

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa yang diikuti dengan pemberontakan. Hal itu dikarenakan pada masa remaja ini terjadinya perubahan energi emosi yang meledak dan bertentangan akan nilai yang ditandai dengan munculnya permasalahan-permasalahan pada remaja. Sesuai dengan teori psikososial yang disampaikan oleh Erikson (dalam Papalia & Feldman, 2015) mengatakan bahwa pada masa ini banyak terjadi kekacauan dalam perilaku-perilakunya. Santrock (dalam Agustriyana & Suwanto, 2017) juga menjelaskan bahwa remaja ialah salah satu tahapan perkembangan manusia dengan ciri-ciri remaja tersebut sering mengalami masa krisis identitas dan ambigu. Hal tersebut yang menyebabkan remaja menjadi kurang stabil, agresif, konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sensitif, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil tindakan yang ekstrim.

Menurut Papalia dan Olds (dalam Saputro, 2018) masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai usia 12 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun dan awal puluhan tahun. Hal tersebut didukung oleh pendapat Hurlock (dalam Rais, 2022) masa remaja terbagi menjadi dua, yaitu masa remaja awal dimulai dari usia 11 sampai 12 tahun dan berakhir sekitar usia 16 sampai 17 tahun dan remaja akhir sekitar 16 sampai dengan usia 17 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Pada masa remaja ini akan muncul berbagai kemungkinan seorang

remaja untuk berkembang, perkembangan pada remaja tersebut dapat meliputi aspek fisik dan psikis yang membawa dampak baik bagi remaja itu sendiri, orang tua dan orang-orang disekitarnya. Pada tahap perkembangan inilah seorang remaja mulai mencari jati diri, dan remaja yang sehat fisik ataupun sehat mental merupakan remaja yang mampu menyelesaikan tugas-tugas yang ada didalam hidupnya dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang berasal dari dalam diri maupun dari luar dirinya Potter & Perry (dalam Mursafitri dkk, 2015)

Masa remaja ini juga dikenal dengan masa “badai” yang diakibatkan oleh adanya perubahan tugas-tugas dan tuntutan perkembangan. Remaja dituntut harus siap menghadapi perubahan dan berbagai tantangan agar dapat melewati masa peralihan ini dengan baik. Apabila remaja tersebut tidak dapat melewati masa peralihannya dengan baik, kemungkinan remaja tersebut mengalami gangguan psikologis yang besar. Pentingnya suatu keberhasilan dalam perkembangan di usia remaja membuat *psychological well-being* pada remaja menjadi hal menarik untuk diteliti. Hal tersebut dikarenakan *psychological well-being* berkaitan dengan berbagai tantangan yang akan dihadapi oleh individu dalam usaha mencapai keberfungsian yang positif Ryff (dalam Nugraha & Agus, 2019).

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang yang mana suatu keadaan individu mampu menerima kekuatan bahkan kelemahan yang ada didalam dirinya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus tumbuh secara personal Ryff (dalam Tasema, 2018). *Psychological well-being*

juga merupakan keadaan dimana seseorang dapat memahami dirinya sendiri dalam situasi apapun yang membuat dirinya menjadi lebih baik, baik untuk diri sendiri ataupun untuk orang lain (Primada & Fadhillah, 2016).

Menghadirkan *psychological well-being* kedalam diri seseorang membuat ia mampu untuk menjalankan fungsi psikologisnya dengan lebih baik, baik dalam hal belajar maupun dalam pencapaian prestasi (Chow dalam Batubara, 2017). Hal yang sama juga disebutkan oleh Caffo, Balaise, Forresi, dan Emilia ("*Promoting activities sensitive to vulnerable life stage*") bahwa dengan adanya *psychological well-being* dalam diri anak memungkinkan ia untuk mengetahui potensinya, dan akan mengalami kehidupan yang lebih bermakna.

Ryff dan Keyes (dalam Eva & Bisri 2018) mengatakan bahwa pondasi dari kesejahteraan psikologis adalah individu yang memiliki fungsi psikologis akan mampu berfungsi secara positif, dimensi individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif, meliputi : penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, tujuan hidup, dan pengembangan potensi diri. Penerimaan diri ialah suatu ciri utama kesehatan mental, aktualisasi diri, optimalitas dan kematangan diri. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik dapat ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, baik itu positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Kemampuan itu memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap dirinya sendiri dan kehidupannya yang ia jalannya. Hal tersebut menandakan kesejahteraan psikologis seseorang yang tinggi.

Selanjutnya mengenai peran *psychological well-being* bagi siswa disekolah dapat dilihat bahwa intervensi *Psychological well-being* yang diberikan di sekolah dapat meningkatkan regulasi diri seorang siswa dan menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Ada pun salah satu bentuk *well being* yang relevan dengan tahap perkembangan remaja ialah kesejahteraan psikologis, seperti yang telah diketahui bahwa psikologis dapat membantu seorang remaja untuk menumbuhkan emosi yang positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi perilaku negatif dan depresi pada remaja (Ryff, 2014).

Mengenai tentang kesejahteraan psikologis pada remaja didapati bahwa remaja di Indonesia belum mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal karena masih banyak munculnya permasalahan remaja (Prabowo dalam Harjanti, D. K. S. 2021). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2020) mengungkapkan bahwa pada tahun 2011 hingga 2019, terdapat 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Bahkan pada kasus perundungan, angkanya mencapai 2.473 baik di sekolah maupun di media sosial.

Permasalahan mengenai *Psychological well-being* yang terjadi pada remaja tidak terjadi begitu saja, namun permasalahan tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya yaitu faktor genetik, faktor keperibadian, faktor demografis dan faktor sosial ekonomi (Huppert dalam Puspita Sari, 2017). Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang adalah religiusitas (Amawidyati & Utami dalam Anggara, 2019). Hal itu karena pada umumnya *psychological well-being* tidak hanya berorientasi pada terkecukupinya kebutuhan pribadi individu, melainkan juga berorientasi pada pemaknaan diri,

pengembangan diri serta hubungan manusia dengan Tuhan. Sehingga seiring berjalanya waktu individu akan menemukan makna hidup yang sebenarnya dengan cara bersyukur atas kondisi dirinya yang merupakan pemberian dari Tuhan Yang Maha Esa (Atikasari & Purnomo, 2020).

Menurut Holderoft (dalam Rahim 2022) religiusitas merupakan suatu bentuk keyakinan yang berasal dari diri seorang individu terhadap Tuhannya yang diwujudkan dengan cara menganut suatu agama, melakukan ibadah kepadanya, serta mengikuti segala perintah dan menjauhi larangan yang berlaku diagamanya. Religiusitas juga mencakup berbagai macam sisi dan dimensi yang tidak hanya terjadi ketika individu tersebut menjalankan ritual ibadah, tetapi juga ketika individu tersebut melakukan kegiatannya sehari-hari yang didorong oleh kekuatan supranatural (dalam sakila, 2019). Religiusitas juga merupakan salah satu yang efektif dalam memberikan rasa aman terhadap individu karena adanya suatu perlindungan. Hal tersebut membuat individu menjadi seseorang yang lebih berani serta terhindar dari perasaan cemas, stres, dan depresi dalam menghadapi tantangan hidupnya (Drajat dalam Peristiano, 2021).

Menurut Myers (dalam Rahim 2022) individu dengan religiusitas yang tinggi akan merasakan ketenangan hati, kebahagiaan, dan kepuasan dalam hidupnya dibandingkan dengan individu dengan religiusitas yang rendah. Hal tersebut dikarenakan adanya kepercayaan dan keimanan terhadap tuhan sehingga individu tersebut akan memiliki tujuan hidup dan arah hidup yang jelas agar dapat mengatur kejalan yang lebih baik.

Teori dari Ellison dalam (Fitriana, 2016) menjelaskan adanya hubungan yang korelasi antara religiusitas dengan *psychological well-being*, yang mana individu dengan tingkat religiusitas yang lebih kuat maka akan semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang ia miliki sehingga individu tersebut akan terhindar dari dampak-dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik hidupnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap guru Bimbingan Konseling di MAN Kota Pariaman pada tanggal 15 Oktober 2022, beliau mengatakan banyak diantara siswa yang terlihat kurang bahagia. Hal tersebut dapat dilihat dari sifat dan tindakan siswa tersebut, yaitu seperti mereka sering bermenung, banyak diantara mereka yang tidak menerima keadaan diri mereka. Selain itu guru bimbingan konseling di MAN tersebut juga mengatakan bahwa mereka sebagai seorang siswa banyak mengeluh pada saat jam pelajaran dan merasa sulit berkonsentrasi saat di kelas sehingga mereka lebih sering bolos ke kantin pada saat jam pelajaran berlangsung bahkan dalam kegiatan agenda sholat berjamaah pun masih banyak siswa yang tidak mengikuti, karena siswa tersebut merasa jenuh mengikuti kegiatan belajar dan agenda keagamaan yang ada di sekolahnya sehingga mereka lebih memilih berada di kantin dari pada harus belajar di kelas ataupun mengikuti agenda tersebut. Berdasarkan pemaparan dari guru Bimbingan Konseling di sekolah tersebut mengatakan bahwa siswa di MAN 1 Padang Pariaman sering terlibat pertengkaran dengan teman sebayanya dikarenakan tidak senang dengan perkataan temannya yang mencoba merendahkan dirinya. Tidak hanya itu didapatkan informasi ada beberapa siswa

yang malas datang ke sekolah dikarenakan sering menjadi korban *bullying* sehingga siswa tersebut menganggap lingkungan sekolah sebagai lingkungan yang negatif dan merasa bahwa ia lebih baik tidak datang ke sekolah, bahkan pernah didapati seorang siswa yang melakukan percobaan bunuh diri dengan cara meminum deterjen akibat stres dan depresi karena sering dibully oleh teman-temannya. Hal tersebut dikarenakan kebanyakan siswa merasa tertekan dengan kekurangan-kekurangan yang ada didalam dirinya dan minimnya pengetahuan tentang agama bahwa apa yang ada dirinya ialah pemberian Tuhan Yang Maha Esa, sehingga seharusnya siswa tersebut bersyukur atas kelebihan dan kekurangan yang ia miliki.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara terhadap 12 orang siswa dari kelas XI sebagai narasumber di MAN 1 Padang Pariaman diperoleh informasi bahwa mereka merasa tidak bahagia dengan kehidupan yang mereka jalani, mereka mengatakan bahwa mereka merasa sedih saat mereka di rendahkan oleh temannya sendiri. Kemudian mereka merasa malu dengan kekurangan yang mereka miliki sehingga mereka enggan untuk berteman dengan siswa di sekolah tersebut. Selain itu beberapa siswa mengatakan bahwa ia enggan mengikuti kegiatan di sekolah baik kegiatan wajib maupun ekstrakurikuler keagamaan. Hal tersebut dikarenakan siswa tersebut merasa tidak begitu yakin dengan ajaran agamanya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti ditemukan beberapa siswa dengan ciri-ciri *psychological well-being* yang rendah ditandai dengan keadaan siswa yang sering bermenung, terlihat kurang bahagia, dan tidak

dapat menerima keadaan yang ada didalam dirinya. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan rendahnya *psychological well-being* siswa tersebut yaitu usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian. Religiusitas menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya *psychological well-being* di MAN 1 Padang Pariaman, yang mana siswa di MAN 1 Padang Pariaman terlihat tidak begitu yakin dengan ajaran agamanya. Sehingga masih banyak terdapat siswa yang minim akan pengetahuan agama dan tidak mengikuti semua ajaran agama yang dianutnya. Akibat rendahnya tingkat religiusitas siswa kelas XI MAN 1 Padang Pariaman menyebabkan mereka tidak bisa menerima berbagai tekanan yang disebabkan oleh keadaan lingkungan sekitarnya. Apabila siswa tersebut memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh siswa di MAN tersebut, sehingga siswa akan dapat menyaring berbagai pengaruh negatif lingkungannya dan menjalankan ibadah sesuai dengan agama yang ia yakini.

Penelitian tentang religiusitas dengan *psychological well-being* ini pernah dilakukan oleh Hamida dan Gamal (2019) dengan judul “Hubungan Religiusitas dengan *psychological well-being* pada anggota satpamwal denma mabel TNI”. Penelitian Karmila (2019) dengan judul “Hubungan antara religiusitas dengan *psychological well-being* Pada Santri SMP IT Al-Ihsan Boarding School riau ”. Selanjutnya penelitian oleh Linawati Desiningrum (2017) dengan judul “hubungan religiusitas dengan *psychological well-being* pada siswa SMP Muhammadiyah 7 semarang”. Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan

adalah dalam hal sampel penelitian, tempat penelitian serta tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas maka, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Religiusitas Dengan *Psychological Well-Being* Pada Siswa kelas XI MAN 1 Padang Pariaman.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara religiusitas dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XI MAN 1 Padang Pariaman ?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XI MAN 1 Padang Pariaman.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tentang hubungan religiusitas dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XI MAN 1 Padang Pariaman. Sehingga siswa dapat memiliki religiusitas dan *psychological well-being* yang baik serta dapat memahami dirinya sendiri.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan positif pada sekolah terkait masalah-masalah yang berhubungan dengan religiusitas dan *psychological well-being* yang terdapat dilingkungan sekitar siswa dan dapat dipahami oleh guru dan siswa di MAN 1 Padang Pariaman.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang lebih mempengaruhi dan dapat menggunakan teori yang terbaru dan berbeda sehingga dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.