

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan upaya sadar untuk mempersiapkan individu melalui bimbingan, pengajaran, dan latihan agar siap mengemban peran di masa depan. Dalam peranannya, sekolah menjadi lembaga pendidikan formal yang merancang lingkungan pembelajaran yang beragam, memberikan peluang kepada siswa untuk terlibat dalam aktivitas pendidikan yang bervariasi. Setiap interaksi dalam proses pendidikan ditujukan untuk mencapai pertumbuhan personal yang optimal, sesuai dengan potensi unik masing-masing siswa (Lumuan dkk, 2023).

Pendidikan merupakan proses psikologis yang terkait erat dengan dinamika belajar-mengajar, yang melibatkan interaksi antara siswa dan tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Tujuan utama pendidikan adalah mempersiapkan siswa agar mampu menyesuaikan diri dengan peran mereka dalam berbagai aspek kehidupan masa depan secara konsisten. Dalam pandangan Novianti dkk (dalam Lukman dkk, 2023), pendidikan bukan hanya sekadar proses pemberian pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai, melainkan juga tentang memberikan pengalaman dan pembelajaran yang lebih luas untuk mengembangkan potensi manusia dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi kehidupan secara holistik.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang memberikan bekal pengetahuan, akhlak dan budi pekerti, keterampilan, teknologi, dan etos kerja, yang mana bertujuan untuk mempersiapkan siswa lulusannya menjadi pekerja tingkat menengah. Masa remaja pada siswa SMK

merupakan periode yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Permatasari & Suprayitno, 2021). Pada fase ini penting bagi mereka untuk mengembangkan potensi positif seperti bakat, kemampuan, dan minat, sambil menjalani proses pencarian identitas yang dapat membuat perilaku cenderung labil (Latifah, 2023) mencapai kematangan psikologis pada tahap ini merupakan hal penting, Dimana pemenuhan tuntutan seperti penerimaan fisik, pemahaman peran seksual, hubungan interpersonal yang sehat, kemandirian emosional dan ekonomi, pengembangan intelektual, nilai-nilai dewasa, serta tanggung jawab sosial menjadi kunci (Cahyono dkk, 2019)

Siswa pada jenjang sekolah menengah kejuruan SMK termasuk kedalam masa remaja, yang mana memiliki rentang usia antara 15–18 tahun (Solehuddin dalam Suwanto dkk, 2022). Menurut Hall (dalam Rusdiyanti dkk, 2019) pada masa remaja terjadi perubahan penting dari masa anak-anak ke dewasa, yang dicirikan oleh pembentukan kepribadian dan ketidakstabilan emosi, juga disebut sebagai masa “topan badai” (*Sturm und Drang*) yang penuh gejolak. Perubahan yang terjadi secara signifikan dalam aspek fisik, fisiologis, emosi, mental, sosial, dan moral menuntut adaptasi besar dalam sikap dan perilaku (Suryana dkk, 2022). Pembentukan identitas menjadi sangat penting pada masa ini, dengan kegagalan dalam tahap ini berpotensi menyebabkan perilaku buruk dan menyimpang (Ramdhanu dkk, 2019).

Permasalahan yang dialami remaja dapat mengganggu kemampuan mereka untuk melakukan pencarian jati diri dan membahayakan orang lain, serta mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraan mereka (Zulkifli dkk, 2022).

Menurut Fekrat dkk (2024), remaja menginginkan terpenuhinya kebutuhan secara wajar untuk mencapai keseimbangan dan keutuhan pribadi, yang akan membawa kepuasan hidup, kegembiraan, harmoni, dan produktivitas. Sebaliknya, jika kebutuhan mereka tidak terpenuhi, remaja akan mengalami kekecewaan, ketidakpuasan, frustrasi, marah, perilaku agresif, penyalahgunaan alkohol dan narkoba, serta perilaku negatif lainnya yang merugikan diri sendiri dan orang lain, mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, dan merusak kesejahteraan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan bentuk kesejahteraan yang penting terhadap tahap perkembangan remaja, yang mana membuat remaja lebih memiliki emosi yang positif serta dapat menumbuhkan rasa kepuasan hidup dan kebahagiaan (Deviana dkk, 2023). Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi merasa mampu dalam menjalani hidup, mendapatkan dukungan, puas dengan kehidupan dan mempunyai perasaan yang bahagia. Kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Kebahagiaan merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia (Mami & Suharman dalam Deviana dkk, 2023).

Menurut pendapat Ryff (dalam Wisnu dkk, 2022) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan di mana individu dapat menerima keadaan dirinya, menyadari pengembangan atau pertumbuhan dalam diri, meyakini bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan hidup, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan dan lingkungan

secara efektif, serta kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri. Terdapat enam aspek dalam kesejahteraan psikologis, yaitu perkembangan pribadi, penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penguasaan lingkungan (Ryff dalam Wisnu dkk, 2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yang pertama yaitu usia jenis kelamin, (Ryff & Keyes dalam Wisnu dkk,2022), status sosial ekonomi dan latar belakang budaya, (Ryff & Singer dalam Wisnu dkk,2022), kepribadian (Keyes dalam Wisnu dkk,2022), religiusitas (Hill & pargamet Wisnu dkk, 2022).

Sedangkan menurut Perez (dalam Arum & Antika, 2022) faktor kesejahteraan psikologis lainnya adalah kognitif, yang artinya individu memiliki penerimaan diri dan martabat, optimisme, motivasi, sikap umum terhadap kehidupan dan tantangan sebagai variabel penting dalam memahami kesejahteraan psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Scheier & Carver (dalam Arum & Antika, 2022) menjelaskan bahwa terdapat hubungan sebab akibat antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan seorang individu yang lebih optimis akan memiliki strategi koping yang bagus dalam menghadapi stres.

Menurut Shaheen dkk (dalam Tanzila, 2022) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki optimisme tinggi akan jauh dari masalah kesehatan mental karena tidak terdapat kecemasan maupun ketegangan, sehingga menciptakan kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja.

Seligman (dalam Wini dkk, 2020) juga menjelaskan bahwa optimisme merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki individu yang berpikir bahwa segala

sesuatu yang telah terjadi dalam kehidupan merupakan hal yang baik dan memberikan dampak positif di masa depan.

Individu yang memiliki pola pikir optimis memiliki rasa percaya diri dan merasa bahagia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Sikap optimis harus menjadi bagian dalam kehidupan siswa yang akan berpengaruh secara langsung dalam kegiatan belajarnya (Lopez dan Snyder dalam Sidabalok dkk, 2019). Dengan sikap optimis membuat individu mampu lebih cepat dan tanggap dalam menanggapi masalah yang dihadapi, mempunyai harapan masa depan positif, tidak memikirkan hal-hal negatif dan bisa bertahan saat menghadapi berbagai kesulitan (Charokopaki & Argyropoulou, 2019).

Pentingnya sikap optimisme bagi individu, McGinnis (dalam Ni'mah & Khoiruddin, 2021) menjelaskan ciri-ciri orang yang optimis di antaranya mereka tidak mudah putus asa jika mengalami kesulitan dan berani menghadapi kenyataan, kemudian mampu memecahkan berbagai macam permasalahan yang sedang dihadapi, sebesar apapun masalahnya dapat diselesaikan. Lebih lanjut ciri orang yang optimis mampu mengendalikan masa depan karena merasa yakin dirinya mempunyai kekuatan untuk menghadapinya, memungkinkan untuk melakukan pembaruan secara teratur, menghentikan pemikiran yang negatif dan menggantinya dengan yang lebih logis serta mengubah kekhawatiran menjadi bayangan yang positif, meningkatkan kekuatan apresiasi dalam dirinya serta membina cinta dalam kehidupan dan menerima apa yang tidak bisa diubah.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada Kamis, 06 Juni 2024 dan jumat 07 Juli 2024 terdapat sepuluh siswa SMK Negeri 6 Padang,

didapatkan hasil bahwa terdapat tujuh siswa yang belum menunjukkan perilaku berdasarkan kesejahteraan psikologis. Hal ini berdasarkan pada pernyataan beberapa siswa yang mengatakan bahwa dirinya tidak puas akan kehidupannya saat ini dan memiliki keinginan menjadi orang yang berbeda dari dirinya. Sebagian siswa juga mengatakan bahwa mereka merasa tidak adanya dukungan dari lingkungan sosial mereka, dimana banyaknya teman-teman mereka yang bersosialisasi secara berkelompok. Beberapa siswa juga mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki hubungan yang baik dengan keluarga maupun teman-temannya. Beberapa siswa juga mengatakan bahwa mereka merasa tidak mampu dalam membuat dan mengambil keputusan untuk dirinya tanpa ada dorongan atau masukan dari orang lain, dirinya harus bertanya terlebih dahulu kepada teman-teman atau orang terdekatnya untuk memutuskan sesuatu, seperti menentukan penempatan magang yang akan diambil. Beberapa siswa juga mengatakan bahwa dirinya masih kurang bisa dalam menguasai lingkungannya, mengalami kesulitan dalam mengatur kegiatan sehari-hari dan merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan apa yang ada diluar dirinya. Seorang siswa mengatakan dirinya masih belum merasa yakin akan tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup dirinya kedepannya.

Adapun observasi dan wawancara yang dilakukan juga mendapatkan hasil bahwa beberapa siswa belum menunjukkan sikap optimisme. Hal ini berdasarkan alasan siswa yang mengatakan bahwa dirinya selalu mengalami kejadian yang tidak menyenangkan dan membuat dirinya merasa tidak suka dalam melakukannya kembali, seperti saat mendapatkan tugas pekerjaan kelompok, dimana dia tidak

suka mengerjakan tugas secara kelompok dan dia mengerjakan tugas itu sendiri tetapi tetap tugas itu tidak terselesaikan hingga dia memilih untuk mengabaikan pekerjaan tersebut. Beberapa siswa mengatakan bahwa ketika terjadi permasalahan, seperti saat melakukan praktikum dirinya tidak berhasil dalam melaksanakannya, dikarenakan dirinya tidak mengingat dengan baik langkah-langkah dalam pengerjaan tugas serta tidak membawa peralatan yang lengkap ketika praktikum. Adapun siswa yang mengatakan dirinya pernah diberikan suatu tugas penting oleh gurunya secara langsung, ketika melakukannya terjadi kesalahan dan membuat dirinya merasa sangat bersalah sehingga ia merasa masih belum bisa melakukannya serta tidak percaya diri untuk menerima tugas itu kembali.

Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya yang mencoba melihat hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologi. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Eva (2021), dengan judul “Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Fresh Graduate yang Sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah *Literature Review*”. Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Arum & Antika (2022), dengan judul “Pengaruh Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis dalam Menghadapi Covid-19 Siswa Kelas X SMAN 1 Gondang”.

Perbedaan kedua penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan terletak pada objek, subjek dan metode yang digunakan. Penelitian Sari & Eva (2021) menggunakan metode *literature review*, sedangkan penelitian ini akan menggunakan penelitian kuantitatif. Adapun penelitian Arum & Antika (2022)

dilakukan pada siswa Kelas X SMAN 1 Gondang, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa SMK Negeri 6 Padang.

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologi pada Siswa SMK Negeri 6 Padang”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan antara Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 6 Padang.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologi pada siswa SMK Negeri 6 Padang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangan informasi atau acuan dalam perkembangan keilmuan psikologi, khususnya psikologi Pendidikan.

#### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:



a. Bagi Siswa

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan Gambaran mengenai hubungan optimism dan kedejahteraan psikologis pada siswa.

b. Bagi sekolah

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan Gambaran mengenai optmisme dan kesejahteraan psikologis terhadap guru dan sekolah untuk dapat menjadi bahan pertimbangan dalam proses pembelajaran.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti hubungan optimism dan kesejah teraan psikologi pada siswa.