

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu indikator penting dalam meraih kebahagiaan yang hakiki sehingga memainkan peranan yang krusial dalam kehidupan. Kesejahteraan disini bukanlah suatu kebahagiaan yang mengarah pada aktivitas kepuasan yang tidak terbatas, melainkan sebuah perasaan yang berhubungan dengan kenyamanan, kedamaian, dan kebermaknaan untuk menjalani setiap waktu dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Kesejahteraan psikologis sendiri merupakan kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan dapat mengatur lingkungan yang sesuai dengan lingkungannya. Masalah kesejahteraan psikologis tentu dapat dialami siapa saja, tidak terkecuali individu dari berbagai latar belakang dan usia. Salah satunya adalah remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak akhir yang kemudian akan menuju masa dewasa awal, dimana Hall (dalam Santrock, 2012) menyebut masa remaja sebagai "*storm and stress*" dikarenakan remaja adalah masa dimana timbulnya perasaan yang penuh gejolak dan peka terhadap rangsangan-rangsangan negatif. Pada masa ini ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan pengaruh lingkungan. Apabila remaja tidak dapat menyikapi periode ini dengan baik, maka akan berakibat pada kesejahteraan psikologis yang tidak tercapai secara optimal.

Evans dan Greenway (dalam Martiningtyas, 2017) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan unsur penting yang perlu ditimbulkan pada individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya. Penelitian tentang kesejahteraan psikologis penting dilakukan karena melibatkan pemahaman mendalam tentang kondisi emosional, mental, dan sosial individu serta kelompok masyarakat secara lebih luas. Penelitian kesejahteraan psikologis juga menjadi penting karena nilai positif dan kesehatan mental yang ada di dalamnya membuat seseorang dapat mengidentifikasi apa yang hilang dari hidupnya. Wibisono (2015) mengungkapkan adanya penelitian kesejahteraan psikologis dapat membantu memahami bagaimana individu merasa bahagia, membantu membangun hubungan sosial yang positif dan saling mendukung, serta membantu dalam menambah wawasan tentang bagaimana meningkatkan kualitas hidup dan menciptakan masyarakat yang lebih bahagia, sehat dan berdaya saing.

Menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022*, sebanyak 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami masalah terkait kesejahteraan psikologis dan sebesar 2,45 juta (5,5%) remaja di Indonesia mengalami gangguan mental. Dan dari jumlah itu, hanya sekitar 2,6% yang mengakses layanan konseling, baik emosi maupun perilaku. Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes, 2013) menunjukkan prevalensi penduduk berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional adalah 6,0% atau setara 37.728 orang dari 703.946 subjek. Keadaan ini tentu sangat memprihatinkan karena banyaknya jumlah penduduk yang mengalami gangguan psikologis serta meningkatnya jumlah penduduk yang kurang memiliki

kesejahteraan Psikologis. Sebagaimana fenomena yang ditemukan oleh peneliti berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 20 remaja di Desa Tegal Pongo, terdapat beberapa remaja yang mengalami masalah yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Dari data tersebut didapatkan data remaja yang belum bisa menerima keadaan dirinya sebanyak 35%, remaja tidak memiliki teman dekat untuk berbagi cerita 65%, remaja merasa tidak ada perubahan yang baik dalam hidupnya 65%, remaja tidak percaya diri jika tidak meminta saran dari orang lain dalam menyelesaikan masalah sebanyak 70%, remaja tidak mudah bergaul dan tidak mampu menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan sebanyak 90%, remaja tidak memiliki gambaran pasti tentang apa yang dicita-citakan 52%.

Dari fenomena di atas, kesejahteraan psikologis yang kurang baik tentu dapat memberikan dampak yang kurang baik pula pada remaja di Desa Tegal Pongo. Apabila kesejahteraan psikologis individu rendah ditinjau dari seluruh dimensi, yaitu akan menyebabkan adanya perasaan tidak puas dengan diri sendiri dan kecewa dengan apa yang telah terjadi di kehidupan masalalu karena tidak dapat menghargai apa yang dimiliki, individu akan merasa terisolasi dan tidak mampu mengubah atau meningkatkan lingkungan sekitar, tidak dapat berkembang pada sikap, tindakan dan hanya bergantung pada orang lain, hanya melihat masalalu, serta tidak memiliki tujuan yang terarah dalam hidupnya. Menurut Heiman dan Kariv (dalam Safaria, 2012) kesejahteraan psikologis yang rendahberdampak pada kognitif, emosi, fisiologis, dan perilaku. Dampak secara kognitif dapat membuat para remaja di Desa Tegal Pongo akan kesulitan dalam berkonsentrasi dan sulit mengingat atau memahami pelajaran di sekolah. Dampak secara emosional yaitu dapat membuat para remaja di Desa Tegal

Pongo sulit memotivasi diri, cemas, sedih, tidak percaya diri, marah, dan frustrasi, bahkan ada beberapa di antara mereka yang memutuskan untuk tidak berteman atau hanya berdiam diri di dalam rumah, memilih tidak melanjutkan sekolah karena merasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu. Kemudian dampak fisiologis seperti kesehatan yang menurun, badan lesu, kesulitan tidur, serta sulit berkonsentrasi dan sulit mengingat atau memahami pelajaran di sekolah. Dampak secara emosional yaitu dapat membuat para remaja di Desa Tegal Pongo sulit memotivasi diri, cemas, sedih, tidak percaya diri, marah, dan frustrasi, bahkan ada beberapa di antara mereka yang memutuskan untuk tidak berteman atau hanya berdiam diri di dalam rumah, memilih tidak melanjutkan sekolah karena merasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu. Kemudian dampak fisiologis seperti kesehatan yang menurun, badan lesu, serta kesulitan tidur.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, sehingga tidak semua orang memiliki kesejahteraan psikologis yang sama. Menurut Michael (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yakni faktor dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga, teman, atau orang-orang terdekat lainnya, kebermaknaan hidup, keterlibatan dalam aktivitas yang menyenangkan, ketahanan, dan kesehatan fisik. Menurut Huppert (2009) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor sosial dan perkembangan otak, faktor genetik, kepribadian, faktor demografi, dan faktor ekonomi. Nainggolan dan Hidayati (2013) menyebutkan bahwa dengan adanya dukungan sosial secara umum dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas kehidupan pada remaja. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ryff (2014) bahwa salah satu faktor

yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Penting untuk diingat bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, dimana dukungan sosial dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan rasa percaya diri seseorang, memberikan kesempatan bagi seseorang untuk menyampaikann perasaan, dan dapat meningkatkan hubungan sosial dan interpersonal seseorang.

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang positif signifikan antara pemberian dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis (Vania & Dewi, 2014). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dinova (2016) menarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja dipanti asuhan, dengan kontribusi efektif sebesar 47,5%. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Johnson & Johnson (dalam Agni, 2016) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah suatu usaha berupa dukungan yang diberikan kepada seseorang untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, memberi rasa percaya diri, dorongan atau semangat, nasihat serta penerimaan.

Dukungan sosial yang diberikan oleh individu dan lingkungan dapat membantu remaja merasa dihargai, didukung, dan memiliki hubungan positif dengan orang lain. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis remaja dan membantu mereka mengatasi masalah kehidupan dengan lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Mufidatu (2015) terhadap remaja di Kabupaten Tulungagung, mengungkapkan bahwa remaja yang sedang dihadapkan pada masa *storm and stress* yang tidak mendapatkan dukungan dari

orang terdekat membuatnya menjadi remaja yang sulit menerima diri dan hal ini membuatnya rentan mengalami depresi. Seperti yang kita ketahui bahwa penerimaan diri merupakan salah satu dimensi dalam kesejahteraan psikologis dan keadaan depresi merupakan salah satu tanda ketidakefektifan kesejahteraan psikologis.

Luthifia (2018) mengungkapkan bahwa dukungan yang diberikan oleh keluarga ataupun teman kepada remaja mampu memberikan kehangatan hubungan karena perasaan nyaman dan merasa diperhatikan sehingga dapat membantu dalam pengoptimalan kesejahteraan psikologisnya. Hobfoll (dalam Smet, 2019) menyatakan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Hal ini memberikan mereka sumber daya emosional yang diperlukan untuk mengatasi tekanan dan tantangan kehidupan..Dukungan dari keluarga, teman, guru,dan masyarakat juga dapat membantu remaja merasa didukung, diterima, dan dicintai. Menurut Betty (2013) dukungan sosial dapat menjadi faktor pendukung ketahanan kesejahteraan psikologis seseorang dalam menghadapi tantangan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Paramita dan Febriana Eka (2022), menggunakan populasi mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta dengan jumlah sampel 99 orang menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Islami Musthafa, dkk (2013) dalam penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan nyata dukungan sosial dengan *psychological well-being*.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan

psikologis pada remaja di Desa Tegal Pongo.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di Desa Tegal Pongo Pasuruan?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di Desa Tegal Pongo Pasuruan. Dalam melaksanakan penelitian ini tentunya harus menghasilkan manfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca. Adapun manfaat dari penelitian dengan judul pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di Desa Tegal Pongo Pasuruan, antara lain.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi serta sebagai sumber informasi tentang dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi kepustakaan dalam pembuatan penelitian yang berkaitan dengan apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di Desa Tegal Pongo.

2) Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dalam mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di Desa Tegal Pongo Pasuruan.

3) Bagi Peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini, peneliti memiliki kesempatan untuk menerapkan semua kajian keilmuan yang didapatkan di bangku perkuliahan sehingga dapat mengetahui dan mengungkap apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di Desa Tegal Pongo Pasuruan.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Tabel 1

Tabel Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

No.	Keterangan	Peneliti Terdahulu	Peneliti Saat Ini
1.	Peneliti	Mutia Rahmi	Zdurrotun Nahdiyah
	Judul	Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana Remaja di Lembaga Khusus Anak Kelas II Banda Aceh	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Desa Tegal Pongo Pasuruan
	Subyek	Narapidana Remaja di Lembaga Khusus Anak Kelas II Banda Aceh	Remaja di Desa Tegal Pongo Pasuruan
	Variabel Y	Kesejahteraan Psikologis	Kesejahteraan Psikologis
	Metode Penelitian	Kuantitatif	Kuantitatif
	Tahun	2020	2023
2.	Peneliti	Ika Setyawati, dkk	Zdurrotun Nahdiyah
	Judul	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di UPT PRSM Surabaya	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Desa Tegal Pongo Pasuruan
	Subyek	Remaja di UPT PRSM Surabaya	Remaja di Desa Tegal Pongo Pasuruan
	Variabel Y	Kesejahteraan Psikologis	Kesejahteraan Psikologis
	Metode Penelitian	Kuantitatif	Kuantitatif
	Tahun	2022	2023
3.	Peneliti	Ersa Aprida Jumiari	Zdurrotun Nahdiyah
	Judul	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Jakarta	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Desa Tegal Pongo Pasuruan
	Subyek	Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Jakarta	Remaja di Desa Tegal Pongo Pasuruan
	Variabel Y	Kesejahteraan Psikologis	Kesejahteraan Psikologis
	Metode Penelitian	Kuantitatif	Kuantitatif
	Tahun	2020	2023