

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Manusia akan berkembang dan berubah secara fisik, psikologis, dan sosial seiring berjalannya waktu. Perubahan-perubahan ini secara bertahap dan alami akan mendidik anak-anak untuk melepaskan diri mereka sendiri dari ketergantungan mereka pada orang lain, terutama orang tua mereka sendiri. Masa remaja adalah salah satu tahap perkembangan manusia. Ajhuri (dalam Suryana, dkk 2022) mengatakan remaja mulai mendapatkan kematangan perilaku, belajar mengatur impulsivitas, dan membuat penilaian awal tentang tujuan karir yang akan dicapai selama periode ini. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi sangat penting bagi individu. Afrashteh & Fereshteh (dalam Djatmiko dkk, 2023) menyampaikan bahwa masa remaja merupakan masa kritis pada kehidupan seseorang dan kesejahteraan psikologis selama masa remaja menjadi hal yang sangat penting karena menjadi penentu kesehatan mentalnya ketika memasuki masa dewasa.

Fitri, dkk (dalam Derang, dkk 2022) mengatakan remaja merupakan perkembangan pribadi yang mencapai kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik serta merupakan jenis peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang menghasilkan sifat-sifat yang berbeda antar remaja. Dalam tahap ini sudah tidak jarang bagi para remaja untuk melakukan pelanggaran-pelanggaran terhadap aturan-aturan yang telah ditetapkan. Damayanti & Rihhandini (dalam Derang dkk, 2022) mengatakan remaja mengalami banyak masalah psikologis seperti

kepribadian inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan, lebih kaku dalam berhubungan sosial dengan orang lain dan penyesuaian sosialnya kurang memuaskan.

Hartono dan Saifudin (2021) mengatakan pada masa ini remaja diharapkan dapat mengisi kehidupan masa remajanya dengan hal-hal yang positif sebagai persiapan, oleh karena itu remaja perlu merasa sejahtera agar dapat berkembang dan sangat penting untuk memperhatikan kesejahteraan psikologisnya. Rahmah & Lisnawati (dalam Derang dkk, 2022) mengatakan gangguan psikologis bagi anak remaja, kadang kala di lingkungan sekolahnya mereka kurang diterima sehingga mengakibatkan kesejahteraan psikologis menjadi terganggu, oleh karena itu dibutuhkan pendamping spiritual bagi mereka. Hartono & Saifudin (2021) mengatakan kesejahteraan psikologis ialah unsur penting yang ditumbuhkan pada individu terutama pada masa remaja ini sangat memerlukan *psychological well-being* yang baik. Adanya *psychological well-being* yang baik dalam diri individu, terutama pada remaja saat menjalani masa topan dan badai akan membuat individu mampu bertahan dalam menghadapi kondisi yang sedang di jalani.

Ryff (1989) mendefinisikan *Psychological Well-being* sebagai suatu keadaan psikologis yang positif dalam diri individu yang dibagi menjadi enam dimensi yaitu, keterampilan individu untuk memahami dan menerima dirinya sendiri (*self-acceptance*), membangun hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki penguasaan atas lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial

(*autonomy*), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), dan mampu mewujudkan potensi dirinya secara berkelanjutan (*personal growth*). Menurut Tanujaya (dalam Estikomah dkk, 2019) kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu yang sejahtera dengan mengisi kehidupannya secara bermakna, bertujuan sehingga berfungsi secara optimal dan memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya. Schultz (dalam Iryanto dkk, 2023) mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai fungsi positif pada diri individu, dimana fungsi positif tersebut merupakan arah dan tujuan yang harus diusahakan oleh individu yang sehat untuk segera dicapai .

Akhtar (dalam Hartono dan Saifudin, 2021) menyampaikan *psychological well-being* dapat membantu remaja untuk mengembangkan emosi yang positif, merasakan kepuasan hidup, kebahagiaan, mengurangi depresi dan perilaku negatif remaja. Ryff (dalam Hartono & Saifudin, 2021) mengatakan individu dengan kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi, maka sama halnya dengan individu tersebut dapat berfungsi secara penuh dalam hidupnya. Sedangkan dalam kategori rendah, akan mengalami masalah pada dimensi kesejahteraan psikologisnya. Evan & Greenway (dalam Deviana, dkk 2023) mengatakan pentingnya kesejahteraan psikologis dalam setiap individu dikarenakan kesejahteraan psikologis itu merupakan unsur penting yang perlu di tumbuhkan dalam diri individu sehingga dapat menguatkan keterrikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya. Ryff (1995) mengatakan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis penting untuk dilakukan karena nilai

positif dari kesehatan mental yang ada di dalamnya membuat seseorang dapat mengidentifikasi apa yang hilang dalam hidupnya.

Ryff (dalam Rachmaningtyas dan Novitasari, 2024) mengatakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang yaitu usia, jenis kelamin, budaya, dukungan sosial, status sosial dan ekonomi, spiritualitas dan religiusitas. Muttaqin (dalam Syahputri, dkk 2023) mengatakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis manusia adalah spiritualitas. Aisyah & Chisol (dalam Saputra dkk, 2023) membagi dalam dua kelompok faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yaitu faktor internal yang meliputi usia dan jenis kelamin kemudian, faktor eksternal yang meliputi status sosial ekonomi, budaya, religiusitas, dan dukungan sosial. Dari faktor-faktor yang telah diuraikan di atas oleh karena itu salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah spiritualitas.

Menurut Aflakseir (dalam Hartono dan Saifuddin, 2021) spiritual dan keyakinan keagamaan merupakan salah satu komponen penting dalam membangun kehidupan yang bermakna dalam sisi psikologis seseorang. Menurut Derang, dkk (2023) spiritualitas dapat menjadi solusi yang tepat untuk kesejahteraan psikologis pada remaja karena spiritualitas memiliki korelasi positif pada *psychological well-being*. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hartono, dkk (2021) yang juga mendapatkan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan *psychological well-being*. Hal ini juga ditemukan oleh Syahputri, dkk (2023) dalam penelitiannya yang mendapatkan

bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara spritualitas dengan *psychological well-being*.

Derang, dkk (2023) mengatakan spritualitas berasal dari bahasa latin yaitu “spiritus” artinya memiliki jiwa yang hidup, keberanian, dan semangat. Menurut Piedmont (dalam Sopaheluwakan & Huwae, 2022) spritualitas adalah sifat tekad , kekuatan emosional umum yang memotivasi, mengarahkan, dan memfokuskan dan memilih beragam tingkah laku individu. Derang, dkk (2023) spritualitas diartikan sebagai daya penggerak, prinsip hidup, atau makna yang menembus kehidupan, yang diwujudkan dalam, hubungan dengan Tuhan, hubungan dengan diri sendiri, hubungan dengan orang lain, dan hubungan dengan lingkungan. Scott (dalam Ibite, 2024) mengatakan spritualitas adalah konsep luas tentang kepercayaan terhadap sesuatu di luar diri. Menurut Hamid ( dalam Syahputri, dkk 2023) spritualitas merupakan perasaan yang berhubungan dengan tuhan, diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Individu yang memiliki spritualitas yang kuat cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih optimis, mampu menghadapi stres dengan lebih baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat dan harmonis (Hanif & Widiyasari, 2024). Ibrahim, dkk (dalam Hanif & Widiyasari, 2024) kemampuan spritual individu juga diketahui dapat memperantarai penggunaan kemampuan lain yang dimiliki individu agar dapat optimal mencapai kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di SMK Dedikasi Edukasi Kualiva masih ditemukan masalah terkait *psychological well-being*. Pada dimensi penerimaan beberapa siswa masih

cenderung menyalahkan diri sendiri atas kesalahan dan kegagalan yang dialami sebelumnya seperti contohnya dalam perlombaan yang dimana siswa mengalami kekalahan dalam mengikuti perlombaan. Hal ini membuat siswa merasa kecewa dan tidak bangga terhadap diri sendiri, sehingga sering kali menganggap diri mereka kurang atau tidak cukup baik. Kondisi ini juga berpengaruh pada dimensi tujuan hidup, karena persepsi negatif terhadap diri sendiri tersebut menyebabkan rasa bosan dan kurangnya ketertarikan dalam mengejar peluang atau kesempatan yang tersedia. Akibatnya, siswa cenderung melewatkan peluang berharga dan merasa kebingungan dalam menentukan arah hidup atau tujuan yang ingin dicapai.

Pada dimensi kemandirian dapat dikaitkan dengan dimensi sebelumnya yaitu tujuan hidup. Kegagalan yang dialami sebelumnya, ditambah dengan tekanan dari harapan orang lain maupun harapan pribadi, membuat beberapa siswa merasa tertekan. Hal ini memengaruhi kemampuan siswa dalam mengambil keputusan secara mandiri. Contohnya, ketika ada kesempatan untuk mengikuti perlombaan, siswa merasa takut gagal sehingga lebih bergantung pada keputusan teman-temannya. Jika temannya mengikuti lomba, maka ia cenderung akan ikut serta, namun jika teman-temannya tidak ikut, ia juga enggan berpartisipasi. Ketergantungan ini menurunkan inisiatif untuk mencari peluang secara mandiri, yang pada akhirnya mengakibatkan hilangnya kesempatan-kesempatan yang seharusnya dapat diambil. Dalam hal ini, dorongan dari pihak sekolah menjadi penting untuk membantu siswa dalam mengatasi ketakutan dan meningkatkan partisipasi aktif. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain sering kali dipengaruhi oleh harapan dan dukungan dari teman. Namun, ketika seseorang

mengalami kegagalan, seperti kekalahan dalam sebuah perlombaan, perasaan takut dan kecewa bisa muncul. Siswa merasa telah mengecewakan tidak hanya dirinya sendiri melainkan juga orang-orang yang memiliki harapan padanya, sehingga timbul ketakutan untuk berbagi cerita. Kekhawatiran akan respons negatif membuat siswa semakin tertutup.

Pada dimensi penguasaan lingkungan tentunya siswa mengalami perubahan lingkungan seperti kenaikan kelas tentunya ada perubahan yang terjadi dalam lingkungan. Hal ini tentunya siswa akan menghadapi tantangan-tantangan yang baru oleh karena itu dalam masa perubahan ini masih ada siswa yang merasa kewalahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Tingkat kesusahan tugas yang diberikan pastinya berbeda dengan tugas yang diberikan pada tingkat yang sebelumnya dan adanya tugas yang banyak membuat siswa tidak bisa mengatur waktu untuk mengerjakan tugas. Akibatnya membuat para siswa merasa kewalahan dan sulit mengatur waktu mereka. Hal ini dapat dikaitkan dengan dimensi pertumbuhan pribadi. Tugas tadi yang tidak dapat terselesaikan, membuat siswa merasa bahwa ia terjebak dalam satu kondisi yang sama sehingga hal ini membuat berkurangnya motivasi belajar dalam diri siswa dan membuat siswa merasa malas.

Penelitian mengenai Spiritualitas dan *Psychological Well-Being* sebelumnya pernah diteliti oleh Derang, dkk pada tahun 2023 dengan judul Hubungan Spiritualitas dengan *Psychological Well-Being* Pada Siswa SMP Swasta Asisi Medan Tahun 2022. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan *psychological well-being*.

Selain itu Hartono, dkk pada tahun 2021 juga pernah melakukan penelitian dengan judul Spiritualitas dan Tipe Kepribadian berhubungan dengan *Psychological Well-Being* Remaja di Sekolah Menengah Pertama yang dimana pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan *psychological well-being*. Syahputri, dkk pada tahun 2023 juga melakukan penelitian terkait spiritualitas dan *psychological well-being* dengan judul Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Terdampak Pandemi Covid-19 di Banda Aceh. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sampel yang dimana pada penelitian sebelumnya menggunakan sampel siswa SMP dan mahasiswa. Perbedaan lainnya yaitu hasil penelitian yang dimana pada penelitian Rachmaningtyas dan Novitasari (2024) peneliti membedakan hasil nilai koefisien korelasi berdasarkan jenis kelamin yang dimana pada perempuan didapatkan nilai sebesar  $r = 0,639$  sedangkan pada laki-laki didapatkan nilai sebesar  $r = 0,240$ . Selain itu perbedaan penelitian ini juga terdapat pada tempat dan tahun dilakukannya penelitian. Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Spiritualitas Dengan *Psychological Well-Being* Pada Siswa SMK Dedikasi Edukasi Kualiva Padang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara tingkat spiritualitas dengan *psychological well-being* pada SMK Dedikasi Edukasi Kualiva Padang?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat spiritualitas dengan *psychological well-being* pada siswa SMK Dedikasi Edukasi Kualiva Padang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam perkembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan spiritualitas dan *psychological well-being* dalam dunia psikologi pendidikan dan psikologi positif, sehingga dapat menunjang perkembangan ilmu pengetahuan tentang bidang Psikologi Pendidikan itu sendiri

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Sampel Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagaimana pentingnya spiritualitas dalam meningkatkan *psychological well-being* seseorang.

b. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi maupun menambah wawasan tentang bagaimana meningkatkan spritualitas siswa sehingga berdampak kepada *psychological well-being* para siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian terkait spiritualitas dan *psychological well-being* maka penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan atau bahan informasi dalam melakukan kajian penelitian dikemudian harinya.

