

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang diharapkan menjadi calon-calon pemimpin bangsa maupun menjadi calon penggerak kehidupan bangsa dari sumbangsih tenaga dan pikirannya di masyarakat sosial maupun di dunia pekerjaan.

Mengingat masa remaja adalah masa transisi, dimana remaja belum bisa sungguh-sungguh dikatakan dewasa dan sudah tidak dapat dikatakan kanak-kanak menyebabkan situasi yang menegangkan bagi remaja. Ketegangan ini akan ditambah lagi dengan perubahan fisik, yaitu berkembangnya tanda kelamin sekunder yang menyebabkan adanya rasa aneh, ganjil serta berbeda dari orang lain. Akibatnya remaja merasa salah tingkah dan bingung. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya rasa tidak puas terhadap dirinya. Perasaan tidak puas terhadap keadaan dirinya menunjukkan bahwa remaja menolak tubuhnya sendiri. Situasi ini sangat mempengaruhi pembentukan citra fisiknya yang menjadi dasar pembentukan jati diri.

Seorang remaja diharapkan dapat mengisi kehidupan masa remajanya dengan hal-hal yang positif sebagai persiapannya dalam menghadapi masa dewasa yang lebih mandiri, karena remaja sebagai generasi muda mempunyai peranan yang sangat berarti dan berguna untuk pembangunan negaranya.

Demi mendukung remaja bisa berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya atau matang mental *age*-nya maka, remaja diharapkan mempunyai kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* atau disingkat PWB yang tinggi, agar remaja bisa menjadi generasi bangsa yang kuat, handal dan bermanfaat bagi banyak orang.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kajian ilmu psikologi positif mengenai bagaimana penilaian manusia mengenai kelebihan dan kekurangan dalam dirinya serta pengembangan potensi optimal yang dimiliki (Ryff, 2007). Pada remaja, kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Evans dan Greenway (2010) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya.

Menurut Ryff (2007) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. *Psychological well-being* ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff, 2007). Menurut Bradburn, dkk (dalam Ryff, 2007) kebahagiaan (*hapiness*)

merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia.

Berdasarkan gambaran *psychological well-being* yang tinggi dan rendah tersebut maka remaja diharapkan mempunyai *psychological well-being* yang tinggi agar terhindar dari depresi, mempunyai kepuasan hidup dan kebahagiaan yang tinggi.

Namun pada kenyataannya, masih banyak remaja yang mempunyai *psychological well-being* rendah, hal itu tergambar pada fenomena bunuh diri yang dialami oleh remaja. Seperti dilaporkan oleh Komnas Nasional Perlindungan Anak bahwa dalam 6 bulan pertama di tahun 2012 telah tercatat 20 kasus bunuh diri. Berdasarkan tinjauan psikologi, penyebab individu yang melakukan bunuh diri karena mengalami gangguan mental seperti depresi dengan angka sebesar 90%. Para ahli psikologi pun memiliki kesepakatan bahwa indikasi terjadinya bunuh diri disebabkan oleh depresi (Risamana, 2015).

Selain itu menurut data dari Health and Social Care Information Centre (HSCIC), panggilan psikiater darurat berjumlah 17.000-an pada 2014. Angka tersebut naik dua kali lipat dari 2010. Dilaporkan, hampir 16.000 remaja perempuan (15-19 tahun) melukai dirinya sendiri akibat depresi. Angka ini melonjak drastis dari tahun 2004 yang hanya berjumlah 9.000-an. Berdasarkan data terbaru Office for National Statistics (ONS) menyatakan bahwa satu dari lima remaja (16-24 tahun) memiliki kecenderungan depresi, cemas dan stres. Mempertegas angka kenaikan depresi pada remaja yang signifikan, rumah sakit

Priory menemukan remaja berusia 12 hingga 17 tahun semakin banyak yang mengalami depresi berat. Tahun 2014, hampir 300 anak di London pada rentang usia tersebut divonis depresi berat (Risamana, 2015).

Gambaran PWB yang rendah juga terjadi pada siswa SMA 2 Sukoharjo. berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2016 tepat pada hari rabu kepada guru BP sekolah tersebut. Maka diperoleh informasi bahwa ditemukan ciri *psychological well-being* yang rendah di masing-masing individu yakni individu yang pertama merasa sulit untuk sulit untuk menjalin hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat dan hanya ingin menjalin hubungan dengan orang tertentu saja. Individu yang kedua mengaku mempunyai perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, memiliki rasa kecewa disebabkan oleh pengalaman masa lalu sehingga sulit memaafkan orang yang telah membuatnya kecewa di masa lalu , sedangkan individu yang ketiga merasa kurang mampu untuk mengatur waktu dan tugas dalam kehidupan sehari-hari, mudah merasa jenuh dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar sehingga merasa kurang percaya diri yang mengindikasikan harga diri yang rendah, ketiga individu tersebut menggambarkan rendahnya *psychological well-being* dalam dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dan dimensi penguasaan terhadap lingkungan.

Oleh karena itu perlu kiranya dicari faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Dari wawancara di atas dapat diperoleh gambaran bahwa rendahnya *psychological well-being* juga dipengaruhi karena merasa

kurang percaya diri yang mengindikasikan harga diri yang rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa rendahnya *psychological well-being* karena *self esteem* yang rendah pada interviewee. Penarikan kesimpulan oleh peneliti ini didukung oleh pendapat Paradise dan Kernis (2002) bahwa tingginya *self esteem* akan mempengaruhi pada besarnya *psychological well-being* pada individu. Diperkuat oleh pendapat Sharma, dkk (2015) bahwa harga diri merupakan prediktor yang signifikan terhadap PWB. Demikian pula menurut Awan dan Sitwat (2014) bahwa tingginya *self esteem* merupakan predictor dari tingginya PWB.

Menurut Coopersmith (1967) *Self esteem* adalah penilaian individu yang berkaitan dengan dirinya, yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga menunjukkan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaannya. Hal tersebut diperoleh dari interaksinya dengan lingkungan, seperti adanya penghargaan, penerimaan dan perlakuan orang lain terhadap individu yang bersangkutan.

Self esteem merupakan komponen evaluatif dari konsep diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang (Worchel dalam Dayaksini dan Hudaniah 2003). Mereka yang menilai dirinya positif cenderung untuk bahagia, sehat berhasil dan dapat menyesuaikan diri. Sebaliknya orang yang menilai dirinya negatif secara relatif tidak sehat, cemas, tertekan dan pesimis tentang masa depannya dan mudah atau cenderung gagal (Dayaksini dan Hudaniah 2003).

Berdasarkan uraian di atas, maka muncul rumusan masalah yang diajukan oleh penulis yakni apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan *psychological well being*? Sehingga penulis merumuskan judul penelitian: “Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Psychological Well-Being* Pada Remaja”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *Psychological Well-Being* pada remaja.
2. Mengetahui tingkat *self esteem* pada remaja.
3. Mengetahui tingkat *Psychological Well-Being* pada remaja.
4. Mengetahui sumbangan efektif *self esteem* terhadap *Psychological Well-Being*.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi guru, diharapkan mampu mendorong remaja agar dapat mempunyai *self esteem* yang tinggi sehingga tercapai kesejahteraan psikologis yang tinggi.
2. Bagi remaja agar mampu menggali potensi diri agar mempunyai rasa harga diri atau *self esteem* yang tinggi pula sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi.

3. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat memberikan informasi dalam mengamati dan menganalisa kondisi dan fenomena yang terjadi terutama yang berkaitan dengan *self esteem* dan *psychological well-being*.