

BAB 1

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). Lazimnya masa remaja dianggap telah dimulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. 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).

Tugas perkembangan di masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak (Hurlock, 1980). Tugas perkembangan remaja antara lain adalah mendapatkan pandangan hidup sendiri (Havighurst dalam Monks, Knoers & Hadinoto, 2006). Padahal menurut Hurlock (1980) masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan” (*storm and stress*) yaitu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar, adapun meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan di masa kanak-kanak remaja kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu. Hal tersebut didukung oleh Hall (dalam

Santrock, 2003) yang menjelaskan bahwa remaja antara usia 12 sampai 23 tahun penuh dengan topan dan tekanan. Topan dan tekanan (*strom and stress*) dijelaskan sebagai masa guncangan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati. Meskipun tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun benar bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial baru, seperti yang didapatkan dalam hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada remaja akhir yang merupakan siswa di Sekolah Menengah Atas “X” pada Selasa 23 Januari 2018 sampai dengan Rabu 24 Januari 2018. Salah satu siswa kelas XII mengatakan bahwa beban sebagai siswa kelas XII seperti tugas sekolah dan kecemasan menghadapi ujian akhir nasional membuatnya merasa lelah dan bosan karena dituntut untuk belajar secara intensif sehingga waktu untuk melakukan aktivitas yang disukai terbatas. Siswa tersebut mengatakan akibat dari hal tersebut dirinya sering mengalami perubahan suasana hati seperti mudah merasa marah maupun sedih meskipun dalam waktu yang singkat mudah untuk kembali ceria bersama dengan teman-temannya.

Berdasarkan kasus di atas diketahui bahwa tekanan dan perubahan suasana hati yang meyangkut emosional yang dirasakan oleh remaja tersebut menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang merasakan bahagia atau tidak bahagia. Padahal kebahagiaan merupakan ciri dari akhir masa remaja, yang dimulai pada usia 16 atau 17 tahun sampai dengan 18 tahun, kebahagiaan yang merupakan ciri dari masa remaja akhir sebagian disebabkan karena remaja yang lebih tua diberi status yang lebih banyak dalam usaha mempertahankan tingkat

perkembangannya dibandingkan ketika pada awal masa remaja. Remaja akhir diberikan lebih banyak kebebasan dan oleh karenanya tidak banyak mengalami kekecewaan (Hurlock, 1980). Istilah kebahagiaan sendiri menurut Diener dan Biswas (2008) memiliki makna yang sama dengan *subjective well being* yang mengacu pada bahasa ilmiah, hal tersebut dikarenakan keduanya merujuk tentang bagaimana seseorang mengevaluasi hidupnya dan apa yang penting bagi dirinya. *Subjective well being* fokus pada studi mengenai kebahagiaan dan kepuasan yang mencakup mood, emosi dan penilaian individu yang berubah sepanjang waktu (Diener, Oishi & Lucas, 2003 dalam Khairat & Adiyanti, 2015).

Diener, Lucas dan Oishi (dalam Snyder & Lopez, 2002) mendefinisikan *subjective well being* sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang mengenai kehidupannya. Evaluasi tersebut termasuk reaksi emosional individu terhadap kejadian yang terjadi dalam kehidupannya serta penilaian kognitif seseorang terhadap pemenuhan kepuasan hidup. Dengan demikian, *subjective well being* merupakan suatu konsep luas yang mencakup pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya tingkat suasana hati yang negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi. Pengalaman positif yang terkandung dalam *subjective well being* yang tinggi adalah suatu konsep inti dari psikologi positif karena mereka membuat hidup bermanfaat.

Andrews, Withey & Lucas, dkk (dalam Diener, Oishi & Lucas, 2003) mengemukakan bahwa, terdapat tiga komponen dalam *subjective well being*. Komponen tersebut antara lain adalah kepuasan hidup, afek positif dan ketiadaan afek negatif. Komponen kepuasan hidup dapat dibedakan atas berbagai domain

kehidupan yaitu hubungan yang romantis, keuangan, keluarga, nilai, kehidupan sosial, rekreasi, dan perumahan (Schimmack, Diener, Oishi, dan Suh dalam Eid & Larsen, 2008) selanjutnya komponen afek positif yang dirasakan oleh individu meliputi pengalaman kebahagiaan, sukacita dan kepuasan (Durand, 2013) lalu pada komponen ketiadaan afek negatif yang dirasakan oleh individu meliputi mengalami keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, kemarahan, ketakutan dan kecemasan (Durand, 2013).

Hasil penelitian dari Ruga (2017) yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Remaja Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak di Kota Makassar” menunjukkan bahwa tingkat *subjective well being* pada remaja Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak yang berjumlah 71 subjek yang terdiri dari 50 perempuan dan 21 laki-laki berusia 13 sampai 18 tahun, dari beberapa kategori yakni *subjective well being* sangat tinggi sebanyak 9 (12,6%), *subjective well being* tinggi sebanyak 17 (23,9%), *subjective well being* sedang sebanyak 17 (23,9%), *subjective well being* rendah sebanyak 19 (26,7%), dan *subjective well being* sangat rendah sebanyak 9 (12,6%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat terlihat bahwa subjek penelitian masih memiliki tingkat *subjective well being* yang sedang cenderung ke rendah. Hal tersebut diketahui dari data penelitian yang menjelaskan banyaknya remaja yang mengalami hal-hal negatif seperti tidak memiliki penerimaan diri, adanya penolakan dari lingkungan, hubungan yang kurang baik dengan pengasuh, kekhawatiran terhadap masa depan, serta situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan di LKSA (Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak). Erikson (Santrock dalam Here & Priyanto, 2014) juga

menjelaskan bahwa remaja berada pada kondisi *psychological moratorium* yaitu kesenjangan antara rasa aman pada masa kanak-kanak dan otonomi pada masa dewasa. Kondisi inilah yang diduga turut menjadi pemicu cenderung rendahnya *subjective well being* pada remaja (Here & Priyanto, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada Selasa 23 Januari 2018 sampai Rabu 24 Januari 2018 pada 9 remaja akhir yang masih berstatus siswa di Sekolah Menengah Atas “X” yang terdiri dari kelas XI dan XII, di dapatkan hasil yang menunjukkan 6 dari 9 remaja akhir menunjukkan gejala *subjective well being* yang rendah. Hal tersebut dapat diketahui pada komponen kepuasan hidup dari keenam remaja akhir yang mengeluhkan rutinitas yang dijalannya sekarang, seperti kebijakan *full day*, adanya ekstrakurikuler, tugas sekolah yang harus diselesaikan dan terlebih untuk kelas XII yang akan menghadapi Ujian Nasional subjek harus belajar dengan lebih intensif lagi. Selain itu keenam remaja akhir juga mengeluhkan tentang kurangnya kualitas hubungan subjek dengan keluarga yang membuat interaksi dengan keluarga berkurang, subjek sering kali merasa rindu menikmati kebersamaan dengan keluarga dan bingung untuk dapat membagi waktu antara berkumpul dengan keluarga, rutinitas belajar dan organisasi, selanjutnya pada kebutuhan untuk berekreasi keenam subjek mengatakan jika subjek merasakan kurangnya menikmati kegiatan berekreasi, subjek sering kali merasa kesal dan kecewa dikarenakan ketika subjek melakukan kegiatan berekreasi subjek justru memikirkan untuk mengerjakan pekerjaan rumah atau mengerjakan kegiatan yang berhubungan dengan organisasi sekolah. Pada komponen afek positif dan afek negatif keenam remaja akhir

mengungkapkan jika subjek menjadi lebih sering mengalami perubahan suasana hati seperti mudah tersinggung, marah dan sedih, bahkan dua siswa yang duduk kelas XII menjelaskan bahwa dirinya juga mengalami kecemasan menghadapi ujian akhir nasional yang akan menentukan kelulusan. Berdasarkan hasil wawancara di atas yang mengacu pada komponen *subjective well being*, dapat disimpulkan bahwa dari sembilan remaja akhir yang telah di wawancarai enam diantaranya lebih banyak merasakan ketidakpuasan dan merasakan afek negatif, sedangkan tiga siswa lainnya memberikan pernyataan yang seimbang terhadap komponen *subjective well being* yang berupa kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif.

Subjective well being yang tinggi sangat dibutuhkan oleh remaja akhir, karena individu dengan *subjective well being* yang tinggi cenderung lebih bersifat sosial dan kreatif, lebih produktif, dan lebih baik dalam mengatasi stres (Karaca dkk, 2016). Selain itu individu yang mampu mengevaluasi kepuasan hidupnya akan dapat mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik, sedangkan individu yang tidak mampu mengevaluasi kehidupannya cenderung memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan (Myers & Diener dalam Tyas & Savira, 2017). Selain itu, Compton (dalam Tyas & Savira 2017) menjelaskan bahwa *subjective well being* dapat dilihat dari bagaimana individu dalam menghadapi situasi atau pengalaman dalam hidupnya secara positif, sehingga semakin sering individu menghadapi peristiwa yang menyenangkan, maka individu tersebut akan semakin bahagia.

Hasil penelitian Hamdana dan Alhamdu (2015) tentang “*Subjective Well-Being* dan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi MAN 3 Palembang” menunjukkan bahwa variabel *subjective well-being* selaku prediktor yang memberikan kontribusi sebesar 76,9 % terhadap variabel prestasi belajar. *Subjective well being* penting bagi remaja karena kepuasan hidup dan perasaan menyenangkan akan membantu remaja untuk bisa belajar dengan maksimal, sebaliknya perasaan tidak menyenangkan yang berlebihan dapat mengantar pada gangguan psikologis (Suldo dalam Kurniati, 2011). Selanjutnya individu yang memiliki *subjective well being* yang tinggi lebih bersifat sosial dan kreatif, memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik, hidup lebih lama, lebih produktif dan mampu mengatasi stres dengan lebih baik (Eryilmaz, 2011).

Beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well being* menurut Compton & Hoffman (2013) antara lain adalah harga diri, kognitif, optimisme dan harapan, memiliki kendali pribadi dan efikasi diri, makna hidup, hubungan positif dengan orang lain, sifat kepribadian (*extraversi, agreeableness* dan *conscientiousness* dan *neuroticis*), jenis kelamin dan usia. Berdasarkan faktor-faktor yang telah dikemukakan tersebut maka harga diri diasumsikan sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi *subjective well being* remaja. Hal ini dikarenakan harga diri merupakan sifat kepribadian yang diidentifikasi penting dalam kebahagiaan dan kepuasan hidup. Campbell (dalam Compton & Hoffman, 2013) menemukan bahwa harga diri adalah prediktor terpenting bagi *subjective well being*. Kajian yang lebih baru menegaskan bahwa harga diri yang tinggi menyebabkan peningkatan kebahagiaan (Baumeister dkk dalam Compton

&Hoffman, 2013). Harga diri yang tinggi adalah salah satu prediktor terkuat *subjective well being* pada banyak penelitian seperti yang dilakukan Anderson; Czaja; Drumgoole; Ginandes (dalam Diener, 2009).

Coopersmith (dalam Branden, 1992) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi seorang individu terhadap dirinya. Evaluasi tersebut mencakup sikap setuju maupun tidak setuju yang menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu sukses dan layak. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat harga diri seseorang, haruslah memenuhi komponen-komponen tertentu. Komponen-komponen dalam harga diri yang dimaksud tersebut dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Mruk, 2006) yang terdiri dari 4 komponen yaitu *power*, *significance*, *virtue* dan *competence*.

Subjective well being adalah evaluasi kognitif dan afektif seseorang mengenai kehidupannya. Evaluasi tersebut termasuk reaksi emosional individu terhadap kejadian yang terjadi dalam kehidupannya serta penilaian kognitif seseorang terhadap pemenuhan kepuasan hidup (dalam Snyder & Lopez, 2002). Terdapat berbagai penelitian yang mengkorelasikan *subjective well being* dengan variabel yang lain, antara lain adalah penelitian Campbell (dalam Compton & Hoffman, 2013) menemukan bahwa harga diri adalah prediktor terpenting bagi *subjective well being*. Ulasan yang lebih baru menegaskan bahwa harga diri yang tinggi mengarah kepada peningkatan kebahagiaan (Baumeister, dkk dalam Compton & Hoffman, 2013). Individu dengan harga diri yang tinggi adalah individu yang puas atas karakter dan kemampuan dirinya. Mereka akan menerima dan memberikan penghargaan positif terhadap dirinya sehingga akan

menumbuhkan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial. Individu dengan harga diri yang tinggi mengharapkan masukan verbal dan non verbal dari orang lain untuk menilai dirinya. Mereka memandang diri sebagai seorang yang bernilai, penting dan berharga. Individu dengan harga diri yang tinggi adalah individu yang aktif dan berhasil serta tidak mengalami kesulitan untuk membina persahabatan dan mampu mengekspresikan pendapatnya. Sebaliknya Individu dengan harga diri yang rendah adalah individu yang hilang kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan diri. Rendahnya penghargaan diri ini mengakibatkan individu tidak mampu mengekspresikan dirinya di lingkungan sosial. Mereka tidak puas dengan karakteristik dan kemampuan diri. Mereka juga tidak memiliki keyakinan diri dan merasa tidak aman terhadap keberadaan mereka di lingkungan. Individu dengan harga diri yang rendah adalah individu yang pesimis yang perasaannya dikendalikan oleh pendapat yang dia terima dari lingkungan (Burn, 1979 dalam Widodo & Pratitis, 2013).

Penelitian lain dari Murray, Holmes, & Griffin (2000) yang dilakukan pada remaja dan orang dewasa muda menemukan bahwa harga diri merupakan faktor penting dalam menentukan kesejahteraan (*subjective well being*), bahkan menjadi prediktor tunggal yang paling baik terhadap *subjective well being* (Diener & Diener, 1996; Schimmack & Diener dalam Triwahyuningsih, 2017). Temuan yang telah dikemukakan di atas didukung oleh penelitian Purnama (dalam Triwahyuningsih, 2017) yang dilakukan terhadap remaja dan menemukan bahwa

harga diri berkorelasi positif terhadap kebahagiaan (*subjective well being*) dengan $r = 0.630$.

Bagi sebagian remaja, rendahnya harga diri hanya menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara (Damon dalam Santrock, 2003). Tetapi bagi beberapa remaja, rendahnya harga diri dapat menimbulkan banyak masalah. Rendahnya harga diri bisa menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi dan masalah penyesuaian diri lainnya (Damon & Hart; Fenzel; Harter & Marold; Markus & Nurius; Pfeffer dalam Santrock, 2003). Individu yang memiliki level *subjective well being* yang tinggi pada umumnya akan mampu mengatur emosinya dan menghadapi berbagai masalah dengan lebih baik. Sementara individu dengan *subjective well being* yang rendah cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan pula seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener dalam Agustin & Afriyeni, 2016).

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas, dapat di rumuskan masalah, apakah ada hubungan antara harga diri dengan *subjective well being* pada remaja akhir?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *subjective well being* pada remaja akhir.

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat secara teoritis penelitian ini adalah diharapkan penelitian ini nantinya akan memberikan kontribusi bagi perkembangan khasanah ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi positif yang membahas variabel *subjective well being* serta psikologi perkembangan yang membahas tentang perkembangan remaja akhir.
- b. Manfaat secara praktis, apabila hasil penelitian ini terbukti adalah diharapkan dapat memberi pemahaman tentang harga diri yang dapat mempengaruhi *subjective well being* pada remaja akhir, sehingga pemahaman tersebut dapat berguna untuk dapat meningkatkan *subjective well being* pada remaja akhir.