

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja menandai fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, sebuah proses yang secara harfiah bermakna tumbuh dewasa. Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai pada sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2003). Di sepanjang periode ini, remaja mengalami serangkaian perubahan yang saling terkait yaitu, perkembangan biologis, kognitif, hingga kematangan sosioemosional. Perubahan sosioemosional inilah yang paling terasa pada remaja akhir ditandai dengan meningkatnya keinginan untuk mandiri, kebutuhan menghabiskan waktu bersama teman sebaya yang semakin besar, serta munculnya gesekan dengan orang tua sebagai bagian dari proses pencarian identitas (Santrock, 2003).

Bertambahnya pemahaman sosial di masa remaja justru membawa konsekuensi berupa beban sosial yang terus bertambah setiap harinya, sehingga remaja akhir rentan menghadapi berbagai persoalan hidup (Lubis, 2019). Diener (Lubis, 2019) menjelaskan salah satu faktor yang diyakini mampu meredam dampak dari persoalan tersebut adalah kebahagiaan, yang berfungsi sebagai pemicu munculnya berbagai keuntungan psikologis lain bagi remaja. Istilah kebahagiaan (*happiness*) ini pada praktiknya kerap dipertukarkan dengan *subjective well-being*, karena keduanya dianggap merujuk pada konsep yang

serupa (Listian & Alhamdu, 2016). Dalam psikologi positif, *subjective well-being* dipahami sebagai konsep yang mencakup kebahagiaan sekaligus kepuasan hidup remaja (Salsabila & Maryatmi, 2019). Konsep ini pada dasarnya menggambarkan bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupannya secara keseluruhan berdasarkan berbagai domain, mulai dari relasi pertemanan, keluarga, hingga penggunaan waktu luang (Navarro, Montserrat, Malo, Gonzales, Casas, dan Crous, 2015).

Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) mendefinisikannya sebagai gambaran kepuasan hidup seseorang secara menyeluruh, yang terbentuk dari perimbangan antara emosi positif dan emosi negatif yang dialami dalam keseharian. Sejalan dengan hal tersebut, Diener & Chan (dalam Farida dan Tjiptorini, 2021) memaknai *subjective well-being* merupakan penilaian dari hasil proses berpikir dan merasakan pada diri individu atas kehidupan berikut dengan suasana hati yang dimilikinya. Diener (dalam Ilhamsyah & Borualogo, 2020) memandang *subjective well-being* sebagai proses evaluasi diri individu terhadap kehidupannya, yang terdiri dari dua komponen yaitu penilaian kognitif berupa sejauh mana individu merasa puas dengan hidupnya dan penilaian afektif berupa kecenderungan emosi serta suasana hati yang paling sering muncul dalam keseharian.

Menurut Diener et al. (1999) merinci *subjective well-being* ke dalam tiga kelompok pokok : 1). *Life Satisfaction*, penilaian kognitif individu atas kehidupannya secara utuh dengan mengacu pada standar atau ekspektasi pribadi . 2). *Positive Affect*, yang menggambarkan intensitas munculnya emosi menyenangkan seperti rasa syukur, kegembiraan, atau kepuasan. 3). *Negative*

Affect, yaitu seberapa sering individu mengalami emosi yang tidak menyenangkan, misalnya kecemasan, kemarahan, kesedihan, atau frustrasi.

Idealnya, remaja memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi mengingat kesejahteraan subjektif berkontribusi besar terhadap empat aspek kehidupan sekaligus yaitu kesehatan serta harapan hidup, produktivitas kerja dan penghasilan, kualitas relasi sosial, hingga berkontribusi positif bagi lingkungan dan masyarakat sekitar (Diener & Biswas Diener, 2008).

Menurut Diener (dalam Pramudita & Pratisti, 2015) Remaja yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi memiliki kualitas pertemanan yang mengagumkan. Myers & Diener (dalam Pramudita & Pratisti, 2015) Remaja dapat mengatur emosi dan menghadapi berbagai masalah kehidupan dengan lebih baik. Di sisi lain, remaja yang memiliki *subjective well-being* yang rendah akan menganggap dirinya rendah dan memandang sebuah peristiwa yang terjadi dihidupnya sebagai hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan.

Namun, kondisi di lapangan justru menunjukkan hal yang berbeda dari harapan tersebut, tingkat *subjective well-being* remaja masih tergolong rendah. Survei yang dilakukan Dungga, Zainuddin, Irdianti (2024) terhadap remaja akhir di kota Makassar, yang mengukur aspek *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect* pada 50 responden yang terlibat, menemukan bahwa 12% responden merasa sangat tidak puas dengan kehidupannya, 62% merasa tidak puas, 11% merasa puas, dan 4% yang merasa sangat puas, yang menggambarkan

rendahnya aspek *life satisfaction* pada kelompok ini. Sebanyak 12% yang merasa ketidak nyamanan yang tinggi, 44% merasa tidak nyaman, 34% merasa nyaman, dan 10% merasa sangat nyaman, menunjukkan bahwa rendahnya *positive affect* atau perasaan positif yang dialami remaja. Sebanyak 4% responden tidak pernah merasa sedih, 32% cukup sering merasa sedih, 38% sering merasa sedih, dan 26% selalu merasa sedih, mencerminkan tingginya *negative affect* atau munculnya emosi negatif dalam diri remaja. Rendahnya tingkat kepuasan hidup serta dominannya emosi negatif ini akan memberikan dampak pada kehidupan remaja. *Subjective well-being* remaja yang rendah dapat membuat remaja mengalami penurunan motivasi belajar, mudah putus asa, lebih memilih menjauh dari lingkungan pergaulannya, serta mengalami hambatan dalam menjalin relasi antarpribadi yang sehat. Kondisi ini akan berpengaruh terhadap perkembangan psikologis dan sosial remaja.

Berdasarkan Tohitin dan Qudsyi (2025) data survei Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi depresi di Indonesia mencapai 1,4% dan kelompok usia 15-24 tahun menempati peringkat tertinggi, sebesar 2%. Afek negatif jangka panjang (seperti kecemasan dan depresi) merupakan salah satu aspek dari *subjective well-being*, sehingga tingginya angka depresi ini menjadi indikator adanya gangguan pada *subjective well-being* yang ditandai dengan tingginya afek negatif. Berdasarkan data *World Happiness Report*, Indonesia berada di peringkat ke-84 dari 137 negara dalam tingkat kebahagiaan. Di antara negara-negara Asia Tenggara, Indonesia menempati peringkat ke-4 terendah dalam hal kebahagiaan. Data ini menunjukkan rendahnya afek positif secara umum pada populasi di

Indonesia. Data tersebut turut menggambarkan kondisi pada rentang usia yang berdekatan dengan subjek penelitian ini.

Dari hasil wawancara peneliti pada tanggal 9 Mei 2025 dengan 10 remaja usia 18-22 tahun menemukan bahwa sebagian dari mereka masih kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pertemanannya, terutama dalam membangun relasi yang erat. 7 dari 10 remaja menyatakan tidak puas dengan hidup mereka, merasa pencapaian tidak sesuai harapan, dan kesulitan menetapkan arah hidup yang jelas, ini mengacu pada aspek *life satisfaction*. Pada aspek *positive affect* 7 dari 10 remaja mengaku kurang merasa bahagia atau antusias dalam kegiatan sehari-hari, bahkan ketika sedang bersama teman. Pada aspek *negative affect* 7 dari 10 remaja menyampaikan sering mengalami emosi negatif seperti kecemasan, rasa tidak dihargai, dan menangis diam-diam. Memulai sebuah relasi pertemanan sebenarnya bukan perkara sederhana, meskipun tidak sedikit remaja yang menganggapnya sebagai hal yang mudah dilakukan. Perbedaan karakter dan kepribadian antar remaja membuat kemampuan dalam menjalin hubungan pertemanan tidak bisa disamaratakan. Kondisi inilah yang menjelaskan mengapa masih ditemukan remaja yang mengalami kesulitan dalam membangun relasi atau bergaul dengan teman sebayanya.

Kesulitan dalam menjalin relasi pertemanan ini dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti munculnya perasaan kesepian, rendah diri, dan kurangnya dukungan emosional dari teman sebaya. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) remaja,

mengingat dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu penopang utama kebahagiaan dan kepuasan hidup di masa remaja.

Melihat tingginya ketidakpuasan hidup dan rendahnya kenyamanan diri yang dialami sebagian besar remaja akhir, serta pentingnya pertemanan sebagai faktor pendukung kesejahteraan subjektif, maka penelitian ini memiliki urgensi untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana kualitas pertemanan mempengaruhi *subjective well-being* pada remaja akhir.

Selain itu, penelitian ini juga mengisi kesenjangan (gap) dari penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih banyak meneliti remaja secara umum atau dewasa muda, tanpa memfokuskan pada kelompok remaja akhir usia 18-22 tahun.

Subjective well-being dipengaruhi oleh faktor demografis, kepribadian, dan lingkungan sosial. Salah satu komponen lingkungan sosial yang paling berperan adalah kualitas hubungan sosial, terutama hubungan pertemanan yang mendalam, suportif, dan stabil. Dari hasil wawancara peneliti ditemukan bahwa beberapa remaja masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanannya. Mereka mengaku merasa canggung saat berinteraksi, sulit memulai pertemanan baru, dan merasa tidak memiliki teman yang benar-benar memahami mereka. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan dalam hubungan pertemanan menjadi salah satu hal yang menonjol di lapangan. Oleh karena itu, peneliti memfokuskan penelitian pada faktor kualitas pertemanan, karena dari hasil wawancara terlihat bahwa bagaimana remaja menjalin,

mempertahankan, dan merasakan kedekatan dalam hubungan pertemanan memiliki kaitan erat dengan tingkat *subjective well-being*. Temuan ini selaras dengan penelitian Untari (2020), yang menunjukkan bahwa tingginya *subjective well-being* pada remaja erat kaitannya dengan kemampuan menjalin relasi yang baik dengan lingkungan sekitar serta rasa puas terhadap dirinya sendiri. Sejalan dengan Navarro dkk, (2015) menyebut teman sebagai salah satu elemen paling berpengaruh terhadap *subjective well-being* remaja, mengingat perannya dalam memberikan dukungan, bantuan, penghargaan, hingga menjadi rekan dalam berbagai aktivitas bersama. Relasi semacam ini, di mana dua individu atau lebih kerap menghabiskan waktu bersama pada dasarnya merupakan bentuk lain dari hubungan pertemanan (Salsabila dan Maryatmi, 2019).

Senada dengan hal tersebut, Navarro et al (dalam Ilhamsyah & Borualogo, 2020) menegaskan bahwa relasi pertemanan menjadi faktor paling dominan dalam membentuk *subjective well-being* remaja. Hal ini dikarena teman berperan memberikan kasih sayang, dukungan, penghargaan, dan bantuan, sekaligus menjadi rekan berbagi kebersamaan lewat aktivitas bermain maupun kegiatan santai lainnya.

Menurut Bukowski, Hoza, Boivin (1994) kualitas pertemanan didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap hubungan pertemanan yang mencakup dimensi emosional (afeksi), instrumental (bantuan), dan struktural (stabilitas, kehadiran, dan konflik), menekankan bahwa pertemanan melibatkan kepercayaan, kelekatan, bantuan timbal balik, dan kemampuan menghadapi konflik. Menurut Parker dan Asher (dalam Salsabila & Maryatmi, 2019) turut

mendefinisikan kualitas pertemanan sebagai relasi yang diwarnai rasa saling mendukung, namun tetap memiliki potensi konfliknya masing-masing. Hartup (dalam Salsabila & Maryatmi, 2019) menambahkan bahwa kualitas pertemanan tercermin dari aspek kualitatif hubungan pertemanan itu sendiri, termasuk unsur dukungan dan dinamika konfliknya.

Menurut Bukowski et al. (1994) mengidentifikasi lima aspek yang membentuk kualitas pertemanan, yaitu: 1). *Play/Companionship* merujuk pada besarnya keinginan untuk terus menghabiskan waktu bersama teman. 2). *Conflict* menggambarkan dinamika perkelahian dan pertengakaran yang muncul dalam relasi pertemanan. 3). *Help* terbagi atas dua komponen aid berupa bantuan langsung dan *protection from victimization* berupa kesediaan saling melindungi dari pihak lain. 4). *Security* tersusun dari *Reliable Alliance* dan *Transcending Problems* (keyakinan bahwa teman dapat diandalkan) dan *Transcending Problems* (kemampuan bertahan meski diwarnai konflik). 5). *Closeness* mencakup *Affective Bond* (ikatan emosional) dan *reflected appraisal* (kesan dan penilaian yang diperoleh dari hubungan tersebut).

Peran kualitas pertemanan dalam membentuk *subjective well-being* remaja tidak dapat dipandang sebelah mata. Pertemanan yang berkualitas ditandai dengan adanya keakraban, dukungan emosional, kepercayaan, dan rasa aman (Bukowski, Hoza, & Boivin, 1994). Hubungan yang positif dengan teman sebaya mampu memenuhi kebutuhan psikologis dasar, terutama kebutuhan akan keterhubungan. Dalam konteks pertemanan, keterhubungan sosial terpenuhi ketika individu merasa memiliki kedekatan emosional, saling pengertian, dan dukungan dari

teman. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung merasa terisolasi, kesepian, dan tidak bahagia, yang kemudian berdampak negatif terhadap *subjective well-being* (Ryan & Deci, 2000). Temuan Sardi dan Ayriza (2020) turut mengkonfirmasi adanya keterkaitan yang signifikan antara dukungan sosial dari relasi pertemanan dengan *subjective well-being*. Individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki *life stisfaction* yang lebih besar, lebih sering mengalami emosi positif (*positive affect*), serta lebih jarang mengalami emosi negatif (*negative affect*). Hal ini disebabkan karena hubungan pertemanan yang baik mampu menjadi sumber dukungan sosial, tempat berbagi pengalaman, serta sarana untuk mengatasi stres dan masalah sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Navarro dkk. (2015) juga menunjukkan bahwa teman merupakan elemen penting dalam kesejahteraan subjektif remaja. Dukungan dan penerimaan dari teman sebaya membantu remaja merasa dihargai dan memiliki makna dalam lingkungannya. Sementara itu, hubungan pertemanan yang penuh konflik atau kurang keakraban justru dapat menimbulkan perasaan kesepian, krtidaknyamanan sosial, hingga stres emosional yang menurunkan tingkat *subjective well-being*.

Secara psikologis, pertemanan yang berkualitas juga membantu remaja mengembangkan harga diri dan rasa kompetensi sosial. Ketika remaja merasa diterima oleh teman-temannya, mereka memperoleh validasi sosial yang memperkuat pandangan positif terhadap diri sendiri. Diener (2000) menjelaskan bahwa individu dengan hubungan sosial yang baik cenderung memiliki persepsi diri yang positif dan merasa hidupnya lebih bermakna. Semakin tinggi kualitas

pertemanan yang dimiliki remaja ditandai dengan adanya rasa aman, keakraban, dan dukungan sosial, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* nya. Sebaliknya, rendahnya kualitas pertemanan dapat menimbulkan perasaan terisolasi, kesepian, serta penurunan kepuasan hidup dan munculnya afek negatif. Oleh karena itu, kualitas pertemanan menjadi salah satu faktor sosial yang penting untuk diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kualitas pertemanan dengan *subjective well-being* pada remaja akhir usia 18-22 tahun?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kualitas pertemanan dengan *subjective well-being* pada remaja akhir usia 18-22 tahun. 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 bidang psikologi perkembangan dan psikologi positif terkait pemahaman mengenai hubungan antara kualitas pertemanan dan *subjective well-being* pada remaja akhir.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan referensi bagi pendidik, orang tua, konselor, maupun pihak lain yang terlibat dalam pendampingan remaja, untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui penguatan kualitas hubungan pertemanan.