

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Subjective well-being adalah salah satu kompetensi yang perlu dimiliki oleh setiap individu, termasuk remaja. Remaja mengalami berbagai peristiwa, baik yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Perbedaan pengendalian remaja dalam menyikapi peristiwa berpengaruh pada emosi dan kepuasan remaja dalam menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup. Diener, Lucas & Oishi (2002) menyebutkan *subjective well-being* sebagai pemikiran seseorang dan perasaan seseorang mengenai kehidupan.

Subjective well-being adalah istilah ilmiah dari kebahagiaan untuk menghindari kerancuan (Diener, 2000). Istilah kebahagiaan juga banyak dikenal dalam psikologi positif. Dalam beberapa teori dan penelitian, *subjective well-being* dianggap lebih tepat didefinisikan secara operasional dibandingkan dengan kebahagiaan (Luthans, 2006).

Individu dengan *subjective well-being* tinggi, merasa senang dan bahagia dengan keluarga dan teman dekat. Individu juga optimis, tidak mudah putus asa, kerja keras, kreatif, tersenyum lebih banyak daripada individu dengan *subjective well-being* rendah. Kemampuan dalam mengontrol emosi dan kemampuan dalam menanggapi peristiwa dalam hidup dengan baik dapat dilakukan individu dengan *subjective well-being* tinggi. Kontrol diri akan mengaktifkan proses emosi, aktivitas fisik, motivasi, dan perilaku. Kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mencari pemaknaan atas peristiwa, serta mampu mengerti, memahami dan mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil (Ariati, 2010).

Positive Youth Development merupakan pandangan baru dengan konsep yang didasarkan pada gagasan setiap remaja mempunyai potensi untuk sukses, berkembang dengan sehat serta setiap remaja memiliki kapasitas untuk berkembang dengan positif (Lerner, dkk., 2005). Dengan pandangan baru

mengenai konsep remaja, maka *subjective well-being* remaja di sekolah menjadi variabel yang menarik untuk dibahas.

Masa remaja diawali ketika anak secara seksual menjadi matang serta berakhir ketika remaja mencapai matang secara hukum. Sikap, perilaku serta nilai-nilai pada akhir masa remaja berbeda dengan masa remaja awal. Masa remaja secara umum dibagi menjadi 2 bagian: masa remaja awal & masa remaja akhir (Hurlock, 1980). Masa remaja awal berlangsung dari umur 13 hingga 16 tahun. Masa remaja mempunyai tugas perkembangan yang perlu dituntaskan. Menurut Havighurst (Hurlock, 1980) beberapa tugas perkembangan remaja awal adalah memperoleh hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki ataupun perempuan, menerima dan menggunakan kondisi fisik secara efektif.

Faktor sosial yang memengaruhi *subjective well-being* seseorang yaitu ras/etnis, pendidikan, pendapatan, dan status perkawinan (Schnittker, 2008a; Yang, 2008). Faktor sosial lain yang memengaruhi *subjective well-being* yaitu integrasi sosial ke dalam masyarakat seperti menjadi sukarelawan (Borgonovi, 2008) atau menghadiri bakti keagamaan (Yang, 2008); dan dukungan sosial yang diterima dalam hubungan sosial seperti persahabatan dan pernikahan (Schnittker, 2008a; Yang, 2008).

Pengalaman yang dirasakan remaja dari lingkungan memiliki kontribusi yang lebih pada perubahan emosi dibanding dengan perubahan hormon (Santrock, 2003). Perubahan emosi yang diakibatkan lingkungan akan berpengaruh pada tingkatan afek positif serta afek negatif, yang merupakan aspek dari *subjective well-being*. Lingkungan terdiri dari lingkungan rumah dan lingkungan sekolah. Di rumah terdapat orang tua dan di sekolah terdapat teman dan guru. Rueger, Malecki, dan Demaray (2008) menyatakan orang tua, teman dekat, teman sekelas, dan guru merupakan sumber dukungan sosial.

Berdasarkan pengalaman peneliti saat Pengenalan Praktik Layanan BK selama bulan September 2019 – Desember 2019 di SMP Negeri 1 Lembang, peserta didik binaan cenderung berkonsultasi kepada peneliti terkait permasalahan dengan teman sebaya, seperti perkelahian dan perselisihan

dengan teman sebaya yang terjadi secara insidental. Kasus terjadi setidaknya dua hingga tiga kali dalam satu minggu. Permasalahan yang dialami peserta didik mengganggu kesejahteraan dan kelangsungan belajar peserta didik.

Subjective well-being sebagai suatu bentuk kebahagiaan jangka panjang yang menyeluruh pada siswa akan membawa suasana dan perasaan yang positif dan berdampak nyata pada seberapa percaya diri dan seberapa baik siswa belajar di sekolah. Banyak faktor yang saling terkait dan saling memengaruhi, *subjective well-being* tetap memiliki pengaruh besar bagi proses dan capaian pembelajaran. Sebagai contoh, kepuasan siswa yang didapatkan melalui prestasi dan kesuksesan akan meningkat ketika merasa aman dan nyaman di sekolah. *Subjective well-being* akan mengarah pada naiknya keyakinan diri sehingga terpacu untuk mencoba tantangan-tantangan baru, menguatkan daya tahan mental dan secara keseluruhan meningkatkan kesuksesan pribadi maupun di dalam karir di masa yang akan datang (Nuraini, 2018). Kesejahteraan subjektif siswa atau peringkat kebahagiaan dianjurkan sebagai bagian dari penilaian iklim sekolah dalam rencana peningkatan sekolah (Cleveland & Sink (2017). Peringkat kebahagiaan siswa penting dan erat kaitannya dengan bimbingan dan konseling.

Sekolah menjadi lingkungan yang dapat membantu mengembangkan *subjective well-being* remaja melalui peran Guru Bimbingan dan Konseling. Pelayanan Bimbingan dan Konseling sebagai bagian proses pendidikan perlu didasarkan kepada upaya membantu pengembangan potensi, pencapaian tugas perkembangan, serta pengentasan masalah siswa sebagai suatu keutuhan yang diselenggarakan secara kolaboratif dan intensif (Dahlan, 2014). Tugas perkembangan dapat berjalan dengan baik dengan dukungan dari luar diri individu, yaitu orang-orang signifikan yang ada dalam kehidupan dan lingkungan atau institusi yang individu terlibat di dalam (Nuraini, 2018). Pengembangan potensi, pencapaian tugas perkembangan, serta pengentasan masalah siswa merupakan syarat bagi penyelenggaraan layanan untuk meningkatkan *subjective well-being*, sebagai tujuan umum seluruh bentuk layanan konseling. Ketercapaian *subjective well-being* sebagai kondisi

kebahagiaan dan kesejahteraan jangka panjang yang menyeluruh dihasilkan dari suasana dan perasaan positif yang berdampak nyata pada optimalisasi pembelajaran di sekolah (Nuraini, 2018).

Menghadapi permasalahan, siswa cenderung membutuhkan dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berasal dari teman, keluarga, ataupun lingkungan sekitar. Teman sebaya memiliki peran yang penting karena remaja sering menghabiskan waktu dengan teman-teman dibandingkan dengan keluarga. Dukungan sosial merujuk pada dukungan yang akan membuat individu merasa mampu mengatasi masalah. Pada akhirnya individu merasakan kebahagiaan (Shaw, dkk., 2007). Pemberian dukungan sosial kepada orang lain dapat berdampak positif pada kesejahteraan dan kesehatan individu (Brown, dkk., 2003). Memberi dukungan pada orang lain merupakan prediktor yang kuat dari kesejahteraan individu (Thomas, 2009). Individu memerlukan dukungan sosial karena kepuasan hidup akan meningkat diantaranya dengan penerimaan dukungan sosial dari orang lain (Newson & Schulz, 1996).

Subjective well-being merupakan variabel yang penting bagi remaja. Faktor penentu *subjective well-being* pada remaja di sekolah beragam, salah satunya yaitu dukungan sosial teman sebaya. Diperlukan penelitian untuk mengetahui berapa besar hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* pada remaja awal di SMPN 1 Lembang untuk menjustifikasi penelitian sebelumnya dengan subjek dan lokasi yang berbeda.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Saat individu merasa puas dengan hidup, maka individu sedang menilai hidupnya secara kognitif (kepuasan hidup). Saat individu merasakan emosi-emosi positif, maka individu sedang menilai kehidupan berdasarkan afektif (perasaan). Setiap penilaian dilakukan berdasarkan standar subjektif individu, karena itulah disebut kesejahteraan subjektif (Diener, 1984).

Subjective well-being mengacu pada bagaimana individu mengevaluasi hidup, baik secara afektif maupun secara kognitif. Tingkat *subjective well-being* pada individu tidak selalu rendah ataupun tinggi. Berdasarkan teori

adaptasi yang diungkap Diener, dkk (Eryilmaz, 2012) peristiwa dan situasi yang dialami individu mungkin menciptakan tinggi rendahnya *subjective well-being*. Lambat laun efek yang diciptakan mulai kehabisan pengaruhnya. Lykken, dkk (Eryilmaz, 2012) mengungkapkan tingkat *subjective well-being* akan kembali kepada *fixed point*. Sesuai dengan teori *fixed point*, setiap individu mempunyai *fixed level* yang berbeda satu dengan yang lainnya. Setelah individu beradaptasi dengan kondisi yang positif ataupun negatif, tinggi rendahnya *subjective well-being* tidak berlangsung lama (Emmons R. A dalam Eryilmaz, 2012).

Diener (2002, dalam Eid & Larsen, 2008) mengungkapkan dukungan sosial adalah salah satu prediktor *subjective well-being*. Dukungan sosial merupakan suatu perhatian, kesenangan, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Lingkungan yang memberikan dukungan sosial adalah teman sebaya, keluarga, ataupun anggota masyarakat (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial yang dipersepsikan individu dapat menjelaskan sebagian besar varians pada kepuasan hidup dan afek positif (Walen dan Lachman, 2000).

Berdasarkan paparan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah penelitian yaitu “Berapa besar hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* pada remaja awal di SMP Negeri 1 Lembang?” Rumusan masalah diturunkan pada pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1.2.1 Bagaimana gambaran umum dukungan sosial teman sebaya pada remaja awal kelas IX SMP Negeri 1 Lembang?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran umum *subjective well-being* pada remaja awal kelas IX SMP Negeri 1 Lembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan penelitian adalah untuk menggambarkan besaran hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* remaja awal kelas IX SMP Negeri 1 Lembang. Tujuan khususnya sebagai berikut.

1.3.1 Gambaran umum dukungan sosial teman sebaya pada remaja awal kelas IX SMP Negeri 1 Lembang.

1.3.2 Gambaran umum *subjective well-being* pada remaja awal kelas IX SMP Negeri 1 Lembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian melengkapi kajian ilmu mengenai *subjective well-being*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi guru BK. Secara praktis diharapkan penelitian dapat menjadi masukan melaksanakan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *subjective well-being*.

1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya. Sebagai rujukan pengembangan penelitian dengan mengangkat tema *subjective well-being*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Skripsi diorganisasikan pada lima bab. Bab I memuat sejumlah landasan dasar dalam pelaksanaan penelitian yang meliputi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II berisi kajian pustaka, dan penelitian terdahulu. Kajian pustaka menguraikan mengenai sejumlah teori dan relevansinya dengan pemahaman *subjective well-being* dan dukungan sosial teman sebaya. Penelitian terdahulu menguraikan beberapa penelitian yang relevan dengan topik skripsi.

Bab III menguraikan mengenai metode penelitian. Pada bab III diuraikan secara komprehensif mengenai prosedur penelitian yang meliputi lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional variabel, dan analisis data.

Bab IV menguraikan data hasil penelitian dalam bentuk deskripsi naratif yang berkenaan dengan *subjective well-being* dan dukungan sosial teman sebaya.

Bab V berisi kesimpulan dan saran penelitian yang di dalamnya merupakan jawaban atas rumusan masalah yang diajukan dan sebagai rekomendasi ilmiah peneliti bagi pihak yang berkepentingan dengan hasil penelitian.