

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Penelitian

Subjective well-being atau kesejahteraan subjektif merupakan sebuah istilah ilmiah yang biasa dialami individu sebagai kebahagiaan (Seligman & Csikszentmihalyi dalam Wei, dkk., 2011). Diener (Gataulinas & Bancevica, 2014) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai suatu fenomena dari berbagai tipe evaluasi yang dibuat individu dalam hidupnya, baik positif maupun negatif. Kesejahteraan subjektif tersebut meliputi evaluasi kognitif dan afektif yang dijabarkan dalam tiga unit yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Ketiga unit kesejahteraan subjektif tersebut tidak hanya dimiliki orang dewasa, melainkan juga anak dan remaja (Heubner dalam Eryilmaz, 2010).

Remaja yang berada pada masa “*storm-and-stress*” dimana pergolakan atas konflik dan perubahan suasana hati dapat terjadi (Hall dalam Santrock, 2012), penting untuk memiliki kesejahteraan subjektif. Eryilmaz (2011) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan secara fisik, kognitif, sosial dan etis. Perubahan-perubahan tersebut ternyata dapat menimbulkan masalah penyesuaian pada remaja. Eryilmaz (2010) menyebutkan kesejahteraan subjektif dapat mencegah remaja dari psikopatologi pada masa penyesuaian tersebut. Karaca, dkk. (2016) menjelaskan lebih lanjut bahwa kesejahteraan subjektif dapat melindungi kesehatan mental, sebagai contoh yaitu remaja dengan kesejahteraan subjektif tinggi akan menjadi lebih kreatif, produktif dan mampu

mengatasi stres dengan baik. Hal ini membuktikan bahwa kesejahteraan subjektif penting dimiliki remaja.

Berdasarkan penelitian terdahulu, permasalahan terkait kesejahteraan subjektif remaja ternyata masih banyak ditemukan. Poletto dan Koller (2011) menemukan bahwa remaja justru memiliki kepuasan hidup dan afek positif yang lebih rendah dibanding dengan anak-anak. Remaja bahkan memiliki kepuasan yang rendah terkait dengan kehidupan dirinya sendiri maupun keluarganya. Ehrlich dan Isaacowitz (2002) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa kesejahteraan subjektif pada remaja tergolong rendah. Apabila dibandingkan dengan individu usia dewasa tengah dan dewasa akhir, remaja lebih sering merasakan afek negatif dan gejala depresif, serta lebih sedikit mengalami afek positif.

Beberapa hasil penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif remaja belum sesuai dengan harapan. Rini (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa kesejahteraan subjektif remaja saat ini masih berada pada kategori sedang. Hasil penelitian Here dan Priyanto (2014) juga menunjukkan bahwa sejumlah 51 dari 130 remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Semarang yang menjadi subjek penelitian memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Permasalahan mengenai kesejahteraan subjektif remaja yang belum sesuai harapan perlu menjadi perhatian.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek bernisial WA yang berusia 16 tahun, WA seringkali merasa takut ketika nilainya di kelas rendah, WA juga takut ketika orangtuanya kecewa dengan dirinya. Orangtua WA tidak terlalu menuntut

WA untuk mendapatkan nilai yang terbaik, tetapi WA tetap merasa takut mengecewakan kedua orangtuanya. WA yang saat ini sudah duduk di kelas XI juga mengungkapkan bahwa dirinya masih kurang puas dengan nilainya selama ini. WA tidak percaya diri untuk bisa masuk di universitas yang diinginkan. Permasalahan terkait munculnya afek negatif pada remaja juga sering dirasakan subjek bernisial FKA yang berusia 15 tahun. Terkait dengan mata pelajaran di sekolah, FKA mengaku tidak menyukai pelajaran-pelajaran yang membutuhkan hitungan matematis. FKA sering mendapat nilai yang buruk sehingga dirinya tidak bersemangat ketika harus menghadapi mata pelajaran tersebut.

Permasalahan yang terjadi pada kedua subjek di atas menunjukkan kesejahteraan subjektif yang cenderung rendah. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang rendah lebih banyak merasakan emosi-emosi negatif dan cenderung tidak puas dengan kehidupannya. Kedua subjek masih sering merasa takut dan cemas dengan kehidupannya di sekolah, serta belum merasa puas dengan apa yang telah dijalani. Subjek masih banyak merasakan afek negatif dalam kehidupannya.

Hasil wawancara tersebut juga didukung dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terkait kesejahteraan subjektif remaja yang masih belum memuaskan. Peneliti menemukan bahwa dari 131 remaja, sebanyak 40,5% remaja terkadang mengalami perasaan tertekan dan 63,4 % remaja mengalami perasaan bingung. Remaja yang sering merasa gembira bahkan hanya 16%, sedangkan yang selalu merasa memiliki inspirasi atau ide hanya 4,6%. Sebanyak 35,9% remaja bahkan mengaku bahwa dirinya mengalami perasaan gelisah dan sebanyak

38,2% remaja terkadang masih mengalami perasaan takut. Terkait dengan indikator kepuasan hidup, ternyata hanya 4,6% remaja yang selalu menganggap bahwa kehidupannya mendekati ideal dan hanya 9,2% yang selalu menilai bahwa kehidupannya sangat baik. Selain itu, remaja yang selalu merasa puas dengan kehidupannya ternyata hanya 14,5% dan remaja yang sering merasa mendapatkan hal-hal penting dalam kehidupannya hanya 16,8%.

Kesejahteraan subjektif yang rendah tentu akan berdampak pada berbagai area kehidupan remaja. Remaja dengan kesejahteraan subjektif rendah mengalami lebih banyak afek negatif dan cenderung tidak bahagia. Diener dan Seligman (2002) menyebutkan bahwa individu yang tidak bahagia memiliki hubungan sosial yang lebih buruk dari pada individu lainnya, tidak puas dengan teman, keluarga maupun dirinya sendiri. Apabila tidak ditingkatkan, remaja dengan kesejahteraan subjektif yang rendah tidak dapat berfungsi optimal dalam menjalani kehidupan di masa sekarang maupun masa mendatang. Remaja hendaknya memiliki kesejahteraan subjektif tinggi untuk mencegah dampak negatif tersebut.

Remaja dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi akan memiliki peluang kesuksesan yang lebih besar di masa depan. Joshi (2010) mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif dapat meningkatkan sistem imun, hidup lebih lama, menjadi lebih kreatif, bekerja dengan baik, lebih sukses, memiliki hubungan sosial yang baik, mampu mengatasi situasi sulit, menyukai dan disukai orang lain, lebih cepat dan lebih baik dalam membuat penilaian ataupun keputusan.

Menurut Safarina, Mawarpury dan Sari (2014), kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Rottenberg, Gross dan Gotlib (Hu, dkk., 2014) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan yaitu kesuksesan individu dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi dinilai memiliki efek penting pada kesehatan mental (Gresham & Gullone dalam Hu, dkk., 2014). Gross (Rakhmawaty, Afiatin & Rini, 2011) mengartikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam ketepatan menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi untuk mencapai keseimbangan emosional.

Penelitian yang dilakukan Freire dan Tavarez (2011) menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan variabel kesejahteraan. Regulasi emosi bahkan berhubungan dengan semua aspek dalam kesejahteraan subjektif. Gross dan John (Castella, dkk., 2013) secara khusus mengungkapkan bahwa regulasi emosi dengan strategi penilaian kembali berkaitan dengan peningkatan afek positif, penurunan afek negatif dan gejala depresi, fungsi interpersonal, harga diri, dan kepuasan hidup. Regulasi emosi berhubungan dengan tiga komponen kesejahteraan subjektif yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup.

Rini (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian tersebut

ditemukan bahwa sumbangan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif yaitu sebesar 12,3%.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN Maguwoharjo.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN Maguwoharjo.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat secara praktis maupun secara teoritis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi pendidikan mengenai hubungan regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN Maguwoharjo.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman bagi pihak-pihak terkait, baik itu tenaga pendidik dan orangtua agar dapat mengarahkan pada peningkatan kesejahteraan subjektif remaja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberi penjelasan pada remaja agar dapat

mengembangkan kemampuan regulasi emosi dengan baik sehingga mampu mendapat kesejahteraan subjektif.

D. Keaslian Penelitian

Topik yang diangkat dalam penelitian ini yaitu mengenai kesejahteraan subjektif. Penelitian terkait kesejahteraan subjektif telah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Putri dan Suprapti (2014) melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) yang kos. Teori yang digunakan oleh peneliti yaitu dari Diener dan Lucas (Kahneman, dkk., 1999) yang mengartikan kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup dan penilaian afeksi dari mood dan emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) yang kos. Hal ini dikarenakan alat ukur yang disusun kurang tepat yaitu dengan menggabungkan penghitungan komponen afeksi positif dan negatif. Selain itu, jumlah subjek penelitian tidak sesuai dengan jumlah populasi.

Utami (2012) meneliti tentang Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif, dengan subjek yaitu mahasiswa fakultas "X" Universitas Gadjah Mada (UGM) Yogyakarta yang beragama Islam. Teori kesejahteraan subjektif yang digunakan peneliti yaitu dari Biswar-Diener, Diener dan Tamir (2004) yang mendefinisikannya sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya terkait kognitif dan emosional yang mencakup tiga komponen utama yaitu banyak mengalami afek positif, sedikit mengalami afek negatif, dan pendapat pribadi

tentang kepuasan hidup. Hasil penelitian Utami (2012) menunjukkan bahwa religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif berhubungan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan di kampus dan kehidupan personal. Tidak ada hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa dan ada korelasi positif antara koping religius positif dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Selain itu juga ada korelasi negatif antara koping religius negatif dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Penelitian lain mengenai kesejahteraan subjektif dilakukan oleh Eryilmaz (2011) dengan judul *The Relationship Between Adolescents' Subjective Well-being and Positive Expectations Towards Future*. Subjek dalam penelitian ini yaitu 233 remaja (121 laki-laki dan 112 perempuan) berusia 14-17 tahun. Data dievaluasi dengan metode analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara harapan positif masa depan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Harapan positif masa depan mempengaruhi 24% kesejahteraan subjektif remaja.

Cakar dan Karayol (2015) juga melakukan penelitian mengenai kesejahteraan subjektif dengan judul *The Impact of Body Image and Self-Esteem on Turkish Adolescents' Subjective Well-Being*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa berusia antara 18-21 tahun dengan total subjek sebanyak 164 siswa (90 perempuan dan 77 laki-laki). Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri dan citra tubuh berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif remaja sebanyak 24%. Terdapat perbedaan signifikan antara jenis kelamin dengan harga diri dan

citra tubuh, namun tidak ada perbedaan signifikan antara jenis kelamin dengan kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan penjelasan mengenai penelitian dengan tema yang serupa, peneliti menjabarkan perbandingan sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya terutama pada variabel-variabel bebas yang digunakan. Topik kesejahteraan subjektif yang diangkat dalam penelitian ini menggunakan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Hal ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menggunakan variabel *self-efficacy*, religiusitas, koping religius, *positive expectations towards future*, citra tubuh, dan harga diri sebagai variabel bebas. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian yang akan dilakukan memiliki keaslian topik dengan adanya variabel bebas yang berbeda dengan penelitian terdahulu.

2. Keaslian Teori

Teori kesejahteraan subjektif yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teori dari Diener (2000). Teori ini berbeda dengan teori yang digunakan dalam penelitian Utami (2012) yaitu dari Biswar-Diener, Diener dan Tamir (2004). Adapun teori regulasi emosi yang menjadi acuan dalam penelitian ini adalah teori dari Gross (2002).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan peneliti untuk mengungkap kesejahteraan subjektif berdasarkan pada aspek-aspek kesejahteraan subjektif yaitu aspek

kepuasan hidup dan aspek afektif. Aspek kepuasan hidup diukur dengan SWLS (*The Satisfaction with Life Scale*) yang merupakan adaptasi dari Saputra (2015) berdasarkan teori yang dikemukakan Diener (2000), sedangkan untuk aspek afektif diukur menggunakan PANAS (*The Positive and Negative Affect Schedule*) yang disusun oleh Watson, Clark dan Tellegen (1988). Adapun skala untuk mengukur regulasi emosi yaitu menggunakan ERQ (*Emotional Regulation Questionnaire*) yang diadaptasi dari Muhlisah (2015) berdasarkan teori Gross (2002).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Karakteristik subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja yang berusia antara 15 sampai 18 tahun baik laki-laki maupun perempuan, duduk di bangku Sekolah Menengah Atas atau sederajat, dan tinggal di Yogyakarta. Subjek penelitian yang digunakan oleh Putri dan Surapti (2014), serta Utami (2012) yaitu mahasiswa, sedangkan subjek penelitian Cakar dan Karayol (2015) adalah remaja akhir berusia 18-21 tahun. Karakteristik subjek penelitian Eryilmaz (2011) menggunakan rentang usia yang hampir sama dengan penelitian ini, namun tempat tinggalnya berbeda.