

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang anak adalah individu yang unik, dan keunikan itu membedakan seseorang anak memenuhi kebutuhannya secara fisik, intelektual, emosional dan sosial dari orang lain. Kebutuhan akan rasa aman, kasih sayang, perhatian, kesadaran lingkungan, dll. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan pendidikan dan sosial ini harus ditanamkan sejak masa kanak-kanak, dan unsur-unsur tersebut diperlukan bagi anak untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang diinginkannya (Assyva dkk, 2022).

(Maulana, 2015) dalam Kompasiana. Masa remaja adalah masa yang khusus, penuh gejolak karena pada pertumbuhan fisik terjadi keseimbangan. Hal ini akan mempengaruhi perkembangan berpikir, bahasa, emosi, dan sosial anak. Makna remaja banyak diartikan oleh pihak-pihak yang berkepentingan, baik pihak hukum, ahli psikologi, maupun pandangan masyarakat yang mengaitkan dengan sistem budayanya. Secara umum anak dikatakan mencapai masa remaja ditandai oleh kematangan fungsi seksualnya dan munculnya tanda-tanda kelamin sekunder. Banyak remaja yang amat percaya pada kelompok mereka dalam menemukan jati dirinya. Oleh karena itu, banyak remaja yang berpikiran bahwa masuk sekolah hanya untuk menambah pergaulan, memperbanyak teman, siswa yang berpendapat seperti itu sudah jelas tidak mempunyai suatu tujuan yang jelas yang akan mendorong kemajuan studinya. Tujuan yang samar-samar tidak realistis, juga dapat menjadi penghalang atas kemajuan studinya. Bukan kemajuan yang akan dicapainya, melainkan kegagalan dan kekecewaan yang akan diperolehnya.

Beberapa faktor dapat memengaruhi transisi remaja dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas. Perkembangan otak dan fisik berubah dengan cepat saat remaja melewati masa pubertas (untuk informasi lebih lanjut, lihat bagian sumber daya). Siswa baru sering kali menghadapi peningkatan ukuran sekolah karena populasi sekolah menengah atas pada umumnya jauh lebih besar daripada siswa di sekolah menengah pertama. Ada juga peningkatan

tuntutan akademis di sekolah menengah atas dan remaja memiliki lebih banyak tanggung jawab untuk memastikan mereka menyelesaikan kursus dan memenuhi persyaratan kelulusan. Transisi sosial dan hubungan dengan teman sebaya juga menjadi lebih penting bagi remaja. Seperti yang ditemukan, siswa dapat mengalami kehilangan persahabatan dan kesulitan dalam menjalin persahabatan baru saat mereka bertransisi ke sekolah menengah atas. Integrasi sosial, komponen penting untuk hasil akademis siswa yang positif dan kesejahteraan secara keseluruhan, dapat menjadi tantangan. Tantangan ini dapat terjadi akibat berkurangnya waktu yang dihabiskan dengan teman sebaya yang dikenal dan lebih banyak waktu dengan wajah yang tidak dikenal, serta status sosial yang terkait dengan hierarki kedudukan kelas. Siswa sekolah menengah atas mulai mencari cara untuk menyeimbangkan tuntutan akademis, kewajiban keluarga, kehidupan sosial, kegiatan ekstrakurikuler, dan pekerjaan, dan mungkin memerlukan dukungan orang tua atau guru untuk melakukannya. (Tagore Putri & Darmayanti, 2020)

Siswa akan lebih banyak mendapatkan kesan yang kurang bahagia dan akan lebih sering mendapatkan emosi yang tidak menyenangkan. Sejalan dengan hasil riset *Program for International Student Assessment* atau PISA pada tahun 2018 yang merupakan salah satu program kerjasama di beberapa negara yang tergabung dengan OECD (*Organization for Economic Co-operation and Development*) untuk melihat perbandingan kemampuan akademis Siswa berumur 15 tahun di berbagai negara dalam bidang matematika, sains, membaca dan tingkat kebahagiaan siswa, dan hasilnya menunjukkan Indonesia belum sepenuhnya bahagia karena bullying, pola asuh, manajemen sekolah, teman sebaya, dan lain sebagainya. Tagore Putri, R., & Darmayanti, N. (2020).

Pengalaman emosi yang dialami oleh remaja salah satunya dapat dipahami atau digambarkan dalam konsep *Subjective well-being* (SWB) yaitu suatu konsep umum yang mengevaluasi mengenai kehidupan remaja. SWB didefinisikan sebagai cara individu mengevaluasi kehidupannya dan terdiri dari beberapa aspek, seperti kepuasan hidup, rendahnya tingkat depresi dan kecemasan, dan adanya emosi-emosi dan suasana hati yang positif. *Subjective well-being* merupakan suatu bentuk evaluasi terhadap kehidupan remaja itu sendiri. Bentuk dari evaluasi tersebut meliputi dua cara yaitu penilaian secara kognitif, seperti kepuasan hidup dan respon emosional terhadap suatu kejadian, seperti merasakan emosi yang positif.

Subjective well-being menarik untuk dipelajari karena dianggap sebagai komponen inti dalam hidup yang baik. Remaja yang memiliki level *Subjective well-being* yang tinggi, pada umumnya memiliki kualitas yang mengagumkan. Remaja akan mampu mengatur emosinya dan menghadapi berbagai masalah dalam hidup dengan lebih baik. Sementara itu 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 seperti kecemasan, depresi dan kemarahan. Remaja yang sejahtera secara emosi, afek positif lebih sering dialami dibanding afek negatif. Remaja yang sejahtera juga lebih sering merasa puas terhadap kehidupannya. Satiti dkk. (2018)

Hasil penelitian Seftiani dkk. (2018) menunjukkan bahwa memiliki kesejahteraan subjektif (49,18%) Kesejahteraan subjektif sangat penting dimiliki oleh setiap mahasiswa terutama yang berusia remaja karena kompleksitas tugas perkembangan remaja yang begitu rumit dan banyak kemudian diiringi dengan tugas dan tanggungjawab sebagai mahasiswa akan menimbulkan tekanan dan stress yang cukup tinggi, oleh karena itu dengan dimilikinya kesejahteraan subjektif yang tinggi, seorang mahasiswa akan menjalani hidupnya menjadi lebih terarah, lebih tenang dan lebih baik lagi. Selain itu, penelitian (Bungaran & Kurniawan, 2021) memiliki hasil gambaran kesejahteraan subjektif mahasiswa selama pandemi Covid-19 adalah mayoritas ada pada kategori sedang (53,6%), hal ini berarti mayoritas mahasiswa mengevaluasi pengalaman dan emosi dalam hidupnya cukup positif.

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 orang responden siswa/I pada tanggal 6 Desember 2022, di SMA Negeri 1 Cibitung. Pada variable *Subjective Well-Being* di aspek pertama yaitu kepuasan hidup 4 dari 5 responden dalam aspek kepuasan hidup adalah mereka belum memiliki kepuasan hidup yang baik yang baik, terlihat dari kepuasan hidup terhadap pekerjaannya, dimana mereka belum sungguh-sungguh dalam mengerjakan pekerjaannya, belum puas terhadap kesehatan dirinya sendiri, belum puas dalam berteman di lingkungan baru dan memiliki keinginan mengubah hidupnya ke arah yang lain. Pada aspek kedua yaitu afek positif 4 dari 5 responden, mereka merasa hal-hal yang mereka lakukan di saat anak-anak merupakan hal yang menyenangkan dan ingin

diulang, sementara hal-hal yang dilakukan saat mereka beranjak remaja hal yang menyenangkan, dan untuk kegiatan yang menyenangkan saat ini mereka bersyukur dan ingin mengulangnya kembali. Pada aspek ketiga yaitu afek negatif 4 dari 5 responden, mereka tidak ingin mengulang hal yang tidak menyenangkan pada saat mereka anak-anak. Mereka juga tidak mau mengulang kegiatan yang tidak menyenangkan saat remaja karena mereka belum bisa beradaptasi di lingkungan baru, belum bisa mengelola emosi dengan baik. Dan mereka tidak mau mengulang hal yang tidak menyenangkan saat ini karena mereka juga belum mampu mengelola emosi mereka dengan baik.

Mengacu pada terapi Gestalt dan Rogerian, Carson dan Butcher Bungaran & Kurniawan (2021) berpendapat bahwa penerimaan diri merupakan sebuah konstruk psikologis yang penting dan yang telah teruji dan diaplikasikan dalam berbagai bentuk terapi. Gagasan tersebut perlu dipahami karena objek utama terapi Gestalt adalah kesadaran diri dan penerimaan diri yang nantinya akan mengarah kepada aktualisasi diri. Berdasarkan uraian di atas, masalah penerimaan diri merupakan masalah penting yang perlu diatasi dalam perkembangan kehidupan manusia, termasuk remaja. Sejumlah peneliti Boyatzis & Dhar (2022) berpendapat bahwa, seiring kemajuan kognitif seseorang, perubahan yang terjadi pada masa transisi dapat menimbulkan ketegangan antara diri aktual dan diri ideal. Pada akhirnya, ketegangan tersebut dapat menjadi indikasi dari adanya gangguan penyesuaian diri dan kesulitan dalam penerimaan diri. Kompleksitas ketegangan di atas berbaur dengan sebuah fakta yang selalu muncul dalam kehidupan setiap individu, yaitu masalah-masalah kehidupan yang mencakup masalah fisik, ekonomi, sosial, dan lain sebagainya. Masalah yang dihadapi oleh seorang individu memiliki bentuk dan tingkat kesulitan yang berbeda dengan individu lainnya. Sementara itu, kerumitan masalah yang muncul membutuhkan keterampilan pemecahan masalah yang konstruktif, yang dilandasi oleh tujuan serta makna hidup seseorang. Tanpa adanya tujuan hidup yang jelas, individu akan mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupannya.

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 orang responden siswa/I pada tanggal

6 Desember 2022, di SMA Negeri 1 Cibitung. Pada variable Penerimaan Diri pada aspek pertama yaitu Adanya keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi persoalan 4 dari 5 responden merasa dirinya kurang yakin akan kemampuan diri sendiri dilihat dari kurang terlihat optimis jika ada masalah yang datang mereka ragu akan menyelesaikan masalahnya sendiri. Kemudian pada aspek kedua Adanya anggapan berharga terhadap diri sendiri sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain 3 dari 5 responden mereka merasa dirinya tidak berharga ketika tidak bisa menyelesaikan masalah dengan baik dan mereka juga sulit untuk menerima orang baru dihidup mereka. Aspek ke tiga Keberanian memikul tanggung jawab atas perilaku sendiri, 3 dari 5 responden merasa dirinya berani untuk menanyakan kepada orang lain kenapa mereka tidak bahagia dan menunjukkan sikap yang menyenangkan kepada temannya yang tidak bahagia. Untuk aspek keempat yaitu tidak ada penyalahan atas keterbatasan yang ada, 3 dari 5 responden merasa dirinya sadar dengan keterbatasan dirinya yang ada dilihat dari cara dia membantu orang lain dengan tidak melewati batas kemampuan yang ada di dalam diri dia.

Permasalahan selanjutnya yang berkaitan dengan *Subjective Well-Being* adalah *Coping Stress*. *Coping stress* merupakan upaya yang dilakukan secara sadar untuk menghadapi tuntutan internal dan eksternal dampak dari interaksi individu dan lingkungan yang dinilai sebagai keadaan berat melebihi kemampuan yang dimiliki (Lazarus dan Folkman Faqih (2019)). Penelitian yang dilakukan Widya Candraning Tyas & Savira (2017) untuk mengetahui hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* dengan responden mahasiswa luar Jawa dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *subjective well-being* dengan *coping stress*.

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 orang responden siswa/I pada tanggal 6 Desember 2022, di SMA Negeri 1 Cibitung. Pada variable *Coping Stress* pada aspek pertama yaitu coping yang berfokus pada emosi 3 dari 5 responden tidak bisa mengelola emosinya jika marah dan akan meninggalkan lingkungan yang bermasalah itu agar tidak muncul hal-hal yang tidak diinginkan kedepannya. Pada aspek ke dua yaitu coping yang berfokus pada masalah 3 dari 5 responden,

mereka mengikuti kegiatan yang ada disekolah maupun diluar sekolah agar bisa menghindari masalah yang ada di rumah mereka.

Coping stress menjadi penting karena sebagai siswa yang memang memiliki tujuan belajar di sekolah tersebut harus mampu mengendalikan tekanan-tekanan yang terus datang kepada mereka. Sejalan dengan Hawari Tagore Putri & Darmayanti (2020) coping merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut. Bahwa coping memang dilakukan untuk tujuan kesejahteraan siswa itu sendiri serta memberikan rasa aman, hal ini yang menjadi kan *subjectivve well being* berhubungan dengan *coping stress*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, didukung dengan hasil studi pendahuluan berupa wawancara pada Siswa kelas X di SMA Negri 1 Cibitung, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerimaan Diri dan *Coping Stress* Terhadap *Subjective Well-Being* pada Siswa Kelas X di SMA Negri 1 Cibitung”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara penerimaan diri terhadap *subjective well-being* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cibitung?
2. Apakah ada hubungan antara *strategi coping stress* terhadap *subjective well-being* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cibitung?
3. Apakah ada pengaruh antara penerimaan diri dan *strategi coping stress* terhadap *subjective well-being* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cibitung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan fenomena yang telah dipaparkan diatas,

maka tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan Penerimaan Diri terhadap *Subjective Well-Being* pada Siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cibitung?
2. Apakah ada hubungan *Coping Stress* terhadap *Subjective Well-Being* pada Siswa kelas X Di SMA Negeri 1 Cibitung?
3. Apakah ada pengaruh Penerimaan Diri dan *Strategi Coping Stress* terhadap *Subjective Well-Being* pada Siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cibitung?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, memperkaya ilmu dan memberikan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi sosial.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada para pembaca terkait Penerimaan Diri dan *Coping Stress* dengan *Subjective Well-Being*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat mendorong siswa untuk memahami dirinya dalam aspek Penerimaan Diri dan dapat *coping stress* untuk meningkatkan *Subjective Well-Being* agar dapat bersaing dengan baik kedepannya.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga bisa dijadikan acuan guna penelitian selanjutnya, penelitian ini menghimbau agar siswa SMA Negeri 1 Cibitung lebih peduli terhadap diri sendiri.

c. Bagi Pembaca

Memberikan informasi yang dapat menjadi referensi untuk para peneliti selanjutnya jika tertarik untuk meneliti variable yang sama.