dewasa memiliki pengaruh besar akan masa depannya (Larson dalam Santrock, 2007).

Tugas perkembangan pada tahap remaja dipusatkan pada kemampuan penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan serta mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa (Hurlock, 2002). Spear (dalam Wade & Tavris, 2007) menyatakan bahwa ada beberapa masalah yang cenderung muncul pada masa remaja dibandingkan pada masa kanak-kanak atau dewasa yaitu pertengkaran dengan orang tua, suasana hati yang mudah berubah-ubah (*mood swings*), stress/depresi, tingginya angka perilaku ceroboh, pelanggaran hukum dan tindakan-tindakan beresiko lainnya. Tidak banyak orang dewasa yang memisahkan awal masa remaja dengan akhir masa remaja, akibatnya masa remaja cenderung diingat sebagai usia yang tidak bahagia. Selain itu pemberitaan mengenai kasus-kasus remaja yang bunuh diri dalam beberapa tahun belakangan ini, terkhusus dikalangan mahasiswa, memperkuat keyakinan bahwa periode ini adalah periode yang tidak bahagia dalam rentang kehidupan (Hurlock, 1980). Penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti (2015) menemukan bahwa simptom depresi meningkat mulai dari masa kanak-kanak ke masa remaja, dalam penelitian ini juga menjelaskan bentuk masalah perilaku remaja dan depresi yang terjadi pada sebagian remaja mengindikasikan remaja yang kurang mampu menciptakan kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini didukung oleh pendapat Beck (dalam Sulastoyo, 2011) yang menyatakan bahwa penderita depresi pada remaja menunjukkan perubahan perasaan, seperti tampak dalam kesedihan dan perasaan

negatif. Sehingga hal tersebut bertolak belakang dengan penelitian Megawati (dalam Savitri & Listiyandini, 2017) yang menemukan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis yang baik akan diikuti pula dengan tingginya perilaku prososial. Hal ini tampak pada keberfungsian yang optimal pada seluruh aspek perkembangan psikologis, yaitu perasaan dan emosi yang positif mengenai diri sendiri, mampu menyelesaikan masalah, dan juga adanya keterhubungan secara sosial.

Lerner, Entwisle & Hauser, 1994 (dalam Santrock, 2002) mengatakan cukup banyak remaja pada saat ini tidak diberi peluang dan dukungan yang memadai untuk menjadi orang-orang dewasa yang kompeten. Mayoritas remaja berhasil melalui tahapan panjang menuju kematangan, tetapi cukup banyak juga kaum minoritas yang gagal melalui tahapan yang panjang tersebut (Santrock, 2002). Aristoteles (dalam Santrock, 2007) juga mengenali adanya sikap egosentrisme remaja, dan pernah berkomentar bahwa remaja menganggap dirinya mengetahui segala sesuatu dan yakin akan hal itu. Jika remaja bersikap realistis terhadap derajat penerimaan yang dapat mereka capai, dan merasa puas pada orang-orang yang menerima mereka dan menunjukkan kasih sayang pada orang-orang tersebut, kemungkinan untuk merasa bahagia akan meningkat. Pemenuhan kebutuhan remaja akan dukungan/penerimaan kasih sayang, dan prestasi ialah penting untuk disadari. Ketiga unsur tersebut bergantung pada lingkungan atau pada remaja itu sendiri. Hal tersebut berlaku bagi semua usia, terutama bagi masa kanak-kanak dan masa remaja, masa dimana individu bergantung pada keluarga dan tidak dapat

mengendalikan lingkungan seperti yang dapat dilakukan bila mencapai masa dewasa (Hurlock, 1980).

Dari permasalahan yang ada dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang mengalami berbagai kemunduran didalam segala aspek kehidupannya maka individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk, sementara Lawton (dalam Dayton, Saengtienchai, Kespichayawattana, & Aunguroch, 2001) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis merupakan pusat dari kualitas hidup karena berfungsi sebagai evaluasi dalam kompetensi seseorang dan persepsi kualitas hidup disemua aspek kehidupannya saat ini. Maka dari itu, menyatakan isu kesejahteraan psikologis pada remaja menjadi relevan untuk dibahas mengingat proses tumbuh kembang yang dihadapi menyebabkan remaja menjadi sosok yang rentan mengalami rendahnya kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Menurut Ryff (1995) Kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta diri apa adanya, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan serta makna hidup dan terus bertumbuh secara personal. Sejalan dengan Pendapat Ryff tersebut Huppert (2009) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis ialah kemampuan individu dalam menjalani hidup dengan baik, hal itu diwujudkan dengan mengkombinasikan perasaan baik dan juga bisa berfungsi secara efektif. Ryff (1989) mengemukakan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan dalam lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan diri.

Berdasarkan data hasil penelitian Kurniasari, Rusmana, dan Budiman (2019) menunjukkan bahwa 16% mahasiswa angkatan 2018/2019 berada pada usia 18 tahun memiliki kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori tinggi. Mahasiswa dengan kategori kesejahteraan psikologis yang sedang memiliki persentase terbanyak yaitu 46%, sedangkan yang berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 38%. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki ciri-ciri perilaku yaitu tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman yang baru. Berdasarkan presentase tersebut menunjukkan masih sangat sedikit mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, hal ini membuat mahasiswa masih sangat rentan mengalami masalah-masalah yang disebabkan oleh rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis seperti stress, depresi, merasa putus asa, masuk dalam pergaulan yang menyimpang bahkan kasus-kasus bunuh diri.

Hal ini juga diperkuat dengan wawancara yang dilakukan peneliti. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 16 Mei 2019 di Kampus 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Jumlah partisipan yang diambil yaitu sebanyak 8 orang dengan spesifikasi 5 orang perempuan dan 3 orang laki-laki, dengan rata-rata berumur antara lain 18 hingga 21 tahun, dapat disimpulkan bahwa 6 dari 8 orang tersebut kurang memiliki aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis. Pada aspek penerimaan diri, subjek masih merasa kurang menerima dirinya dalam penampilan yang subjek miliki, subjek terkadang masih merasa malu atas kekurangan yang ada pada diri

mereka dan menjadikan orang lain sebagai patokan keberhasilan yang harus bisa dicapai. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain subjek masih merasa untuk sulit dalam berinteraksi dengan orang lain, ketika kenal dengan orang-orang baru atau suatu kelompok baru yang asing maka subjek lebih memilih untuk menjadi pribadi yang cuek dan tidak akrab dengan orang baru dalam suatu interaksi tersebut. Enam orang subjek juga merasa kurang adanya dukungan yang subjek terima dari orang-orang terdekat sehingga tak jarang mengalami rasa kurang percaya terhadap orang lain. Pada aspek kemandirian, subjek merasa masih banyak bergantung dengan orang lain dalam banyak hal di hidupnya saat ini, subjek merasa sulit untuk memutuskan atau mengatasi hal-hal yang terjadi dalam kesehariannya, subjek juga masih sering mengabaikan kewajibannya sendiri sehingga sering mengalami kelalaian dalam banyak tugas-tugas yang seharusnya ia lakukan sendiri.

Pada aspek penguasaan terhadap lingkungan, subjek merasa tidak cocok dengan beberapa ketentuan yang ada di lingkungan barunya subjek juga kadang merasa menolak akan hal-hal asing yang ada di lingkungannya dan tidak mau membaaur akan hal tersebut. Pada aspek tujuan hidup, subjek masih menjalani kehidupannya dengan santai dan tanpa adanya perencanaan pasti kedepannya, subjek berpendapat bahwa masih awal untuk menentukan tujuan atau perencanaan yang matang dihidupnya saat ini. Pada aspek Pertumbuhan pribadi subjek masih merasa ingin tetap berada di zona aman yang membuat mereka nyaman sehingga subjek tidak mau terbuka dan takut untuk mengalami hal-hal baru di dalam kehidupannya, subjek juga memiliki rasa ketakutan untuk melakukan hal baru yang sebenarnya ingin mereka lakukan namun subjek takut untuk mengambil resiko jika terjadi

kegagalan. Berdasarkan pemaparan subjek di atas menunjukkan bahwa individu kurang memiliki kesejahteraan psikologis dalam dirinya dengan kurang terpenuhinya aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang ada yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan dalam lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan diri.

Menurut Hurlock (2002), keberhasilan remaja dalam menciptakan kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting hal ini sejalan dengan hasil penelitian Misero dan Hawadi (dalam Savitri & Listiyandini, 2017) didapatkan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, efektif dalam memecahkan masalah, dan memiliki komitmen terhadap pencapaian dibidang akademis. Hal ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja tampak dari keberfungsian yang optimal pada seluruh aspek perkembangan psikologis, yaitu perasaan dan emosi yang positif mengenai diri sendiri, mampu menyelesaikan masalah, dan juga adanya keterhubungan secara sosial. Sejalan dengan hal itu Mawarpury dan Marty (dalam Azalia, Muna, & Rusdi, 2018) berpendapat bahwa individu yang merasa sejahtera akan mampu untuk memperluas atau membuka persepsinya untuk masa depan sehingga membentuk suatu kesejahteraan psikologis, yaitu suatu kondisi pada individu tanpa adanya distress psikologis.

Akhtar (dalam Prabowo, 2016) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menghasilkan emosi yang positif, merasakan kepuasan dalam hidup dan rasa bahagia, mengurangi depresi yang di alami dan juga mengurangi perilaku yang bersifat negatif pada remaja. Nelma, Hapsarini, Dini dan

Fivi (dalam Azalia, Muna & Rusdi, 2018) juga mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis juga merupakan suatu indikator dari kesehatan mental, bila kesejahteraan seseorang terganggu maka terdapat indikasi bahwa kesehatan mentalnya juga terganggu.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya: Hardjo dan Novita (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selanjutnya harga diri, Susanti (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa harga diri dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Linawati dan Desiningrum (2017) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa religiusitas dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian lain dari Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) menemukan bahwa optimisme dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, Maulida dan Sari (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa memaafkan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Savitri dan Listiyandini (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa *mindfulness* juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Nurhayati, Akbar, dan Mayangsari (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa *perfeksionisme* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu, Sawitri dan Siswati (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan dari faktor-faktor yang tertulis di atas peneliti memilih faktor dukungan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dipilih sebagai faktor karena sejalan dengan penelitian Hardjo dan

Novita (2015) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Lebih khususnya penelitian ini menggunakan dukungan sosial yang bersumber dari orang tua. Hal ini dikarenakan remaja yang merasa kurang mendapat kasih sayang oleh orang tuanya akan menderita batinnya. Kesehatannyapun akan terganggu dan memungkinkan kecerdasannya akan terhambat pertumbuhannya, perilakunyunapun akan menjadi nakal, bandel, keras kepala dan menimbulkan sikap negatif lainnya (Panuju & Umami, 1999) hal ini tentu bertolak belakang dengan kesejahteraan psikologis. Rasa kasih sayang adalah kebutuhan jiwa yang paling mendasar dan pokok dalam hidup manusia dan kasih sayang merupakan bagian dari aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional sehingga secara langsung dukungan sosial orang tua menjadi faktor pada kesejahteraan psikologis. Selain itu hubungan keluarga yang buruk merupakan bahaya psikologis pada setiap usia, terlebih pada masa remaja karena pada saat ini remaja laki-laki maupun perempuan sangat tidak percaya pada diri sendiri dan bergantung pada orang tua untuk memperoleh rasa aman, dan yang terpenting remaja memerlukan bantuan dan bimbingan dalam menguasai tugas perkembangan dalam masa remaja (Hurlock, 2002).

Menurut Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial merupakan suatu penerimaan rasa kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan dari orang lain. Dukungan dapat datang dari banyak sumber di antaranya dari pasangan, keluarga, teman, dokter atau organisasi komunitas yang diikuti, orang yang memiliki dukungan sosial yang baik memiliki kepercayaan bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan bagian dari lingkungan sosial, seperti keluarga atau organisasi

komunitas yang dapat membantu pada saat dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2011). Rosenfeld, Richman dan Bowen (dalam Jannah & Rohmatun, 2018) juga menjelaskan satu dari tiga sumber dukungan sosial adalah dukungan sosial yang bersumber dari orang tua yang paling pertama dan utama bagi seseorang. Untuk membantu remaja dalam mencapai potensinya, peran orang tua sangat penting sebagai seorang manajer yang efektif. Individu yang membantu menunjukkan informasi, membuat kontak, membantu mengatur pilihan, dan memberikan petunjuk yang dibutuhkan. Dengan mengasumsikan peran manajerial ini, orang tua membantu para remaja untuk menghindari kegagalan dan membantu mengambil keputusan yang harus remaja hadapi (Simpkins dkk dalam King, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua adalah merujuk pada penerimaan rasa kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang bersumber dari orang tua. Orang tua berperan dalam memberikan arahan dan juga bantuan-bantuan yang dapat mempengaruhi kehidupan remaja dalam kehidupan sehari-hari. Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua memiliki empat aspek yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan.

Kesejahteraan psikologis menurut Lawton (dalam Dayton dkk, 2001) merupakan pusat dari kualitas hidup karena berfungsi sebagai evaluasi dalam kompetensi seseorang dan persepsi kualitas hidup disemua aspek kehidupannya saat ini. Sejalan dengan hal itu menurut Ryff (1995) tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pada seseorang dapat dilihat dari kemampuan dalam

melakukan dan menentukan perilaku secara mandiri, mampu menyesuaikan lingkungannya sehingga bisa mengelola kebutuhan dan tuntutan dalam hidup, mampu mengembangkan diri dan terbuka terhadap hal-hal baru, mampu membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki tujuan dan makna hidup dan dapat melihat secara positif terhadap kehidupannya di saat ini dan masa lalu. Namun Mönks, Knoers, dan Haditono (2006) juga berpendapat bahwa karena remaja berada pada posisi diantara anak dan dewasa maka remaja masih belum mampu sepenuhnya menguasai fungsi fisik dan psikisnya. Sehingga hal tersebut menyebabkan banyak muncul masalah-masalah pada masa remaja dan menjadi penghalang remaja untuk dapat mencapai kesejahteraan psikologisnya.

Dukungan sosial secara umum sangat berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis disebagian besar budaya barat dimana ia telah dipelajari. Sebagai contoh, penelitian di Israel menemukan bahwa kepuasan hidup lebih tinggi pada orang dengan jaringan dukungan sosial yang kuat, dan bahwa ini sangat penting bagi imigran baru (Litwin dalam Huppert, 2009). Studi di Finlandia menunjukkan bahwa diantara imigran baru-baru ini, dukungan sosial aktif sangat penting untuk kesejahteraan psikologis (Jasinskaja-Lahti, Liebkind, Jaakkola, & Reuter dalam Huppert, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardjo dan Novita (2015) bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Sanderson (dalam Hafid & Muhid, 2014) menjelaskan bahwa remaja dengan dukungan sosial orang tua yang tinggi dan terpenuhi akan memiliki pemikiran yang lebih positif dalam situasi yang sulit dibandingkan dengan remaja yang memiliki

tingkat dukungan yang rendah. Remaja juga percaya bahwa orang tua akan selalu ada untuk membantu, serta dapat mengatasi peristiwa yang dirasa bisa memunculkan stress berlebih. Mendapatkan berbagai jenis dukungan sosial dapat membantu seseorang secara langsung menghilangkan atau meminimalisir akibat negatif dari situasi pemicu stress berlebih. Hal ini tentunya dapat membantu remaja dalam mencapai aspek-aspek kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya. Dengan demikian fakta bahwa hubungan sosial dengan orang lain adalah aspek penting bagi keberlangsungan hidup dan kesejahteraan psikologis manusia sudah tidak dipungkiri lagi.

Berdasarkan latar belakang di atas, dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada remaja?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan ilmu dibidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis mengenai kesejahteraan psikologis pada remaja.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.