

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang pada umumnya ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial, tetapi juga beresiko terhadap kesehatan mental. Pada masa peralihan tersebut sering kali menyebabkan hambatan pada remaja salah satunya di dalam dunia pendidikan. Masa remaja terbagi menjadi 2 bagian yaitu masa remaja awal yaitu diantara usia 11-15 tahun dan masa remaja akhir diantara usia 16-18 tahun (Hurlock,2004). Proses pemenuhan tugas perkembangan remaja tidak selalu berjalan lancar karena menghadapi tekanan dan hambatan akibat kerawanan secara fisik, kognitif, sosial, dan emosi. Kondisi remaja semacam ini dapat mempengaruhi remaja dalam mempertimbangkan kesesuaian cita-cita, kemampuan, ketertarikan, bakat, kondisi emosi, dan pemikiran masa depan (Santrock,2002).

Masa remaja adalah usia yang paling rentan di dalam perkembangan, ketika memasuki tahap ini remaja membutuhkan penyesuaian intensif ke sekolah, kehidupan sosial dan keluarga. Sementara banyak remaja mengalami kecemasan dan perasaan yang tidak menyenangkan atau perasaan yang aneh. Dalam hal ini, terdapat kecenderungan rendahnya tingkat kepuasan hidup yang dialami oleh remaja (Ehrich & Isaacowitz, 2002). Remaja memiliki level depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (Nolen-hoeksema, 1988). Selain itu,remaja juga merasakan *self-conscious* dan kebingungan dua atau tiga kali lebih sering dari pada orang tua

mereka dan cenderung merasa kesepian, cemas, canggung dan diabaikan (Arnett, 1999)

Salah satu kondisi yang menarik untuk dibahas adalah kondisi emosi remaja. Emosi remaja cenderung labil dengan fluktuasi perasaan yang mudah berubah. Remaja dapat dengan mudah jatuh ke dalam kondisi afek yang sangat negatif namun berpeluang berubah menjadi kondisi afek yang positif (Santrock, 2002).

Keadaan emosi remaja berada pada periode badai dan tekanan (*storm and stress*) yaitu suatu masa di mana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Adapun meningkatnya emosi terutama karena para remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi dan harapan baru. Keadaan ini menyebabkan remaja mengalami kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga masa remaja sering dikatakan sebagai usia bermasalah. Menyenangkan atau tidaknya masalah yang dihadapi tergantung cara remaja tersebut menyikapinya. Bila remaja tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Bahkan keadaan ini dapat menyebabkan remaja yang bersangkutan merasa tidak puas dalam hidup dan tidak bahagia (Hurlock, 1999)

Pengalaman emosi yang dialami oleh remaja tersebut 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 variabel,

seperti kepuasan hidup, rendahnya tingkat depresi dan kecemasan, dan adanya emosi-emosi dan suasana hati yang positif (Diener et al, 1997).

Subjective well-being merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai 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 (Diener, 2002). 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 (Myers & Diener, 1995). *Well-being* (kesejahteraan) mempunyai beberapa aspek diantaranya adalah afek positif dan afek negatif. Pada individu yang sejahtera secara emosi, afek positif lebih sering dialami dibanding afek negatif (Diener, Lucas dalam Lewis & Haviland-Jones, 2000).

Berdasarkan data awal yang dilakukan pada tanggal 24 april 2013 di SMA N 1 Belitang dengan meminta data pelanggaran siswa kepada guru pembimbing konseling, terdapat beberapa permasalahan yang sering terjadi pada siswa, yaitu: (1) banyaknya siswa yang datang terlambat ke sekolah; (2) siswa tidak masuk sekolah tanpa izin; (3) pada jam-jam tertentu siswa tidak masuk kelas; (4) siswa berangkat

dari rumah untuk sekolah namun mengurungkan niat dan pergi dengan lawan jenis; (5) kesulitan dalam menentukan masa depan; dan (6) kecemasan menghadapi ujian.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan tiga orang siswa SMAN 1 Belitang, permasalahan yang terjadi adalah siswa beranggapan bahwa masa sekolah adalah masa dimana siswa tersebut terbebas dari tekanan orangtua dan guru. Kemudian siswa mengalami kesulitan berinteraksi dengan guru yaitu perasaan canggung terhadap guru. Siswa mengalami stres ketika menerima pelajaran yang dikiranya sulit. Selanjutnya, Siswa mengalami kecemasan akan nasib masa depan-nya, siswa juga mengalami kecemasan terhadap ujian nasional yang akan dihadapinya, ketakutan jika tidak lulus Ujian Nasional. Berdasarkan fakta-fakta tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa siswa merasa kurang sejahtera dengan kehidupannya terutama ketika berada di sekolah.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa siswa sebaiknya memiliki tingkat *Subjective well-being* yang tinggi karena dengan *Subjective well-being* yang tinggi siswa dapat mengatasi masalah dengan baik. *Subjective well-being* yang tinggi akan membantu siswa untuk bisa belajar secara maksimal, sebaliknya *Subjective well-being* yang rendah dapat mengantarkan pada gangguan psikologis (Suldo, 2009).

Namun demikian pada kenyataannya, tidak semua siswa dapat merasakan *Subjective well-being*. Hal ini dapat diketahui dari adanya siswa yang merasakan kondisi yang kurang nyaman, timbul perasaan takut serta kecemasan ketika berada di sekolah, kesulitan berinteraksi dengan guru, takut menghadapi masa depannya, dan stres ketika menerima pelajaran yang sulit, karena untuk mencapai *Subjective well-being* tidak mudah karena *Subjective well-being* dipengaruhi oleh banyak faktor,

diantaranya adalah harga diri, kontrol diri, ekstrasversi, neurotisme yang rendah, optimisme, relasi sosial yang positif, memiliki arti dan tujuan hidup, faktor genetik, kepribadian, faktor demografis, dukungan sosial, pengaruh masyarakat dan budaya, serta proses kognitif. Salah satu faktor yang mempengaruhi *Subjective well-being* adalah *Self-efficacy*.

Self-efficacy adalah kepercayaan individu pada kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self-efficacy* terdiri dari tiga aspek yaitu *magnitude*, *generality*, *strength*. *Self-efficacy* membuat perbedaan di dalam caraberpikir, merasa, dan bertindak. *Self-efficacy* juga berkaitan dengan keyakinan mampu mengatasi stres. Orang yang memiliki *Self-efficacy* yang tinggi memilih untuk melakukan hal yang bersifat menantang dan sulit untuk dilakukan sebaliknya orang yang memiliki *Self-efficacy* yang rendah cenderung merasakan depresi, kecemasan, dan ketidakberdayaan. Hubungan *Self-efficacy* dengan *Subjective well-being* secara garis besar membuktikan bahwa *Self-efficacy* mempengaruhi kesehatan, prestasi, dan kesuksesan beradaptasi. *Self-efficacy* memberikan kontribusi terhadap kepuasan hidup dan kesejahteraan siswa (Bandura, 1997).

Penelitian yang dilakukan oleh Karademas (2005) menunjukkan bahwa *Self-efficacy* sebagai kemampuan untuk mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan sesuatu yang ingin dicapai, sehingga pada akhirnya dapat memberikan kepuasan hidup yang merupakan indikator dari *Subjective well-being*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Capara (2005) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki *Self-efficacy* yang tinggi akan mampu

mengelola emosi positif dan emosi negatif yang dialami serta memiliki hubungan interpersonal yang baik sehingga membantu siswa untuk tetap memiliki pandangan dan harapan yang positif akan masa depannya. Selain itu, juga mempertahankan konsep diri siswa, yang membuat siswa merasakan kepuasan akan kehidupannya dan merasakan emosi yang positif.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan berbagai permasalahan yang muncul di kalangan siswa, menarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan rumusan masalah “Apakah ada hubungan antara *Self-efficacy* dengan *Subjective well-being* siswa SMA N 1 Belitang?”. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka perlu mengadakan penelitian mengenai “Hubungan antara *Self-efficacy* dengan *Subjective well-being* siswa SMA Negeri 1 Belitang”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan antara *Self-efficacy* dengan *Subjective well-being* Siswa SMA N 1 Belitang.
2. Tingkat *Self-efficacy* Siswa SMA N 1 Belitang.
3. Tingkat *Subjective well-being* Siswa SMA N 1 Belitang.
4. Seberapa besar sumbangan efektif *Self-efficacy* terhadap *Subjective well-being*.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Kepala Sekolah

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi kepala sekolah SMA N 1 Belitang tentang pentingnya *Subjective well-being* bagi siswanya serta membuat sebuah program pelayanan khusus untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah informasi dan pemahaman terhadap guru untuk lebih memahami perilaku remaja serta memberikan suasana pengajaran yang nyaman di sekolah sesuai dengan faktor yang mempengaruhi *Subjective well-being*.

3. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi siswa dalam meningkatkan *Self-efficacy* sehingga siswa dapat mencapai *Subjective well-being*.

4. Bagi Orang Tua

Dari hasil penelitian ini diharapkan bagi orang tua yang memiliki anak usia remaja agar lebih memperhatikan serta memberikan dukungan penuh terhadap segala aktifitas yang mereka lakukan terkait pentingnya *Subjective well-being* di kehidupan remaja

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi untuk melakukan penelitian khususnya dalam bidang psikologi pendidikan yang

berkaitan dengan *Subjective well-being* siswa dengan mempertimbangkan variabel lain untuk diteliti lebih lanjut.