

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia merupakan makhluk hidup yang mengalami tumbuh dan berkembang. Untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, manusia perlu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Menurut Izzaty (Riani dkk., 2022) Hirarki kebutuhan meliputi kebutuhan fisiologis hingga kebutuhan aktualisasi diri. Kebutuhan ini saling berkaitan dengan kebutuhan dasar hingga kebutuhan lanjutan. Yang dapat di artikan jika suatu kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, akan mengakibatkan tidak seimbangnya kehidupan manusia.

Kesehatan sangat di perlukan untuk bisa melakukan kegiatan sehari-hari dengan produktif demi mencapai sebuah tujuan hidup. Berbagai cara di lakukan untuk menjaga kesehatan tubuh manusia seperti berolahraga dan mengkonsumsi makanan bergizi. Hal ini dilakukan karena jika tidak adanya kesehatan manusia akan mengalami sebuah hambatan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Selain kesehatan fisik kesehatan psikologi merupakan salah satu kebutuhan utama yang juga amat penting bagi keberlangsungan hidup manusia. Menurut *World Health Organization* (WHO) standar kesehatan mencakup kesehatan fisik, sosial, dan psikologis (Riani, 2016). Hal ini berarti manusia sehat bukan hanya kondisi fisik saja namun kondisi sosial dan kondisi psikologisnya.

Kesehatan mental manusia dalam menjalani perkembangan hidupnya dikenal dengan istilah kesejahteraan psikologis atau *psychological wellbeing*. Menurut Ryff (Riani dkk., 2022) kesejahteraan psikologi adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, melainkan kondisi seseorang yang menerima dirinya sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), senantiasa mengadakan pengembangan diri (*personal growth*), memiliki tujuan dan kebermanaan hidup (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan yang positif (*positive relations with others*), mampu mengatur

kehidupan dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan mampu menentukan keputusan atau tindakan sendiri (*autonomy*). Menurut Ryff dan Keyes (Prabowo, 2016) Individu dengan kesejahteraan Psikologi yang baik dapat menghadapi gangguan-gangguan dari permasalahan yang dialami. Namun jika individu memiliki kesejahteraan psikologi yang kurang baik, ketika menghadapi sebuah masalah yang sulit akan mudah sekali mengalami gangguan depresi.

Kesejahteraan psikologis akan berkembang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman hidup seseorang. Menurut Mirowsky & Ross (Hardjo & Novita, n.d.) remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda dengan orang dewasa. Orang dewasa cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, namun tidak semua orang dewasa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik hal ini di dasari oleh beberapa factor yang mempengaruhi.

Keadaan ini banyak dialami oleh anak-anak remaja yang mulai transisi ke fase dewasa awal yaitu pada siswa SMA. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 November 2023 pada siswa di SMA Negeri 6 Tambun Selatan Bekasi di peroleh beberapa informasi bahwa adanya masalah yang menekan dan mengganggu psikologis siswa. Beberapa siswa mengatakan belum mengetahui potensi yang mereka miliki, serta beberapa dari siswa juga belum mengetahui tujuan untuk kedepannya seperti apa, kemudian ada beberapa siswa juga merasa kesulitan untuk bersosialisasi dengan teman-temannya, dan siswa juga merasa kelelahan karena tugas yang cukup banyak dengan deadline yang berdekatan dengan mata pelajaran lain sehingga berat dalam menjalani sekolah. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan siswa SMA Negeri 6 Tambun Selatan kurang dalam mengelola kesejahteraan psikologi nya dan menandakan rendahnya kesejahteraan psikologis pada siswa. Berdasarkan *preliminary* yang dilakukan pada tanggal 28 November 2023, diketahui tujuh dari sepuluh siswa yang di wawancara di SMA Negeri 6 Tambun Selatan belum mengetahui tujuan hidup kedepannya seperti apa, masih belum mengetahui potensi apa yang mereka miliki serta masih belum tahu bagaimana cara mengembangkan bakat yang mereka miliki saat ini. Tanda diatas merupakan sebuah bentuk respon

negative dari kurangnya memiliki tujuan dan kebermaknaan hidup (*purpose in life*) yang menjadi salah satu indikator dari kesejahteraan psikologis, cenderung rendah sehingga mereka kesulitan dalam melaksanakan kehidupannya. Kemudian bukti lain dari hasil wawancara 3 dari 10 siswa di SMA Negeri 6 Tambun Selatan, ketika mendapatkan sebuah permasalahan siswa kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka alami, ada yang sampai melukai diri karna kesulitan dalam menyelesaikan permasalahannya namun 7 dari 10 siswa di SMA Negeri 6 Tambun Selatan mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik, dengan cara berdoa kepada tuhan yang maha esa, dengan mencoba menyelesaikan permasalahannya sendiri, dan membutuhkan pertolongan atau dukungan dari keluarga dan teman ketika menyelesaikan permasalahannya Artinya Sebagian siswa sudah bisa mengelola kondisi psikologisnya dengan baik. Namun ada juga yang tidak bisa mengelola psikologisnya. Menurut Akhtar (Prabowo, 2016) bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peran penting yaitu dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, serta perilaku negative pada remaja.

Upaya untuk menghadapi suatu masalah di sebut dengan istilah coping. Coping diklasifikasikan menjadi dua bentuk yakni *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* adalah coping yang berfokus pada pengaturan emosi ditunjukkan menghindari dengan menyangkal, atau situasi yang penuh tekanan. *Problem-focused coping* adalah coping yang berfokus pada masalah, ditandai dengan usaha individu dalam mengelola atau mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan timbulnya tekanan. Lazarus dan Folkman (Ayu & Mujiasih, 2022). Berdasarkan *Preliminary* di lakukan oleh siswa SMA Negeri 6 Tambun Selatan strategi coping ketika menghadapi sebuah permasalahan, 7 dari 10 siswa yaitu dengan cara memikirkan secara matang keputusan yang akan di ambil, menyelesaikan masalah dengan fokus, meminta dukungan orang lain untuk membantu menyelesaikan permasalahan. Hal ini tergambar dalam strategi coping yang dilakukan individu berpusat pada masalah atau disebut dengan *problem focused coping* nantinya dapat memberikan pengaruh terhadap dirinya bagaimana individu tersebut memiliki kepuasan hidup dan

kebahagiaan. (Brigita dkk., 2023). Menurut Ismiati (Fadhanah, 2023) bahwa coping yang efektif dilaksanakan adalah dapat membantu individu itu sendiri dalam mentoleransi dan menerima suatu situasi menekan yang terjadi dan tidak mengkhawatirkan suatu tekanan yang tidak dapat dikendalikannya. Serta menurut Febyanti & Fachrial (Fadhanah, 2023) Pentingnya *problem focused coping* dalam kehidupan sehari-hari terutama pada individu yang sedang menghadapi suatu masalah untuk mengatasi secara langsung masalah-masalah yang muncul dan tidak menghindari masalah yang sedang terjadi. Dengan begitu jika individu mampu menggunakan *problem focused coping* yang dimiliki pada maka individu tersebut memiliki kebermaknaan hidup.

Strategi coping yang bentuk *problem focused coping* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi seseorang. Hal ini ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mahendika dkk., (2023) Strategi Coping yaitu memiliki hubungan Positif dengan Kesejahteraan Psikologis. Yang artinya semakin tinggi *strategi coping* maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis pada siswa SMA di Kota Sukabumi. Sebaliknya semakin rendah *strategi coping* maka semakin rendah juga kesejahteraan Psikologisnya. Hal ini sejalan juga dengan penelitian oleh Mawarpury, (2014) menyatakan bahwa coping strategi memiliki hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis Artinya semakin baik seseorang menggunakan coping dalam menghadapi persoalan maka semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya, demikian sebaliknya. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya Setianingrum, Naomi & Maryatmi, (2020) terdapat hubungan positif yang signifikan antara coping stress dengan kesejahteraan psikologi pada anak sulung di Kelurahan X Bogor. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologi anak sulung di Kelurahan X Bogor dapat ditingkatkan apabila individu memiliki coping stress yang tinggi. Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Riani dkk., (2022) adanya hubungan positif antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhanah, (2023) ada hubungan positif yang

signifikan antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai.

Factor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi adalah dukungan sosial. Menurut Sarafino (Ismail & Indrawati, 2020) Dukungan sosial adalah perilaku yang dilakukan oleh orang lain agar seseorang merasakan atau memiliki persepsi kalau rasa nyaman, kepedulian, dan pertolongan akan selalu ada jika dibutuhkan. Dukungan ini dapat bersumber dari mana saja, bisa dari pasangan, keluarga, teman, komunitas, ataupun organisasi. Siswa yang mendapat dukungan dari keluarga maupun orang terdekat saat menghadapi masalah cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih sehat. Peran dukungan sosial sangat diperlukan bagi siswa yang dicirikan dengan masa keterasingan sosial (Riani dkk., 2022).

Berdasarkan *preliminary* yang dilakukan di SMA Negeri 6 Tambun Selatan. 5 dari 10 siswa merasa kesulitan dalam melakukan interaksi sosial dengan temannya, dan sebagian merasa bahwa kurangnya dukungan dari keluarga untuk diri mereka. Kesulitan interaksi sosial dengan teman membuat siswa merasa terasing di lingkungannya yang baru. Kondisi ini dialami oleh 4 dari 10 siswa di SMA Negeri 6 Tambun Selatan yang terlihat menarik diri dan tidak banyak bergaul dengan teman sebayanya. Padahal dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga sangat diperlukan bagi para siswa. Dengan adanya permasalahan dukungan sosial tersebut akan menghambat terpenuhinya kesejahteraan psikologi pada siswa. Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik akan memiliki kesejahteraan psikologi yang baik pula.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Made dkk., (2023) Dukungan Sosial berperan secara simultan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA. Selain itu sejalan dengan penelitian sebelumnya yang ditemukan oleh Khairuddin, (2021) adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 2 Binjai. Didukung pula oleh penelitian sebelumnya oleh Gustine & Nurhadianti, (2021) Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII SMAN 113 Jakarta

Timur. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial pada siswa maka kesejahteraan psikologisnya semakin tinggi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Simbolon, (2019) Ada hubungan positif yang signifikan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis. menunjukkan bahwa Kesejahteraan Psikologis dibentuk oleh Dukungan Sosial Teman Sebaya.

Berdasarkan pemaparan tentang pentingnya kesejahteraan psikologis terhadap berbagai aspek Pendidikan dan penelitian terdahulu maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh factor eksternal yaitu *Problem Focused Coping* dan factor internal dukungan sosial. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti keterkaitan "*Problem Focused Coping* dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Siswa SMA Negeri 6 Tambun Selatan).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut, yaitu:

1. Bagaimana gambaran *problem focused coping*, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologi pada siswa SMA Negeri 6 Tambun Selatan?
2. Bagaimana hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan kesejahteraan psikologi pada siswa SMA Negeri 6 Tambun Selatan?
3. Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologi pada siswa SMA Negeri 6 Tambun Selatan?
4. Bagaimana pengaruh antara *problem focused coping* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi pada siswa SMA Negeri 6 Tambun Selatan?



### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran *problem focused coping*, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologi pada siswa SMA Negeri 6 Tambun Selatan.
2. Mengetahui hubungan *Problem Focused Coping* dengan kesejahteraan psikologi pada siswa SMA Negeri 6 Tambun Selatan.
3. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologi pada siswa SMA Negeri 6 Tambun Selatan
4. Mengetahui pengaruh antara *problem focused coping* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi pada siswa SMA Negeri 6 Tambun Selatan.

### D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian diharapkan dapat memeberikan informasi keilmuan terkait hasil penelitian, serta diharapkan dapat memperkaya dan berkontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan pendidikan mengenai penelitian hubungan antara *problem focused coping* dan dukungan social terhadap kesejahteraan psikologi Manfaat Praktis.

- a. Bagi Institusi

Manfaat praktis bagi institusi yaitu semoga dapat digunakan sebagai tambahan untuk lebih meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA dengan melihat pentingnya kesejahteraan psikologis yang dapat diketahui melalui aspek dan factor yang mempengaruhi.

- b. Bagi Mahasiswa

Manfaat praktis bagi mahasiswa yaitu semoga dapat menambah ilmu pengetahuan dan pemahaman mahasiswa psikologi terkait ilmu pengetahuan dan pemahaman mahasiswa psikologi



terkait ilmu psikologi perkembangan dan Pendidikan, khususnya tentang hubungan antara *problem focused coping* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi.

c. Bagi Peneliti Lainnya

Manfaat praktis bagi peneliti lainnya yaitu semoga dapat dijadikan sebagai referensi penelitian untuk para peneliti selanjutnya jika ingin meneliti terkait dengan variable yang sama.