

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bagian ini berisi uraian yang menjelaskan mengenai latar belakang dan permasalahan, rumusan masalah penelitian, tujuan dilakukannya penelitian, dan manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian.

1.1 Latar Belakang

Kehidupan tidak selamanya menyenangkan, terdapat naik turun, kesuksesan dan kegagalan yang harus dihadapi oleh seseorang. Dalam hal ini untuk dapat tetap bertahan dan mencapai citi-cita yang diinginkan, seseorang harus mampu untuk bangkit kembali, dan bangkit dari keterpurukan yang dideritanya. Hal ini pada umumnya disebut sebagai resiliensi. Individu yang memiliki resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003), dapat mempertimbangkan bagaimana suatu menghadapi kesulitan dan mengatasi stres. Dalam hal ini, Individu yang mempunyai tingkat resiliensi yang tinggi akan memiliki karakteristik pribadi antara lain: dapat mengatur bagaimana menghadapi suatu transisi, mampu mengelola stress, fleksibel dapat beradaptasi, menciptakan interaksi yang baik dengan sesama, dan dapat mengontrol diri sendiri dengan baik. Resiliensi adalah proses beradaptasi, baik dalam kondisi tragedi, trauma, maupun kejadian lainnya yang mungkin dapat menyebabkan stres Mahmood, K, dan Ghaffar, A, (2014). Resiliensi dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan dan membantu individu melakukan penyesuaian diri secara lebih baik Hou et al., (2017) Lebih lanjut, Utami, (2017) menjelaskan bahwa dengan mempunyai resiliensi, dianggap akan lebih mampu meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam hidup yang membantu individu untuk menentukan langkah atau keputusan atas kehidupan yang dijalani.

Remaja yang memiliki resiliensi yang rendah akan sulit untuk bangkit dari permasalahan yang sedang ia hadapi dan tidak dapat mengontrol dirinya sendiri (Vinayak dan Judge, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Kawitri (2019) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki resiliensi rendah akan berdampak negatif pada kondisi kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi resiliensi individu akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Dalam hal ini remaja harus mampu menghadapi perubahan dan berbagai tantangan baru dalam hidup mereka, dan untuk melalui hal tersebut mereka membutuhkan kesejahteraan psikologis

yang baik. Kesejahteraan psikologis dibutuhkan sebagai pondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis dan penuh gejolak pada periode remaja (Prabowo, 2016). Hal ini seperti apa yang disampaikan bahwa oleh Connor dan Davidson (2003), resiliensi dapat mempertimbangkan bagaimana menghadapi kesulitan dan mengatasi stres akan berhasil. Individu yang mempunyai tingkat resiliensi memiliki beberapa karakteristik pribadi, seperti dapat mengatur bagaimana transisi yang baik dan mengelola stress dengan baik, fleksibel dan dapat beradaptasi, menciptakan interaksi yang baik dengan sesama, dan diri sendiri dapat terkontrol dengan baik. Lebih lanjut REPUBLIKA.CO.ID yang di sitasi oleh Ahad (2022) data Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) per Juli 2020 menyebutkan ada lebih dari 3.200 (13%) anak SD hingga SMA di 34 provinsi di Indonesia yang, mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat. Sebagian besar diantaranya 93% gejala depresi tersebut dialami anak pada rentang usia 14-18, sementara 7% lainnya pada usia 10-13 Tahun.

Sementara itu, masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2012). Remaja merupakan masa transisi yang penuh dengan tantangan Dwi Rahmawati et al., (2019). Pada masa remaja, seseorang mengalami beberapa perubahan, dimana perubahan tersebut dapat mendorong remaja untuk melakukan perilaku yang positif maupun negatif (Yusuf, 2018). Remaja adalah individu yang mampu menangkap informasi dengan cepat, namun cara yang digunakan dalam menangkap informasi tersebut berbeda-beda.

Amawidyati dan Utami (2007) mengungkapkan bahwa sikap positif seperti ketabahan, adanya penerimaan, serta hubungan yang positif dengan orang lain mengarah kepada terbentuknya kondisi psikologis yang positif (*positive psychological functioning*), yang membawa kepada terwujudnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dalam diri seseorang ketika individu mampu memandang secara positif setiap peristiwa atau masalah yang terjadi dalam kehidupannya, individu tersebut memiliki kesejahteraan secara psikologis karena berkaitan dengan pemaafan atau penerimaan diri atas permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Atas dasar tersebut maka kesejahteraan psikologis dikaitkan sebagai hal-hal yang menjadikan individu memiliki resiliensi lebih baik, dimana dimensi yang terdapat dalam resiliensi dikaitkan sebagai butir-butir yang mempengaruhi pembentukan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri maupun kehidupan di masa lalunya dan meyakini bahwa kehidupannya sangat bermakna, sehingga individu mempunyai tujuan hidup, dapat berhubungan baik dengan orang lain, mampu mengatur hidupnya sendiri secara efektif maupun mengatur lingkungan sekitarnya, serta mampu mengambil langkah untuk mencapai tujuan tertentu. Individu sering merasa bahwa dirinya tidak memiliki suatu masalah apapun dalam kehidupannya. Kenyataannya remaja yang masih duduk dibangku sekolah merasa bahwa dirinya kurang mampu mengembangkan potensi maupun bakat yang dimiliki (Ryff, 1989). Untuk memiliki kesejahteraan psikologis, memerlukan kemampuan mengatasi tantangan dan mempertahankan strategi coping yang sehat dalam menanggapi stress, hal itu berkaitan erat dengan ketahanan yang dimiliki atau dapat disebut resiliensi (Ríos-Risquez, 2018),

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis pada hakikatnya merupakan kondisi sejahtera yang dimiliki oleh individu baik dalam aspek psikologis maupun perilaku untuk melakukan aktivitas di kehidupan sehari-harinya, baik secara intrapersonal maupun interpersonal, lebih lanjut Friedli (2009) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan hasil dari ketiadaan penyakit mental yang dibarengi dengan adanya kesehatan mental yang positif yang dimiliki oleh individu. Seymour (2015) juga menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya kondisi saat individu tidak memiliki tekanan dan pengaruh negatif, tetapi juga terkait dengan kemampuan individu untuk dapat mengelola emosi yang sulit. Gagasan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat memiliki kondisi kesehatan mental yang baik dan mampu mengelola emosi negatif yang datang, termasuk emosi negatif yang muncul akibat adanya tantangan atau kesulitan dalam hal pembelajaran.

Untuk mengetahui mengenai kondisi kesejahteraan psikologis remaja, peneliti melakukan survei kepada para siswa untuk memperkuat fenomena yang akan diteliti. Survei tersebut dilakukan pada 10 November 2023 kepada 15 responden. Berdasarkan hasil kuisioner yang dilakukan peneliti, siswa di SMK XYZ Kota Bekasi belum bisa menerima diri secara utuh sehingga siswa tersebut merasa ketidakpuasan dengan dirinya serta belum bisa menerima kejadian di masa lalu. Selain itu siswa memiliki skor otonomi rendah, siswa mudah terpengaruh oleh orang – orang yang memiliki pendapat kuat sehingga siswa tidak mampu untuk mengambil keputusannya sendiri. Selain itu ada siswa di SMK XYZ Kota Bekasi yang bisa mengontrol emosinya disaat menghadapi situasi tertentu dan mampu bangkit dari situasi yang sulit. Melihat dari hasil survei diatas dapat

disimpulkan bahwa responden memiliki penerimaan diri yang akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. responden dapat disimpulkan juga memiliki emosi positif yang akan berpengaruh pada resiliensi.

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang didukung oleh penelitian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor Terhadap Tingkat Resiliensi Pada Siswa Sekolah XYZ”.

1.2 Rumusan Masalah

Untuk dapat mengetahui permasalahan yang ada, peneliti melakukan studi literasi dari penelitian terdahulu yaitu sebagai berikut. Penelitian yang dilakukan oleh Kawitri (2019) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki resiliensi rendah akan berdampak negatif pada kondisi kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi resiliensi individu akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mahendika dan Sijabat (2023) dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi *Coping*, Resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi”, menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial, strategi *coping*, resiliensi, dan harga diri berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Hutapea dan Huwae (2023), dengan judul “Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis pada dokter dan perawat” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada dokter dan perawat. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Savitri dan Listiyandini (2017), yang berjudul “Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja” menunjukkan bahwa terdapat mindfulness berkontribusi positif pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis remaja secara signifikan, sehingga hipotesis penelitian diterima. *Mindfulness* berkontribusi paling besar terhadap dimensi penguasaan lingkungan, karena varians skor penguasaan lingkungan dapat dijelaskan oleh mindfulness dan akhirnya mindfulness berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan. Implikasi dari hasil penelitian akan dijelaskan di bagian akhir.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kuserawati dan Farida (2022), yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi

diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Hubungan pada kedua variabel tersebut berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Berdasarkan dari uraian latar belakang dan penelitian terdahulu, tersebut terlihat bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan dengan resiliensi, di dalam hal ini peneliti ingin meninjau lebih dalam yaitu tidak hanya melihat hubungan yang ada tetapi juga sampai seberapa jelas pengaruh dari kesejahteraan psikologis terhadap resiliensi. Untuk itu, permasalahan yang dirumuskan yaitu “Apakah Kesejahteraan Psikologis sebagai salah satu Prediktor terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah XYZ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah Kesejahteraan Psikologis sebagai salah satu prediktor terhadap resiliensi Pada siswa sekolah XYZ.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini turut memberikan sebagai bahan kajian dalam ilmu psikologi yang berkaitan dengan resiliensi terhadap tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur akademis dengan mendalamnya analisis terhadap konsep-konsep tersebut, sehingga dapat menjadi landasan bagi pengembangan teori baru atau pembaruan teori yang sudah ada di bidang resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga memiliki potensi untuk mendorong penelitian lebih lanjut dan mengidentifikasi celah pengetahuan yang perlu dieksplorasi oleh peneliti masa depan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan pada institusi pendidikan dalam merancang program-program yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan kontribusi bagi bidang bimbingan dan konseling dengan memberikan masukan mengenai wawasan tentang cara mendukung siswa dalam mengembangkan resiliensi dan mengatasi tantangan psikologis mereka.