

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Istilah *adolescence* atau remaja diambil dari kata Latin *adolescere* yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja adalah masa perkembangan anak menuju dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2002). Masa remaja memiliki karakteristik sebagai periode peralihan dan perubahan. Anak-anak beralih dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan mulai mempelajari perilaku baru sebagai orang dewasa. Remaja juga dihadapkan dengan perubahan fisik yang pesat, perubahan emosional, dan perubahan nilai diri.

Dalam tugas perkembangannya, remaja dituntut perubahan besar dalam sikap dan perilakunya sewaktu menjadi anak-anak dan menuju kedewasaan. Orang tua dan sekolah memiliki peran penting dalam perkembangan pada masa remaja ini, namun tidak semua remaja dapat tumbuh di dalam keluarga yang dapat membantu perkembangan masa remaja. Beberapa remaja tumbuh dalam panti sosial atau panti asuhan sehingga peran orang tua dan keluarga digantikan oleh pengurus panti dan remaja panti lainnya. Remaja panti asuhan menurut Suwita (2016) adalah remaja yang berasal dari keluarga tidak mampu, yatim, piatu, yatim piatu yang tinggal di suatu tempat tinggal atau sebagai rumah kedua bagi para remaja tersebut yaitu panti asuhan.

Khan, Taghdisi, dan Nourijelyani (2015) menyebutkan masa remaja menjadi pondasi dasar kepribadian individu di tahun-tahun berikutnya dalam

hidupnya dan merupakan masa penting dalam perkembangan manusia di mana individu mulai membangun diri dengan nilai diri yang dipegang dan tujuan serta arah hidupnya. Viejo, Gómez-López, dan Ortega-Ruiz (2018) melihat masa remaja sebagai aset bernilai dalam proses perkembangan hidup manusia. Masa remaja disebut sebagai masa “plastik” dalam kehidupan individu yang memiliki arti bahwa masa remaja yang lebih mudah untuk dibentuk ketika dihadapkan dengan perubahan dalam hidupnya. Perubahan-perubahan yang dihadapi individu pada masa remaja merupakan kekuatan mendasar yang dapat menjadi potensi besar bagi individu untuk mengembangkan keberfungsian positif. Yeatts, Martin, dan Farren (2019) menambahkan bahwa masa remaja merupakan masa kritis di mana individu mulai dihadapkan tugas untuk membentuk kesejahteraan psikologisnya.

Dalam ranah Psikologi Positif, terdapat dua pandangan mengenai *Well-being* atau Kesejahteraan. Pandangan yang pertama adalah *Hedonic*, yaitu berfokus pada penilaian dan pengalaman individu atas kepuasan dan ketidakpuasan, dalam hal ini adalah *Subjective Well-being*. Penilaian pada pandangan *hedonic* melibatkan penilaian individu terhadap kepuasan hidup, keseringan afeksi positif, dan kejarangan afeksi negatif (Garcia, 2012). Sedangkan pandangan kedua adalah *Eudaimonic* yang melihat kesejahteraan sebagai usaha mencapai kesempurnaan sebagai wujud realisasi potensi individu, dalam hal ini adalah Kesejahteraan Psikologis.

Kesejahteraan Psikologis atau *Psychological Well-being* dijelaskan oleh Ryff (1989) adalah integrasi dari kesehatan mental, klinis, dan perkembangan seumur hidup yang menjadi satu kesatuan dalam keberfungsian positif. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan dapat menerima diri seutuhnya, selalu terbuka untuk perkembangan diri, terpacu untuk mencapai tujuan dalam

hidupnya, dapat membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain, dapat mengatur dan memanfaatkan lingkungan dengan baik, dan dapat mengatur perilaku sendiri.

Konsep kesejahteraan psikologis ini berkaitan dengan bagaimana usaha individu dalam mencapai aktualisasi diri seperti dalam teori Maslow dan Rogers (Panahi, Yunus, & Roslan, 2013). Dalam teori Maslow, individu yang dapat berfungsi dengan baik (*fully-functioning person*) berawal dari pemenuhan kebutuhan level bawah dan secara bertahap naik hingga level tertinggi yaitu aktualisasi diri. Aktualisasi diri dalam teori Maslow (Feist, Feist, & Roberts, 2017) adalah individu yang dapat memenuhi kebutuhan mereka dan memanfaatkan segala potensi untuk bertumbuh dan berkembang. Sedangkan menurut Rogers, individu yang dapat berfungsi dengan baik adalah individu yang hidup sepenuhnya dengan perasaan dan reaksi mereka sebagai bentuk keutuhan dan pemenuhan potensi diri.

Konsep kesejahteraan psikologis pada remaja menurut Khan dkk. (2015) adalah adanya kepuasan terhadap hidup ditambah dengan adanya kesehatan mental yang kemudian konsep ini dikaitkan dengan fungsi akademis yang baik, kemampuan bersosialisasi, dan kesehatan fisik individu. Kesejahteraan psikologis pada remaja penting karena bagaimana kesejahteraan psikologis di masa remaja akan berdampak pula pada kualitas individu di saat dia dewasa (Proctor, Linley, dan Maltby dalam Abidin, 2020).

Abidin, Koesma, Joefiani, dan Siregar (2020) pun menegaskan, pentingnya penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada remaja. Dalam konteks Indonesia, pada tahun 2035 akan dihadapkan dengan situasi bonus demografi di mana usia produktif akan lebih banyak dibandingkan dengan usia tidak produktif.

Remaja di tahun ini pun pada tahun 2035 akan masuk jajaran usia produktif yang artinya negara dan masyarakat di masa depan akan bergantung pula pada usia produktif. Dalam penelitian oleh Alam dan Rizvi (dalam Suleman, Hussain, Shehzad, Syed, & Raja, 2018), ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan kesuksesan individu di dunia kerja.

Remaja dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung lebih bahagia, dapat menikmati kesehariannya, dapat membentuk persepsi positif terhadap masa depan, dan lebih tahan dari masalah-masalah dalam hidup (Minasochah, 2019). Abidin dkk. (2020) pun menambahkan remaja dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup, mengurangi kemungkinan depresi dan perilaku negatifnya, sehat secara mental dan fisik, terhindar dari penyimpangan, lebih berprestasi, serta memiliki kemampuan *coping* yang baik.

Sebaliknya, individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah menjadi tidak peka dengan lingkungan, memiliki pengaturan diri yang kurang, lebih mudah untuk kehilangan fokus, kesulitan untuk membuat teman, tidak stabilnya emosi, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas (Twenge & Campbell, 2018). Menurut Puskar dan Bernardo dalam Panahi dkk. (2013), kesejahteraan psikologis yang rendah ditemukan sebagai alasan utama adanya perilaku bunuh diri, ketidakberdayaan, dan pencapaian akademik yang rendah.

Alfinuha, Hadi, dan Sinambela (2019) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis penting untuk dimiliki oleh semua orang dari berbagai kalangan usia, termasuk pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Kesejahteraan psikologis pada remaja identik dengan awal pembentukan kesejahteraan psikologis individu di saat dewasa nanti, sehingga remaja diharapkan memiliki kesejahteraan

psikologis yang memadai agar dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan diri sebagai bentuk potensi yang dikembangkan untuk kehidupannya di masa depan.

Hailegiorgis dkk. (2018) telah melakukan penelitian untuk membandingkan tingkat kesejahteraan psikologis remaja di luar panti asuhan dan remaja di panti asuhan. Pada penelitiannya ditemukan bagi remaja di luar panti asuhan yang memiliki kesejahteraan psikologis di atas rata-rata sejumlah 57,8% dan yang di bawah rata-rata sejumlah 42,2%. Sedangkan pada remaja panti asuhan ditemukan memiliki kesejahteraan psikologis di atas rata-rata sejumlah 33,5% dan yang di bawah rata-rata sejumlah 66,5%. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa tingkat kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan lebih rendah dibandingkan dengan tingkat kesejahteraan psikologis remaja lainnya.

Penelitian mengenai gambaran kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan pun telah dilakukan oleh Septiani dan Utoyo (2013). Hasil penelitian menunjukkan 51.8% responden memiliki kesejahteraan psikologis yang di bawah rata-rata dan sisanya sebesar 48.2% berada di atas rata-rata. Dalam penelitian pun dijabarkan mengenai mean skor setiap aspek. Untuk aspek dengan skor mean tertinggi ditemukan pada aspek *personal growth* dan *purpose in life*. Kemudian pada keempat aspek lainnya, yaitu *self-acceptance*, *autonomy*, *environmental mastery*, dan *positive relation with others* memiliki skor mean yang cukup rendah dengan aspek *positive relation with others* merupakan aspek dengan skor mean terendah.

Peneliti pun telah melakukan observasi terhadap remaja panti asuhan T untuk mengetahui keadaan sesungguhnya dari remaja panti asuhan. Observasi dilakukan 12 September 2020 di Panti Asuhan T. YN adalah remaja panti asuhan

T yang berusia 14 tahun dan sudah berada di panti asuhan T sejak YN kecil. YN kesulitan membangun hubungan sosial dengan teman sekelasnya karena merasa tidak cocok dengan teman-temannya, YN hanya memiliki satu teman di luar panti asuhan yang sudah berteman semenjak YN di bangku sekolah dasar. Sekolah YN memang menggunakan sistem pergantian kelas setiap tahunnya, sehingga YN juga cukup kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kelas setiap tahunnya. Hal ini berkaitan dengan aspek hubungan positif dengan orang lain, di mana YN kesulitan membangun hubungan positif di lingkungan yang terus berubah. Meski begitu, hubungan sosial YN di lingkungan panti asuhan T pun cukup baik dan YN memiliki hubungan yang dekat pula dengan beberapa remaja panti asuhan T karena YN sudah tinggal di panti cukup lama pula.

Panti asuhan T selalu melepas remaja selulus SMA untuk hidup sendiri, oleh karena itu remaja panti asuhan T selalu memilih melanjutkan pendidikan di SMK untuk membekali diri dengan kemampuan agar dapat berguna untuk mereka setelah lulus sekolah. YN yang sudah menginjak kelas 2 SMP pun masih belum memiliki bayangan mengenai apa yang ingin dilakukan setelah lulus dari bangku SMP. Hal ini berkaitan dengan aspek tujuan hidup, di mana remaja pada usianya sudah mulai memiliki tujuan dan hal yang ingin dicapai dalam hidup dan berusaha mencapainya.

Berdasarkan wawancara tersebut dapat diketahui bahwa YN pada aspek hubungan positif dengan orang lain sedikit kurang karena kesulitannya membangun hubungan baik dengan lingkungannya terutama pada lingkungan yang terus berubah. Selain itu di aspek tujuan hidup juga YN yang sudah akan memasuki bangku sekolah menengah atas juga belum memiliki cita-cita dan arah

dalam hidupnya sehingga YN sendiri belum dapat melakukan proses apapun untuk bergerak ke arah yang positif.

Kesejahteraan psikologis sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor. Huppert (2009) menyebutkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu kepribadian individu, faktor demografik, faktor sosial-ekonomi, dan faktor lain seperti aktivitas di luar dan di dalam kontrol individu. Townsend, McCracken, dan Wilton (dalam Septiani dan Utoyo, 2013) menyatakan keberhasilan remaja membangun hubungan sosial dapat menjadi faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Ketika remaja dapat menyesuaikan diri di lingkungan sosial dengan baik maka baik pula kesejahteraan psikologisnya.

Karakteristik remaja panti asuhan menurut Hartini (dalam Rifai, 2015) memiliki kepribadian yang inferior, pasif, menarik diri, dan penuh ketakutan serta kecemasan. Hal ini pula yang menyebabkan remaja panti asuhan cenderung sulit menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Menurut Andani (2015), remaja panti asuhan cenderung lebih menutup diri dari lingkungan sosialnya. Remaja panti asuhan menarik diri dari lingkungan sosial dan memunculkan sikap sosial yang negatif terhadap orang baru. Hal tersebut yang menyebabkan remaja panti kesulitan bersosialisasi di lingkungan sosialnya. Hal ini dijelaskan pula oleh Warger dan Kleman (dalam Septiani dan Utoyo, 2013) bahwa remaja yang menghabiskan beberapa tahun di institusi pengasuhan cenderung memiliki masalah dalam membangun hubungan sosial dengan orang lain. Sedangkan, setiap individu memerlukan bekal kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapi masyarakat yang lebih luas (Rufaida & Kustanti, 2017).

Individu terus berproses sepanjang hidupnya. Individu akan terus mengalami perubahan dan merasakan lingkungan baru di dalam hidupnya, dari

lingkungan keluarga ke lingkungan sekitar rumah, dari sekolah dasar menuju sekolah menengah, dan ketika mulai masuk di dunia kerja. Penyesuaian sosial merupakan bagian dari penyesuaian diri, menurut Hurlock (1982) penyesuaian sosial adalah kesuksesan individu dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial. Individu dengan penyesuaian sosial yang baik dapat menghadapi dan berurusan dengan lingkungan sosialnya. Individu dengan kemampuan penyesuaian sosial yang baik menunjukkan sikap sosial yang baik, seperti keinginan untuk membantu orang lain dan tidak terikat pada diri sendiri.

Individu dengan penyesuaian sosial yang baik menurut Schneiders (dalam Rifai, 2015) dapat mampu menguasai emosinya, mengendalikan perilakunya agar tetap terarah, memiliki motivasi tinggi, memiliki sifat toleransi, bersedia untuk bekerja sama dengan lingkungannya, dan dapat terlibat dalam partisipasi sosial. Menurut Andani (2015), individu yang berhasil melakukan penyesuaian sosial dengan baik akan menunjukkan keberhasilan dalam hubungan sosial sehingga dapat diterima sebagai anggota kelompok dan anggota masyarakat. Sedangkan menurut Mounts, Valentiner, Anderson, dan Bowsel (dalam Malay, 2019), individu yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial akan cenderung untuk merasakan kesepian, kecemasan, dan depresi.

Yuliani (2017) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara penyesuaian sosial dan kesejahteraan psikologis, dalam hal ini subjek penelitiannya adalah siswa SMK. Dalam penelitian Yuliani ditemukan hubungan positif antara penyesuaian sosial dan kesejahteraan psikologis, sehingga disimpulkan siswa dengan penyesuaian sosial yang tinggi maka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula. Hal ini didukung pula oleh penelitian

Azizah, Anistiya, dan Hidayati (2015) yang menemukan adanya hubungan positif antara penyesuaian sosial dan kesejahteraan psikologis siswa pondok pesantren.

Usia remaja menjadi masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa di mana individu dihadapkan dengan berbagai hal baru yang belum ditemui sebelumnya. Bila tidak dapat menyesuaikan diri akan membawa berbagai dampak negatif seperti merasa kesepian, mengalami kecemasan, dan berpengaruh pada perkembangan psikologisnya dalam hal ini adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis di masa remaja ini penting karena masa remaja adalah langkah awal individu dalam membentuk dasar kesejahteraan psikologisnya dan kondisi kesejahteraan psikologis di masa remaja akan berdampak pula pada kualitas kesejahteraan individu di saat dewasa.

Berdasarkan uraian diatas, maka secara lebih spesifik peneliti akan membahas kembali mengenai hubungan antara penyesuaian sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan. Maka, pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara penyesuaian sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan?

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian sosial dan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan sebagai sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam ranah psikologi positif dan psikologi sosial.

1.3.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah menjadi pengetahuan baru bagi pembaca dan masyarakat pada umumnya sehingga dapat diaplikasikan sesuai kebutuhan. Bagi panti asuhan penelitian ini bermanfaat pula untuk dapat memperhatikan penyesuaian sosial remaja panti asuhan dan menyediakan lingkungan yang dapat membantu remaja panti asuhan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan.

