

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah proses yang membantu seseorang menjadi versi dirinya yang lebih baik untuk mencapai hasil pendidikan yang terbaik, seseorang harus mengikuti berbagai jalur pendidikan, dengan memberikan penekanan yang sama pada pendidikan formal yang diterima di sekolah serta pendidikan non-formal yang diterima di masyarakat dan di keluarga (Dilla *et al* dalam Nabila, 2024). Pendidikan bisa juga disebut mata rantai dalam kehidupan, jika pendidikan tidak berjalan dengan semestinya, maka hal ini akan sangat berpengaruh bagi kehidupan bangsa, maju tidaknya suatu bangsa sangat berkaitan dengan kualitas pendidikan yang dilaksanakan, jika pendidikan yang dilaksanakan berjalan dengan baik maka bangsanya akan maju dan generasi penerus bangsa yang sukses merupakan hasil dari keberhasilan pendidikan. Hubungan timbal balik terjadi antara pendidikan dengan kehidupan sosial masyarakat. Oleh karena itu, pendidikan memiliki tanggung jawab besar dalam menghantarkan generasi penerus bangsa dalam menghadapi perkembangan zaman (Samsudin dalam Salsabila dkk, 2020).

Pendidikan merupakan faktor penting dalam peningkatan sumber daya manusia untuk mewujudkan kehidupan yang ber kesejahteraan. Karena ada tiga jalur pendidikan di Indonesia: pendidikan formal, informal, serta non-formal, maka tidak ada kekurangan pendidikan pada kehidupan dikarenakan pendidikan tidak dapat diperoleh di sekolah formal saja. Pendidikan formal yakni pendidikan

yang bertingkat serta terkordinasi meliputi pendidikan dasar, menengah, serta tinggi. Pendidikan Non Formal yang bertingkat serta terstruktur di luar melalui pendidikan formal (Safitri dalam Nabila, 2024). Pada dasarnya, salah satu kebutuhan individu yang paling mendasar untuk meningkatkan taraf hidup dan mencapai tahap kehidupan yang lebih menguntungkan dan maju (Afriana *et al*, dalam Nabila, 2024). Setiap orang memiliki konsep ideal dalam hidupnya, salah satu konsep ideal tersebut adalah kesejahteraan (Gavin & Mason dalam Rahama, 2021). Kesejahteraan terdiri dari dua jenis, yaitu kesejahteraan fisik dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan fisik memiliki kaitan dengan jasmani sedangkan kesejahteraan psikologis berhubungan dengan perasaan individu mengenai setiap aktivitas yang telah dilakukan dalam kehidupan sehari-harinya (Ryff & Keyes dalam Rahama dan Izzati, 2021).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah salah satu bentuk kesejahteraan yang cukup penting dalam tahap perkembangan masa remaja, kesejahteraan yang di rasakan oleh remaja membuat remaja lebih memiliki emosi yang positif serta dapat menumbuhkan rasa kepuasan hidup dan kebahagiaan, sehingga mengurangi perilaku negatif dan mengurangi perasaan depresi, ketika seorang individu berada pada masa remaja, banyak sekali kendala yang dihadapinya, tidak jarang pula seorang dalam masa remaja menjadi tertekan, hal ini dikarenakan mereka sangat bimbang ketika akan melaksanakan atau mengambil keputusan, dengan demikian seorang yang berada pada masa remaja membutuhkan bimbingan atau arahan untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya dan membentuk pribadi individu yang bertanggung jawab,

kesejahteraan psikologis yang rendah berdampak pada kognitif seperti kesulitan konsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami bahan pelajaran, dampak secara emosional seperti cemas, sedih, marah dan frustrasi, dampak fisiologis seperti gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, pusing, badan lesu, serta mengalami kesulitan tidur (Safaria dalam Deviana *et al*, 2023).

*Psychological well-being* merupakan pencapaian penuh fungsi positif dan potensi individu yang mencakup beberapa dimensi yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan pengembangan diri (*personal growth*). Keberfungsian dari keenam dimensi ini ditandai dengan perasaan bahagia, positif, dan merasa puas dengan kehidupan, selain itu tidak adanya tanda-tanda depresi pada individu (Ryff dalam Elisa, 2021).

*Psychological well-being* merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang karena mengacu pada kesehatan mental yang positif. *Psychological well-being* sering didefinisikan sebagai kombinasi keadaan afektif positif seperti kebahagiaan dan berfungsi dengan efektivitas optimal dalam kehidupan individu dan sosial (Deci & Ryan dalam Adyani *et al*, 2019). *Psychological well-being* adalah keadaan di mana kehidupan seseorang berjalan dengan baik dan berfungsi secara efektif. Penelitian juga menunjukkan bahwa *Psychological well-being* yang positif dikaitkan dengan kualitas hidup yang positif. Orang dengan memiliki kesejahteraan yang tinggi digambarkan sebagai orang yang bahagia, mampu, mendapat dukungan yang baik, dan puas dengan kehidupan (Huppert dalam

Adyani *et asl*, 2019).

*Psychological well-being* adalah konsep tentang hidup yang berjalan dengan baik. Konsep ini merupakan kombinasi dari merasa baik dan berfungsi secara efektif dalam perjalanan hidup individu. Dalam Keseharian, normalnya manusia pasti merasakan emosi positif dan emosi negatif. Sejahtera secara psikologis bukan berarti individu merasa baik atau merasakan emosi positif sepanjang waktu, melainkan mampu mengelola emosi negatif yang dirasakan. Sejahtera secara psikologis berarti mampu melakukan kompromi ketika merasakan emosi negatif yang ekstrim atau berkepanjangan yang akan memengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-harinya (Huppert dalam Widyawati *et al*, 2022).

Menurut Garcia dan Alandete (dalam Rahama dkk, 2021) *psychological well-being* merupakan kondisi individu yang merasa kehidupannya memiliki makna ketika dirinya dapat melakukan penerimaan diri pribadi, penguasaan lingkungan, memiliki hubungan interpersonal yang positif, pertumbuhan pribadi, dan otonomi. Menurut Ryff dan Singer (dalam Rahama dan Izzati, 2021) *psychological well-being* sebagai suatu pemenuhan dari pertumbuhan individu yang dipengaruhi oleh konteks kehidupan manusia disekitarnya. Dapat diartikan juga *psychological well-being* adalah suatu pencapaian potensi psikologis individu, mempunyai tujuan hidup, dapat membangun relasi yang baik dengan orang lain, mampu mengendalikan lingkungan sesuai dengan kondisi dirinya, dapat menerima kelebihan juga kekurangan dirinya, serta dapat terus mengembangkan dirinya.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mencakup berbagai

aspek, seperti emosional, sosial, dan psikologis, yang secara langsung memengaruhi perkembangan dan prestasi siswa (Asmarani & Sugiasih dalam Alwina, 2023). Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis siswa tidak hanya terbatas pada pengetahuan dan kemampuan akademik, tetapi juga melibatkan keadaan emosional yang sehat, kemampuan berinteraksi sosial yang baik, dan keseimbangan psikologis yang memadai (Atikasari dalam Alwina, 2023).

Dukungan emosional merupakan dukungan yang penting karena dukungan emosional memberikan kenyamanan dan perasaan dicintai bagi orang yang mendapatkannya (Adawiyah et al dalam Ningrum, 2021). Dukungan emosional membuat remaja belajar saling bertukar perasaan dan masalah. Remaja lebih nyaman berbagi dengan temannya karena temannya biasanya lebih mengerti dirinya dan persoalan yang dihadapinya serta saling menumpahkan perasaan dan permasalahan yang tidak bisa ceritakan pada orang tua maupun guru. Melalui dukungan yang dirasakan remaja yang diperoleh dari teman sebaya, maka remaja dapat merasa lebih tenang apabila dihadapkan pada suatu masalah (Santrock dalam Ningrum, 2021).

Dukungan emosional merupakan suatu dukungan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan menurunkan stres pada individu. Dalam hal ini ketika individu kehilangan salah satu anggota keluarga yang dicintainya, maka individu tersebut akan cenderung mencari perhatian untuk mengurangi timbulnya stresor. Dukungan emosional merupakan sumber penting guna menjalin hubungan yang dekat antara individu, sehingga dapat meningkatkan kompetensi individu

secara sosial dan mengurangi terjadinya konflik (Brock & Curby dalam Muliawiharto, 2020).

Sarafino dan Smith (dalam Arfifi, 2023) menjelaskan dukungan emosional merupakan penyampaian empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap orang tersebut yang dimana memberikan kenyamanan dan keyakinan bahwa orang tersebut merasa dicintai pada saat kondisi stres. Taylor (dalam Arfifi, 2023) menyatakan dukungan emosional merupakan indikasi bahwa ia dicintai, dihargai, dan diperhatikan serta sebagai aspek penting dari dukungan sosial selama masa stres. Dukungan teman dan keluarga dapat memberikan sebuah dukungan emosional dengan meyakinkan orang tersebut jika ia adalah individu berharga yang diperhatikan.

Catrana & Russell (dalam Budiman dkk, 2022) mendefinisikan dukungan emosional sebagai kebutuhan akan bantuan dan keamanan di saat-saat penuh tekanan, yang menghasilkan rasa kepedulian individu terhadap orang lain. Mereka berpendapat bahwa dukungan emosional adalah munculnya kerentanan terhadap arah lain untuk mencari kenyamanan dan keamanan selama masa stres, dan mengarahkan orang tersebut untuk merasakan perhatian orang lain.

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan pada 10 orang siswa SMK Negeri 10 Padang pada tanggal 20 November 2023, mengatakan bahwa siswa masih tidak terlalu paham dengan dirinya yang sekarang ini sehingga siswa sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan siswa juga sering memiliki perasaan bahwa teman-teman sekolahnya tidak suka melihat dia. Siswa juga mengatakan tidak memiliki kemampuan membangun hubungan

yang baik dengan orang lain apalagi dengan teman-teman baru karena siswa tidak terlalu percaya dengan orang lain, siswa takut ketika dia terlalu percaya dengan orang baru nanti akhirnya malah dikhianati.

Siswa juga mengatakan memiliki hubungan yang biasa saja dengan keluarga, tidak terlalu memberi kebebasan kepada siswa, akan tetapi lebih seperti harus bertanggung jawab atas apa yang sudah siswa pilih, sekarang ini karena jauh dari keluarga jadi siswa jarang bisa saling mengobrol. Siswa mengatakan bahwa ia khawatir dengan pandangan teman-teman sekolahnya terhadap dia sehingga membuat siswa jadi sulit untuk mengemukakan pendapat dan siswa tidak bisa mengambil keputusan sendiri.

Siswa juga mengatakan memiliki hubungan yang biasa saja dengan keluarga, tidak terlalu memberi kebebasan kepada siswa, akan tetapi lebih seperti harus bertanggung jawab atas apa yang sudah siswa pilih, sekarang ini karena jauh dari keluarga jadi siswa jarang bisa saling mengobrol. Siswa juga suka memikirkan apa yang masih kurang pada dirinya dan siswa mengatakan tidak berani untuk berpendapat, karena buat apa saya mengungkapkan pendapat yaa lebih baik saya diam saja.

Beberapa siswa juga mengatakan cenderung menarik diri dari lingkungan pertemanan sehingga membuat siswa jadi sulit untuk mengatur dirinya sendiri dan memilih diam karena tidak bisa memanfaatkan kesempatan yang ada di sekitarnya.

Siswa juga mengatakan bahwa disini tinggal di rumah sendiri dan selama ini siswa tidak terlalu cocok dengan kondisi tempat tinggal dan lingkungannya, siswa

tipe orang yang tidak suka dengan suasana baru. Siswa merasa kondisinya sudah sesuai dengan dirinya sendiri, akan tetapi masih perlu perubahan karena di lingkungan siswa itu banyak sekarang anak-anak yang suka melawan orang tuanya, siswa ada sedikit merasa bertanggung jawab atas kondisi tersebut, akan tetapi siswa masih belum terlalu bisa dalam mengelolanya, siswa merasa ada kesulitan dalam mengelola tanggung jawab tersebut.

Siswa juga mengatakan kesulitan dalam membagi waktu, seperti tidak ingat jam tidur yang membuat ia jadi terlambat bangun dan kesiangan untuk berangkat ke sekolah. Siswa juga mengatakan kalau pribadinya masih perlu banyak pengembangan, tapi siswa merasa sudah sedikit berkembang ke arah yang positif.

Dulu ketika siswa tidak belajar atau libur, siswa selalu bangun kesiangan tanpa tahu apa yang ingin dilakukan, tetapi sekarang siswa mengalami perubahan waktu dan tujuan, seperti ketika siswa bangun, siswa tahu akan pergi kemana. Saya ingin pergi ke sekolah dan saya ingin belajar.

Siswa juga mengatakan bahwa siswa tidak peduli dengan temannya yang mengalami kesulitan karena menurut siswa dia tidak dekat dengan teman sekelasnya hal ini yang membuat kurangnya empati siswa kepada teman-teman sekolahnya, siswa mengatakan bahwa ketika siswa pulang ke rumah orang tuanya tidak pernah bertanya dan merasa khawatir ketika siswa merasa dirinya terpuruk.

Siswa juga mengatakan tidak terlalu diperhatikan oleh teman-teman kelasnya yang membuat siswa cenderung malas tidak mau bertanya dan siswa lebih memilih untuk menyendiri, siswa juga mengatakan bahwa orang tuanya tidak peduli dengan kegiatan siswa selama di sekolah.

Siswa juga mengatakan bahwa dia tidak dipedulikan oleh teman-teman kelas sehingga membuat siswa jadi sering bolos sekolah untungnya guru siswa masih bersedia membantu siswa apabila siswa mendapat kesulitan dalam pelajaran, siswa mengatakan kurang mendapat dukungan sehingga siswa tidak mendapatkan rasa nyaman, rasa dicintai dari lingkungannya dan teman-temannya.

Siswa mengatakan teman-temannya hanya peduli dengan dirinya sendiri, siswa mengatakan bahwa ketika siswa mendapatkan nilai yang baik orang-orang terdekatnya termasuk orang tuanya tidak peduli terhadapnya dan siswa mengatakan tidak ada yang memberikan selamat ketika siswa mendapatkan nilai yang bagus dan Siswa juga mengatakan temannya tidak pernah menyemangatnya untuk terus maju dan berhasil.

Dari beberapa hasil observasi dan wawancara yang sudah peneliti lakukan, dapat diartikan bahwa *psychological well-being* perlu diperhatikan, sehingga peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa ternyata masih banyak individu yang ketika mereka sedang menghadapi masalah dan butuh bantuan banyak yang dari mereka masih tidak dapat bantuan bahkan dari orang-orang yang berada disekitarnya.

Penelitian tentang dukungan emosional dengan *psychological well-being* pernah dilakukan oleh Faizatul Agustina dan Widyastuti (2022) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Emosional dengan *Psychological Well-Being* Pada Peserta Didik Di Sekolah Menengah Kejuruan”. Penelitian lain juga dilakukan oleh Ria Wardani (2015) dengan judul “Kesejahteraan Psikologis Dan Dukungan Emosional Pasangan Pada Ibu “*Empaty-Nester*” Di Kota Bandung”. Penelitian

lain juga dilakukan oleh Murni dkk (2023) yang berjudul “Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan *Psychological Well-Being* Pada Pasien Pasca Stroke Di Puskesmas Ketapang Kota Probolinggo” Dukungan emosional keluarga mempunyai peranan penting khususnya pada pasien pasca stroke karena menyangkut *psychological well-being* yang dapat meningkatkan motivasi penderita untuk sembuh, hal ini dikarenakan dukungan emosional keluarga mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap penderita pasca stroke yang di berikan keluarga selaku pihak yang paling dipercaya oleh penderita.

Perbedaan dari penelitian sebelumnya yaitu penulis menggunakan lokasi tempat penelitian yang berbeda, waktu penelitian, dan sampel penelitian yang berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan emosional memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) pada siswa, maka dari pembahasan yang telah dipaparkan diatas, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Dukungan Emosional dengan *Psychological Well-Being* Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 10 Padang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada Hubungan Antara Dukungan Emosional dengan *Psychological Well-Being* Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 10 Padang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Hubungan Antara Dukungan Emosional dengan *Psychological Well-Being* Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 10 Padang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan bagi dunia psikologi terkhusus pada psikologi pendidikan dan juga psikologi positif.

#### 2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan nantinya dapat membantu memberikan kesadaran kepada semua pihak yaitu :

##### a. Bagi siswa

Penelitian ini dapat membuat siswa lebih percaya diri akan melakukan suatu hal dan siswa mampu memilih pergaulan yang sehat untuk penguat ketika berada dalam kesulitan.

##### b. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi lembaga pendidikan yang berhubungan dengan pengajar yang memberikan dukungan kepada siswa. Sehingga siswa mempunyai cinta dan rasa nyaman dalam mengikuti pembelajaran.

##### c. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan informasi dalam melakukan penelitian selanjutnya sehingga diharapkan memberikan wawasan dan pemahaman mengenai dukungan emosional dan *psychological well-being*.