

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Wellbeing merupakan kondisi di mana seseorang merasakan atau berfungsi dan dapat melakukan evaluasi secara personal maupun secara sosial (Michaelson et al., 2009). Kondisi *wellbeing* yang baik membuat individu membangun hubungan yang positif dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya, serta dapat memberikan hasil yang baik pada seluruh aspek kehidupan. *Wellbeing* dapat menjadi akhir dari tujuan manusia (Michaelson et al., 2009). Berdasarkan Ryan dan Deci (2001), *wellbeing* dapat dilihat dari 2 pendekatan, yaitu *hedonic* dan *eudaemonic*. Dalam pendekatan *hedonic*, Kahneman et al. (1999, dalam Ryan & Deci, 2001) mendeskripsikannya sebagai suatu hal yang membuat hidup menyenangkan atau tidak menyenangkan, dimana seseorang dikatakan mengalami *wellbeing* apabila individu dapat memaksimalkan kenikmatan dan menghindari atau meminimalkan rasa sakit, sebaliknya apabila individu tidak dapat memaksimalkan kenikmatan dan tidak dapat menghindari atau meminimalkan rasa sakit, individu akan merasa hidupnya dipenuhi oleh permasalahan, konflik, dan kesedihan. Pendekatan yang lain adalah pendekatan *eudaemonic*, yang berfokus pada makna dan realisasi diri sebagai suatu hal yang diperlukan untuk mencapai *wellbeing*. Individu dikatakan mengalami *wellbeing* apabila individu dapat menerima dirinya apa adanya secara positif, memiliki kepuasan hidup yang baik, dan menganggap bahwa hidupnya dapat membuatnya berkembang ke arah yang lebih positif (Huta & Waterman, 2014).

Wellbeing merupakan hal yang penting untuk dimiliki sejak dini agar individu dapat membangun emosi positif, menciptakan relasi yang baik dan mengembangkan serta menggunakan potensi yang ada dalam dirinya (Beddington, 2008). Menurut Bergman (2001, dalam Zukauskiene, 2014), pada saat individu memasuki masa remaja, individu membutuhkan kondisi *wellbeing* yang baik agar dapat menjalankan tugas-tugas perkembangannya secara optimal. (Marsh, 1989, dalam Zukauskiene, 2014). Dengan kondisi *wellbeing* yang baik, remaja dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya, serta berkarya secara produktif dan efektif (Beddington, 2008).

Tetapi, tidak semua remaja di Surabaya memiliki tingkat *wellbeing* yang baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elisabeth Linda Prima (2019) dengan judul “*Subjective wellbeing* dan prokastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya”, kebanyakan mahasiswa dalam penelitian tersebut hanya merasa cukup puas dengan

hidupnya (35,3%), dengan kata lain mereka memiliki tingkat *subjective wellbeing* yang relatif sedang. Bahkan ada pula mahasiswa yang memiliki tingkat *subjective wellbeing* yang rendah (21,3%). Hal ini menunjukkan pentingnya dilakukan penelitian mengenai *wellbeing* pada mereka yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir di Surabaya.

Selain itu, fenomena yang peneliti temukan pada dua remaja di Surabaya juga menunjukkan bahwa kedua remaja ini memiliki kondisi *wellbeing* yang kurang begitu baik. Berikut ini adalah kutipan wawancara yang peneliti lakukan pada dua remaja di Surabaya tersebut:

“Kondisi dari keluarga yang menyebabkan kurangnya pendidikan karakter sehingga saya mempunyai banyak sekali kekurangan dalam hal *personality*” (Remaja AW, 20 tahun).

“Saya masih tidak puas dengan diri saya sendiri karena banyak hal yang masih harus diperbaiki dan dipelajari. Seperti *personality* dan *mindset* saya yang terkadang berada di kondisi yang bisa dikatakan belum benar-benar teguh. Salah satunya karakter tegas dalam pengambilan keputusan masih kurang” (Remaja GA, 18 tahun)

Seperti terlihat di atas, GA merasa bahwa ia masih belum puas terhadap dirinya karena masih begitu banyaknya hal yang masih harus diperbaiki, terutama pada karakter dan kepribadiannya. Remaja AW juga masih tidak puas dengan dirinya. AW merasa kepribadian yang dimiliki masih belum berada pada kondisi yang AW rasa ideal. Apabila dilihat dari aspek *wellbeing*nya, aspek *eudaemonic* pada diri AW dan GA masih belum terpenuhi, karena aspek *eudaemonic* didasarkan pada fungsi psikologis yang optimal, dimana individu seharusnya memiliki *self-fulfilment* yang terdiri dari konsep-konsep seperti pengembangan diri, tujuan dalam hidup, dan perasaan kemandirian (Hervás & Vázquez, 2013). GA dan AW tampak kurang bersemangat dan tidak puas dengan dirinya, hal ini dapat membuat keduanya mudah merasa stres, sulit menyelesaikan masalah sehari-hari dan sulit mengambil keputusan, hal ini menunjukkan bahwa remaja GA dan AW memiliki tingkat *wellbeing* yang kurang maksimal, seperti yang dinyatakan oleh O’Dea (2006, dalam Zukauskienė, 2014), individu dengan kondisi *wellbeing* kurang baik cenderung merasa bingung akan potensi yang dimiliki serta merasa pesimis hingga frustrasi terhadap kemampuannya. Padahal, remaja seharusnya dapat menemukan identitas dirinya, memiliki gambaran mengenai apa yang menjadi tujuannya, dan berusaha mengembangkan

potensi-potensinya agar kelak dapat mencapai masa depan yang baik (Santrock. 2007).

Salah satu tugas perkembangan yang utama pada remaja adalah pengembangan identitas personalnya. Menurut Erikson (1963, dalam Zukauskienė, 2014), identitas merupakan penggabungan dari kemampuan, relasi, serta pengalaman yang dimiliki individu, yang dapat membantu individu tersebut untuk menyesuaikan diri dengan kondisi fisiologis, tugas, serta tanggung jawab yang akan dimiliki individu nantinya. Dengan mencapai identitas yang utuh, individu dapat memiliki fungsi psikologis dan sosial yang baik, serta mengurangi masalah pada perilakunya (De Haan & MacDermid, 1999, dalam Zukauskienė, 2014). Dengan kata lain, pencapaian identitas mengarah pada kondisi *wellbeing* yang baik. Khususnya pada masa akhir remaja, individu seharusnya sudah mulai memahami serta menemukan jalan hidup yang ingin dituju dan bagaimana untuk mencapainya (Hurlock, 1997), misalnya menempuh pendidikan yang sesuai dengan minat, bukan karena ikut-ikutan teman, tetapi karena kemampuan yang memadai dan minat yang besar. Pada remaja yang mengalami hambatan dalam pencarian identitas, remaja tidak dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal, sehingga mengalami stres yang berdampak pada kondisi *wellbeing*-nya.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *wellbeing* pada masa remaja adalah konsep diri. Konsep diri disebut sebagai inti dari pola perkembangan kepribadian individu yang dapat memengaruhi berbagai bentuk sifat. Konsep diri memiliki peran dalam membentuk perilaku individu, karena seluruh sikap dan pandangan individu terhadap dirinya akan memengaruhi individu tersebut dalam menafsirkan setiap aspek yang terjadi di dalam hidupnya (Hurlock, 1997). Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya sendiri, tidak hanya secara fisik serta dari perspektif akademis dan sosial saja, tetapi juga mencakup bagian personal (kepribadian, sifat, perilaku) yang dimiliki oleh individu sendiri (Goni et al., 2011). Konsep diri sendiri dipengaruhi oleh interaksi individu dengan berbagai macam karakteristik orang lain serta lingkungan yang dihadapi, dimana hal ini nantinya dapat mempermudah atau mempersulit individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Palacios et al., 2015). Penyesuaian diri individu dengan lingkungannya merupakan gambaran dari kondisi yang dialami oleh individu, dimana penyesuaian tersebut setara dengan kondisi *wellbeing* individu (Mestre & Fernández-Berrocal, 2007; Ryff, 1989, dalam Palacios et al., 2015).

Tetapi, tidak semua remaja memiliki konsep diri yang baik, seperti yang dialami oleh remaja AW (kasus di atas) yang mengalami masalah dengan *wellbeing*-nya. Berikut pernyataan dari subjek tersebut.

“Saya masih memiliki kecenderungan untuk tidak menghadapi permasalahan karena adanya resiko memperburuk masalah. Sehingga kadang saya membutuhkan masukan dari teman-teman sebaya yang lebih berpikiran terbuka dulu untuk membantu saya memberikan sudut pandang lain baru”
(Remaja AW, 20 tahun)

Dalam pernyataan tersebut, AW mengalami masalah pada salah satu aspek dari konsep diri, yaitu *autonomy*. Menurut Goni et al. (2011), aspek *autonomy* merupakan bagaimana individu melihat dirinya sebagai makhluk yang mandiri dengan kemampuan untuk membuat keputusan pada dirinya sendiri. Seperti yang terlihat di atas, AW merasa bahwa dirinya cenderung menghindari permasalahan yang dihadapi. Hal ini disebabkan oleh ketakutannya bahwa tindakannya akan memperburuk keadaan. Oleh sebab itu, AW membutuhkan bantuan teman-temannya untuk memberi pandangan yang lain sebagai masukan untuk dirinya.

Untuk melihat apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kepuasan hidup, Palacios et al. (2015) melakukan penelitian kepada 801 partisipan yang berumur 15 hingga 65 tahun. Penelitian konsep diri yang dilakukan oleh Palacios didasarkan pada konsep diri menurut Goni (2009, dalam Palacios, 2015) yang menyatakan bahwa konsep diri dapat dilihat dari empat aspek, yaitu *self-fulfilment* (bagaimana individu melihat dirinya dalam memenuhi tujuan hidupnya), *autonomy* (bagaimana individu melihat dirinya sebagai entitas yang setara tetapi berbeda dari yang lain, sebagai makhluk yang mandiri dengan kemampuan untuk membuat keputusan pada dirinya sendiri), *emotion* (bagaimana individu melihat dirinya dalam hal kematangan emosi yang memiliki kaitan dengan kepribadiannya), serta *honesty* (bagaimana individu melihat dirinya sebagai makhluk yang terhormat dan terpercaya). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aspek-aspek konsep diri seperti *self-fulfilment*, *autonomy*, *honesty*, *emotion* memiliki pengaruh sebesar 46% pada kepuasan hidup, yang artinya konsep diri memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kepuasan hidup. Mengingat bahwa kepuasan hidup merupakan salah satu aspek dari *wellbeing* (Diener et al, 1985), maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri mungkin saja berkaitan erat dengan *wellbeing*.

Meskipun telah ada penelitian yang membuktikan adanya hubungan antara konsep diri dengan kepuasan hidup dari Palacios et al (2015), namun penelitian tersebut tidak mengkhususkan diri pada remaja. Partisipan dalam penelitian tersebut berusia 15 hingga 65 tahun. Sejauh yang peneliti tahu, penelitian yang mengkaitkan antara konsep diri dengan kepuasan hidup pada masa remaja masih belum ada. Padahal kondisi *wellbeing* pada remaja penting untuk diperhatikan dan berpengaruh pada perkembangan individu pada tahap-tahap selanjutnya. *Wellbeing* ini mungkin dipengaruhi oleh penyesuaian diri dan perkembangan identitas yang dimiliki remaja, dan perkembangan identitas pada dasarnya terbangun dari konsep diri remaja. Oleh sebab itu, peneliti hendak melihat hubungan antara konsep diri dengan *wellbeing* pada remaja akhir.

1.2. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, batasan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Konsep diri pada penelitian ini didasarkan pada konsep diri berdasarkan Goni et al. (2011), dimana konsep diri mencakup 4 aspek, yaitu *self-fulfilment*, *autonomy*, *honesty*, dan *emotion*.
- b. Konsep *wellbeing* yang digunakan pada penelitian ini didasarkan pada konsep Hervas dan Vazquez (2013) yang membagi *wellbeing* menjadi 2 aspek, yaitu *remembered wellbeing* (*general*, *hedonic*, *eudaemonic*, dan *social wellbeing*) dan *experienced wellbeing* (afeksi positif dan negatif yang dialami individu).
- c. Subjek dalam penelitian ini dibatasi pada remaja yang berusia 18-21 tahun (remaja akhir; Hurlock, 1997) dan tinggal di Surabaya.
- d. Jenis penelitian ini adalah studi hubungan (penelitian korelasional).

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan dalam penelitian ini adalah:

Apakah ada hubungan yang antara konsep diri dengan *wellbeing* pada remaja akhir?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara konsep diri dengan *wellbeing* pada remaja akhir.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan penelitian atau teori dalam ruang lingkup psikologi perkembangan

dan psikologi positif, khususnya mengenai hubungan konsep diri dengan *wellbeing* pada remaja akhir.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi remaja mengenai hubungan antara konsep diri dengan *wellbeing* sehingga remaja dapat memahami sejauhmana dampak dari persepsi individu akan dirinya terhadap kesejahteraan hidupnya.

b. Bagi Orangtua

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan tambahan bagi orang tua terkait dengan hubungan antara konsep diri dengan *wellbeing* pada remaja sehingga orangtua diharapkan dapat tergerak untuk memahami kondisi remaja dan memperhatikan apa saja yang dibutuhkan oleh remaja untuk mencapai kepuasan dalam hidup.