

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Wellbeing merupakan kondisi saat individu bisa mengetahui dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, dan secara aktif menyalurkan potensi yang dimiliki dengan cara berkontribusi dalam komunitas (Beddington, 2008). *Wellbeing* dapat ditinjau dari 2 pendekatan yaitu *Subjective Wellbeing* sesuai dengan pendekatan *Hedonic* dan *Psychological wellbeing* atau *Eudaemonic* (Ryan & Deci, 2001). Berdasarkan pendekatan *Hedonic*, seseorang dikatakan mengalami *wellbeing* apabila individu dapat memaksimalkan kenikmatan dan menghindari atau meminimalkan sakit, contohnya individu menikmati hal-hal kecil yang hadir atau ada dalam hidupnya. Sebaliknya, apabila individu tidak dapat memaksimalkan kenikmatan dan tidak dapat menghindari atau meminimalkan rasa sakit, individu akan merasa bahwa hidupnya hanyalah dipenuhi oleh permasalahan, konflik, dan kesedihan. Pendekatan kedua adalah pendekatan *Psychological wellbeing* atau *Eudaemonic*. Pendekatan ini berfokus pada makna dan realisasi diri yang didefinisikan sebagai *wellbeing* dalam bentuk tingkatan fungsi penuh sebagai manusia. Individu dikatakan mengalami *wellbeing* apabila individu dapat menerima dirinya apa adanya secara positif, individu memiliki kepuasan hidup yang baik, menganggap bahwa hidupnya dapat membuatnya menjadi berkembang ke arah positif.

Wellbeing penting dimiliki sejak dini agar individu dapat membangun emosi positif, membangun relasi yang baik dan mengembangkan serta menggunakan potensi yang ada dalam dirinya (Beddington, 2008). Menurut Bergman (2001, dalam Zukauskienė, 2014), pada saat individu beranjak ke remaja, individu membutuhkan kondisi *wellbeing* yang baik agar dapat menjalankan tugas-tugas perkembangannya secara optimal. Remaja yang memiliki *wellbeing* yang baik akan dapat mengembangkan emosi secara positif sehingga berdampak pada relasinya dengan orang lain seperti komunikasi dan hubungan dengan teman sebaya serta orang tua bisa berjalan dengan baik dan positif. Remaja yang memiliki *wellbeing* yang baik juga mengetahui potensi-potensi yang ada dalam dirinya dan berusaha mengembangkannya, misalnya dengan mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, kegiatan-kegiatan di luar sekolah, serta mengikuti kelompok komunitas tertentu, sehingga, remaja menjadi optimis akan kemampuan dirinya dan *self-esteem*nya menjadi meningkat. Sebaliknya, menurut Wentzel et al (2004, dalam Zukauskienė, 2014), jika *wellbeing* remaja kurang begitu baik, maka yang terjadi adalah remaja tidak dapat mengelola emosinya dengan baik, sehingga hal ini akan membuat remaja mengalami stres yang berdampak pada relasinya dengan orang lain. Pendapat yang serupa diutarakan O’Dea (2006, dalam Zukauskienė, 2014), remaja yang tidak memiliki *wellbeing* yang tinggi akan merasa bingung dengan potensi yang

dimilikinya sehingga ia tidak berusaha mengembangkannya dan menjadi pesimis dan depresi.

Menurut Larson dkk (2002, dalam Santrock, 2007) masa perkembangan remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang disertai dengan perubahan-perubahan biologis seperti pubertas, perubahan kognitif dan sosio-emosional. Perubahan sosio-emosional yang terjadi pada masa remaja meliputi tuntutan untuk mencapai kemandirian, munculnya konflik dengan orang tua, dan keinginan lebih banyak untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya (Santrock, 2007a). Di saat mengalami perubahan sosio-emosional ini, umumnya remaja menghadapi serangkaian tantangan untuk dapat memenuhi tugas perkembangannya. Erickson (1968, dalam Santrock, 2007a) mengatakan bahwa pada masa remaja, individu harus memutuskan siapakah dirinya, apa keunikannya, dan apa yang menjadi tujuan dalam hidupnya. Individu juga akan dihadapkan pada berbagai peran, mulai dari peran pekerjaan hingga peran dalam relasi romantik. Menurut Erickson, ketika remaja tidak berhasil melewati tugas perkembangan ini, ia akan mengalami kebingungan identitas yang akhirnya membuat individu menarik diri, mengisolasi diri dari teman-teman sebaya dan keluarga. Menurut Dahl (2004, dalam Zukauskienė, 2014) perubahan tersebut dapat memicu munculnya permasalahan yang serius apabila tidak dapat diselesaikan dengan baik, misalnya keinginan remaja untuk bunuh diri, penggunaan

alkohol, kekerasan, masalah psikologis seperti depresi, dan perilaku seksual. Dengan kata lain, kondisi *wellbeing* yang kurang baik dapat memicu munculnya permasalahan psikologis.

Kondisi *wellbeing* yang baik akan membantu remaja dalam menghadapi emosi dan tekanan yang dialaminya. Remaja yang memiliki *wellbeing* yang baik dapat mengeksplorasi dirinya, memecahkan masalah secara positif, menunjukkan kepuasan hidup yang tinggi sehingga meminimalisir tekanan dan stress, yang selanjutnya mengurangi kemunculan kenakalan remaja dan keinginan bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Hasida Ben-Zur (2003) menunjukkan bahwa tingkat *wellbeing* yang tinggi berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan afeksi positif pada remaja.

Tidak semua remaja mengalami tingkat *wellbeing* yang baik, seperti fenomena yang peneliti temukan di salah satu sekolah swasta di Surabaya menunjukkan bahwa remaja mengalami tingkat *wellbeing* yang kurang baik seperti beberapa remaja merasa jenuh, kurang bahagia, tidak tahu tujuan akan masa depannya, tidak mengetahui kelebihanannya sehingga mempengaruhi nilai akademisnya maka dari kondisi ini dapat disimpulkan adanya masalah pada *wellbeing* remaja. Padahal, remaja seharusnya menemukan identitas dirinya, memiliki gambaran mengenai apa yang menjadi tujuannya, dan berusaha mengembangkan potensi-potensinya agar kelak dapat mencapai masa depan yang baik

(Santrock. 2007a). Berikut ini adalah kutipan wawancara yang peneliti lakukan pada siswi kelas 10:

“Hidup saya membingungkan dan tidak terlalu baik, di rumah saya bosan karena tidak ada yang bisa diajak bicara, dan aku tidak suka belajar. Kelebihanku hanya komputer kalau kelemahan banyak. Saya juga masih bingung sebetulnya saya ini seperti apa dan masa depanku kelak akan bagaimana. Untuk nilai- nilai pelajaran ya kebanyakan jelek daripada bagusnya.....” (Siswi YE, 15 tahun).

“Hidup saya terlalu berat untuk dijelaskan karena tiap hari berkuat dengan hal yang sama, saya tidak punya bakat yang dapat dibanggakan.....” (Siswi Y, 16 tahun).

Peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa kelas 11, berikut kutipan wawancaranya:

“Saya melihat kehidupan saya ini ga terlalu bahagia, saya bisa masak berbagai masakan karena itu hobi saya, tetapi saya tidak bisa mengembangkan hal itu. Nilai- nilai sekolahku juga ga bagus- bagus kebanyakan dapat jelek.....” (Siswi S, 16 tahun)

“kehidupan saya biasa saja, jenuh dengan kegiatan yang diulang- ulang seperti sekolah. Kegiatan yang saya sering ikuti adalah bermain musik dengan teman-teman.....” (Siswa W, 16 tahun)

Seperti terlihat di atas, misalnya saja siswi Y memandang hidupnya berat dan menjenuhkan, Y menyadari minat dan bakatnya

dalam menggambar tetapi Y merasa hal itu tidak dapat dibanggakan dan dikembangkan untuk hidupnya kelak. Hal ini menunjukkan adanya masalah dengan *wellbeing* yang terkait dengan kepuasan hidup.

Menurut Doyle and Markiewicz (2005, dalam Zukauskiene, 2014), salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *wellbeing* individu adalah pengasuhan atau *parenting* dari orang tua . Gaya *parenting* orang tua berbeda- beda seperti yang dilansir pada buku berjudul Remaja (Santrock. 2007b). Gaya *parenting* otoriter menunjukkan kecenderungan orang tua untuk membatasi dan menghukum anaknya jika membuat suatu kesalahan. Gaya *parenting* lainnya adalah gaya *parenting* otoritatif dimana orang tua mendorong anak-anaknya agar mandiri, gaya *parenting permissive-indifferent* dimana orang tua tidak terlibat dalam kehidupan anak, dan gaya *parenting permissive-indulgent* dimana orang tua kurang menetapkan batasan kepada anak dan menyerahkan kendali mereka kepada anak.

Sementara itu, *parenting* dapat pula dipandang dari sudut yang berbeda, yaitu ketika orang tua membesarkan anak, orang tua tidak hanya memperbaiki apa yang salah dari anak tetapi bagaimana orang tua dapat mengidentifikasi dan mengembangkan kekuatan yang dimiliki oleh anak, orangtua perlu membantu anak menemukan tempat untuk menghidupkan kekuatannya (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Seligman menambahkan bahwa sudah

saatnya para ahli psikologi membuat penelitian mengenai kekuatan manusia dan kebajikannya. Hal ini membuat Lea Waters tertarik untuk menguji gaya *parenting* dengan menggunakan pendekatan *positive psychology* (Waters, 2015a). Lea Waters setuju dengan penemuan Baumrind mengenai gaya *parenting*, khususnya gaya *parenting authoritative* dimana gaya *parenting* tersebut telah terbukti dapat meningkatkan kepuasan hidup anak dan remaja serta *wellbeing* mereka, tetapi menurutnya di abad 21 sudah saatnya pengetahuan tentang gaya *parenting* diperbaharui. Gaya *parenting* yang perlu dikembangkan menurut Lea Waters adalah *Strength-Based Parenting*.

Strength- Based Parenting didefinisikan sebagai pengasuhan orangtua dimana orang tua secara sengaja mengidentifikasi dan mengembangkan kondisi yang positif, proses yang positif, dan kualitas yang positif dalam diri anak (Waters, 2015a). Orang tua yang menjalankan *strength-based parenting* ikut andil dalam membantu anaknya menemukan potensi yang dimiliki, dan membantu anak mengembangkan emosi positif. Menurut Waters; Nowak & Heinrichs (2015, 2008 dalam Waters, 2015a) dampak positif dari pendekatan *Strength- Based Parenting* adalah meningkatnya kepuasan hidup, menurunnya stres dan perilaku bermasalah pada anak. Lebih jauh, Lea Waters melakukan penelitian mengenai kepuasan hidup pada 689 orang remaja di sebuah SMA di Australia. Remaja yang terlibat dalam penelitian ini melaporkan

bahwa pengaruh dari gaya parenting *authoritative* terhadap kepuasan hidup remaja adalah sebesar 17%. Ketika data mengenai *strength-based parenting* ditambahkan, pengaruh terhadap kepuasan hidup remaja bertambah menjadi 36%. Data mengenai *strength-based parenting* diperoleh dari *self-report* remaja mengenai seberapa jauh orangtua menyadari dan mendorong penggunaan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki oleh remaja.

Orangtua yang menerapkan *strength-based parenting* cenderung memberikan saran dan motivasi kepada remaja untuk terus menemukan potensinya, lalu memberikan pujian atas kelebihan yang dimiliki remaja, serta memberikan remaja kesempatan untuk mengembangkannya, hal ini dapat membuat remaja semakin mengerti dan bangga dengan kelebihannya, sehingga remaja akan dapat menggunakan kelebihannya tersebut untuk pengembangan diri, ia menjadi lebih percaya diri, lebih bahagia, lebih yakin dalam menghadapi permasalahan hidupnya, tidak merasa putus asa dengan kelemahannya, dan bahkan bisa mengatasi kelemahannya sendiri, sehingga dengan sendirinya tingkat *wellbeing* yang ada dalam diri remaja tersebut menjadi baik karena remaja menjadi optimis, percaya diri, puas dengan hidupnya, serta dapat berelasi dengan orang lain secara positif, dan mampu menerima diri apa adanya.

Kaitan *parenting* yang dilakukan orang tua dengan *wellbeing* remaja juga peneliti temukan dalam wawancara awal, dimana orang tua dari remaja yang cenderung menunjukkan masalah

dengan *wellbeing* ternyata kurang mendorong remaja untuk menemukan kelebihanannya, berikut kutipan wawancara dari seluruh jenjang:

“..... saya merasa bosan di rumah karena tidak ada yang bisa diajak bicara, hubungan saya dan orang tua kurang baik karena jarang terjalin komunikasi, ketika papa saya pulang selalu marah-marah membuat suasana rumah menjadi tegang. Orang tua saya sebetulnya tidak tahu kelebihan saya, baru taunya saat saya inisiatif bilang kepada mereka, kelebihan saya jujur tidak didukung tapi malah dikomentari membuat saya jengkel.” (Siwi YE, 15 tahun)

“.....Sebetulnya saya suka menggambar tetapi orang tua tidak mendukungnya. Saya dan orang tua saya tidak terlalu dekat, dan komunikasi saya dan orang tua tidak terlalu baik, orang tua saya tidak mengetahui potensi saya.” (Siswi Y, 16 tahun)

“.....Ya hubungan orang tuaku dulu kurang baik, dimana ayah saya cerai dan nikah lagi dengan yang baru, ya memang orang tua saya dulu sering bertengkar sehingga mungkin efeknya ke saya jadi emosi saya labil ya.” (Siswa W, 16 tahun)

“.....Orang tua saya tidak mendukung potensi memasak saya karena tidak bisa menghasilkan uang, disitu saya sedih. Saya hanya bisa pasrah menunggu kesempatan untuk mengembangkan diri.” (Siswi S, 16 tahun)

Dari wawancara di atas terlihat bahwa orangtua memiliki peran yang penting dalam mendukung perkembangan dan *wellbeing* remaja. Tampak bahwa pada siswa dengan kondisi *wellbeing* yang kurang baik, hubungan komunikasi antara orang tua dengan siswa

tidak terjalin dengan baik, orang tua melarang siswa untuk menjalankan kesukaannya sehingga siswa merasa jenuh, tidak ada tujuan. Fenomena di atas semakin mendorong peneliti untuk mengkaji lebih jauh keterkaitan antara pengasuhan orangtua dengan kondisi *wellbeing* remaja.

Sekalipun banyak penelitian yang mengkaitkan antara pengasuhan orangtua dengan perkembangan remaja seperti penelitian yang dilakukan oleh Korua, Kanine dan Bidjuni (2015) mengenai hubungan antara pola asuh orang tua dengan perilaku *bullying* pada remaja SMK, namun penelitian mengenai *Strength Based Parenting* belum banyak diteliti. Umumnya, penelitian mengenai pengasuhan mengacu pada pola asuh dari Baumrind, sementara itu konsep *strength-based parenting* yang mengacu pada psikologi positif tergolong baru. Selain itu, konsep ini penting karena memperhatikan kekuatan yang dimiliki oleh anak (*strength-based approach*) daripada kelemahannya, sehingga hal ini perlu dikembangkan lebih jauh dalam konteks budaya Indonesia. Peneliti juga melihat bahwa fenomena *wellbeing* pada remaja penting untuk diangkat dan orangtua memiliki andil dalam menyelesaikan masalah yang terkait dengan *wellbeing* pada remaja. Berdasarkan hal inilah, peneliti ingin mengungkap keterkaitan antara *Strength-Based Parenting* yang diterapkan oleh orang tua terhadap *Wellbeing* pada remaja.

1.2. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, batasan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Banyak faktor yang mempengaruhi *wellbeing* pada remaja, tetapi dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada hubungan antara *strength-based parenting* yang diterapkan oleh orang tua pada remaja dengan *wellbeing* remaja, dengan cara melihat bagaimana persepsi remaja terhadap pengasuhan *strength-based* dari orangtuanya. Yang dimaksud dengan *strength-based parenting* adalah pengasuhan orangtua dimana orang tua secara sengaja mengidentifikasi dan mengembangkan kondisi yang positif, proses yang positif, dan kualitas yang positif dalam diri anak. Sedangkan *wellbeing* remaja dibatasi pada adanya 2 pendekatan yaitu *Subjective Wellbeing* sesuai dengan pendekatan *Hedonic* dan *Psychological wellbeing* atau *Eudaemonic*.
- b. Peneliti menggunakan subjek penelitian hanya di ruang lingkup siswa- siswi yang berada di SMA X Surabaya yang berusia usia 15- 18 tahun.
- c. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional.

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan dalam penelitian ini adalah:

Apakah ada hubungan yang signifikan antara *Strength-based parenting* dengan *wellbeing* pada remaja di SMA X Surabaya ?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Strength-based parenting* dengan *wellbeing* pada remaja di SMA X Surabaya.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan berguna dalam memberikan informasi dan pengembangan selanjutnya dalam bidang ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan dan psikologi positif mengenai hubungan *strength-based parenting* dengan *wellbeing* remaja

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *Strength-based parenting* dengan *wellbeing* pada remaja. Dengan mengetahui

informasi ini diharapkan remaja dengan bimbingan orangtua serta dengan dukungan dari teman dan sekolah, remaja menjadi terdorong untuk mencoba menemukan potensinya dan mulai berusaha untuk mengembangkan potensinya melalui serangkaian kegiatan yang diikuti.

b. Bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi serta bahan masukan mengenai hubungan antara *Strength- based parenting* dengan *wellbeing* pada remaja. Dengan mengetahui informasi ini diharapkan pihak sekolah dapat bekerjasama dengan orangtua untuk terus mengembangkan dan mendukung siswa dalam berbagai kegiatan seperti sekolah dapat memberikan informasi dan sosialisasi dalam bentuk ada seminar/ *workshop* kepada siswa mengenai cara- cara menemukan dan mengembangkan potensi serta kepada orangtua mengenai pentingnya menggunakan gaya *parenting* yang bersifat *strength- based* bagi perkembangan remaja.

c. Bagi Orangtua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta bahan masukan bagi orangtua mengenai hubungan antara *Strength- based parenting* dengan *wellbeing* pada remaja. Dengan mengetahui informasi ini diharapkan orangtua dapat membimbing anak dan mendukung kegiatan

positif anak menggunakan pendekatan *strength-based parenting*, sehingga anak menjadi paham akan potensi dirinya yang sebenarnya dan nantinya dapat memilih keputusan yang tepat untuk masa depannya kelak.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi sekaligus bahan masukan bagi yang tertarik untuk meneliti tema *parenting* dan dampaknya pada anak berdasarkan kajian psikologi positif, seperti *strength-based parenting* ini.

