

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu pasti mengalami berbagai macam peristiwa di sepanjang perjalanan hidupnya. Menyenangkan atau tidaknya peristiwa-peristiwa yang terjadi, tergantung cara individu tersebut menyikapi dan menilainya. Banyak individu yang bisa menangani kejadian tidak menyenangkan, namun banyak pula individu yang tidak dapat menanganinya. Jika individu tersebut tidak dapat menangani masalah-masalah yang dihadapi maka dalam dirinya dapat muncul emosi tidak menyenangkan. Keadaan ini mampu menjadikan individu tersebut merasa tidak bahagia dalam hidupnya (Nisfiannor, Rostiana, & Puspasari, 2004).

Kebahagiaan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu. Salah satu faktor penting dalam mencapai kebahagiaan tersebut adalah keberadaan keluarga. Namun, tidak sedikit orang yang merasa kurang beruntung karena tidak memiliki keluarga. Kematian atau perceraian orang tua, kemiskinan, keluarga yang tidak harmonis dan lain sebagainya sering menjadi penyebab anak-anak harus melanjutkan hidupnya sendiri karena tidak adanya fungsi keluarga. Salah satu keadaan tersebut yang membuat seseorang tinggal di salah satu lembaga sosial bernama panti asuhan (Hartini, 2001)

Panti asuhan merupakan badan sosial yang ditujukan untuk anak yang ditinggalkan, terlantar, disiksa dan yatim piatu. Bagi kebanyakan anak, panti asuhan memberi lingkungan hidup yang aman serta memberi kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Namun, untuk beberapa anak yang lain, panti asuhan merupakan salah satu fase tersendiri yang dianggap sebagai riwayat perampasan kehidupannya (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Berdasarkan beberapa alasan seseorang tinggal di panti asuhan, dapat dikatakan bahwa orang-orang tersebut menjadi kurang bahagia yang disebabkan oleh lingkungannya. Sebagian besar individu yang tinggal di panti asuhan menghabiskan waktunya dengan berbagai aktivitas atau rutinitas sehari-hari di

dalam lingkungan panti asuhan. Hal ini mampu menyebabkan emosi dan persepsi positif pada diri individu yang berkenaan dengan tempat tinggalnya. Menilai secara positif tersebut menjadi indikator dari kesejahteraan. Kesejahteraan bisa dilihat dengan terdapat atau tidak perasaan bahagia. Individu yang mampu beranggapan bahwa lingkungan yang ditinggali merupakan lingkungan yang menyenangkan, menarik serta penuh tantangan, bisa disimpulkan bahwa individu tersebut merasa bahagia (Ariati, 2010).

Mencapai kesejahteraan merupakan harapan dari setiap orang, tidak terkecuali pada seorang remaja. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang unik, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kehidupannya sehingga tindakan-tindakannya ditakutkan mengarah pada hal-hal yang mengkhawatirkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ehrlich dan Isaacowitz (Nisfiannor, 2004) yang mendapatkan hasil bahwa orang-orang muda cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah.

Keadaan ini diduga sebagai masa transisi dari periode anak ke dewasa yang ditimbulkan banyak terjadinya konflik pada masa remaja. Dalam periode ini, remaja sudah mulai menapaki kehidupan dengan ruang lingkup yang lebih luas, seperti dalam hal cinta, dunia kerja serta sudah mulai terlibat pada lingkungan dewasa. Remaja cenderung melakukan sesuatu berdasarkan apa yang diinginkan. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa terjadi berbagai perubahan pada remaja yang merupakan suatu proses pematangan diri menuju masa dewasa (Sarwono, 2003).

Kepuasan hidup yang rendah serta dominannya afeksi negatif seperti bingung, cemas dan depresi menjadi indikator bahwa adanya *subjective well-being* pada remaja yang cenderung rendah. Erikson (Santrock, 2003) mengatakan bahwa remaja sedang dalam kondisi *psychological moratorium* yakni ketidakseimbangan diantara rasa aman di periode kanak-kanak dan otonomi di periode dewasa. Keadaan tersebut yang diasumsikan turut memicu rendahnya kecenderungan *subjective well-being* pada diri remaja (Here & Priyanto, 2014).

Luthans (2006) mengatakan bahwa istilah kebahagiaan sering digunakan pada ranah psikologi positif. Penelitian dan teori psikologi lebih tertarik memakai

istilah *subjective well-being* (SWB) daripada kebahagiaan dikarenakan lebih tepat dapat didefinisikan secara operasional. Sebagaimana yang dijelaskan Seligman dan Csikszentmihalyi (Luthans, 2006) bahwa pada praktiknya, *subjective well-being* dianggap lebih ilmiah dalam memberi arti terhadap istilah kebahagiaan serta lebih luas untuk mendefinisikan sisi afektif dan kognitif kehidupan seseorang. Diener dan Oishi (Nisfiannor, Rostiana, & Puspasari, 2004) mengatakan bahwa sinonim dari *subjective well-being* dalam bahasa sehari-hari adalah *happiness* (kebahagiaan). Namun, lebih sering digunakannya istilah *subjective well-being* disebabkan istilah *happiness* (kebahagiaan) terdapat banyak arti yang masih sering menjadi bahan perdebatan oleh para ahli. Dalam ilmu psikologi, menggunakan istilah *subjective well-being* (SWB) atau kebahagiaan bukanlah hal yang penting, namun intinya yaitu bagaimana individu secara emosional maupun kognitif menginterpretasikan dan memproses peristiwa-peristiwa yang terjadi di kehidupannya.

Kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif cukup hangat dibicarakan para ahli psikologi saat ini dengan label *subjective well being* (SWB) (Diener & Diener dalam Diponegoro, 2006). Diener (Diponegoro, 2006) mengatakan bahwa istilah ilmiah dari kebahagiaan yaitu kesejahteraan subjektif. Lebih digunakannya istilah kesejahteraan subjektif daripada kebahagiaan disebabkan kebahagiaan bisa memiliki makna rangkap sehingga dapat menghindari adanya kerancuan.

Peneliti dalam penggunaan istilah *subjective well-being* (SWB) dalam menggambarkan kebahagiaan individu dikarenakan berpacu pada penjelasan Luthans (2006) yang menyatakan bahwa istilah *subjective well-being* dianggap lebih sesuai serta mampu dalam mendefinisikan secara operasional. Hal itu diperkuat pendapat Seligman dan Csikszentmihalyi (Luthans, 2006) yang menggunakan istilah *subjective well-being* pada penelitiannya dikarenakan istilah tersebut mampu diartikan sebagai sisi afektif (kondisi hati dan emosi) serta sebagai cara penilaian kognitif dari kehidupan seseorang.

Banyak orang menyatakan bahwa dirinya sejahtera, namun kesejahteraan menurut masing-masing orang berbeda. Diener (Nisfiannor, Rostiana, & Puspasari, 2004) mengatakan bahwa *subjective well-being* (kesejahteraan

subjektif) merupakan cara individu dalam mengevaluasi kejadian atau peristiwa yang dialami dalam kehidupannya. Sedangkan Carr (Here & Priyanto, 2014) menjelaskan bahwa *subjective well-being* adalah keadaan khas psikologis positif pada individu yang ditandai oleh kepuasan hidup yang, afeksi positif yang tinggi serta afeksi negatif yang rendah.

Diener, Suh & Oishi (Utami, 2009) mengatakan bahwa seseorang dapat disebut *subjective well-being* yang dimiliki tinggi, pada saat individu tersebut mampu merasakan kepuasan akan kehidupannya, lebih banyak emosi positif yang dirasakan seperti perasaan gembira dan kasih sayang daripada emosi negatif seperti perasaan sedih dan marah.

Tidak semua remaja memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Hal tersebut juga dirasakan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan X. Hal ini ditunjukkan oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara serta observasi terhadap beberapa remaja yang tinggal di panti asuhan X kota Jepara, berinisial MH (16 tahun) yang mengatakan:

“Aku mau tinggal disini gara-gara ditawarkan sekolah, kalau di rumah gak bisa sekolah. Gak ada dana. Aku senengnya disini banyak temen mba. Tapi lebih sering gak sukanya, disini banyak peraturan, ga bebas. Aku pernah bener-bener bosan disini lalu sepulang sekolah aku kabur buat pulang ke rumah.... hehe aku gak bisa mba kalau nyebutin kelebihanku, gak tau kalau kekuranganku banyak”

Hal tersebut tidak jauh berbeda dengan yang dikatakan oleh NW (18 tahun) salah satu remaja panti asuhan X yang masih duduk di bangku SMA, yang mengatakan:

“Kalau aku sukanya disini itu banyak temen. Tapi ya namanya tinggal banyak orang sering ada masalah sama anak yang lain. Apa lagi kalau belajar kurang bisa konsentrasi karena banyak orang pasti ada kegaduhan. Aku sampe pernah kabur sekali dari sini. Aku sering iri dengan teman-teman sekolah yang bebas di luar gak perlu ada ini itu diluar kegiatan sekolah. Mereka juga bisa bawa HP saat sekolah”

Berikut hasil wawancara dengan SAN (19 tahun) salah satu remaja yang tinggal di panti asuhan X :

“Tidak nyaman ya ada, tinggal di sini, banyak aturan, apa-apa harus diatur, harus berbagi. Tapi mau gak mau daripada gak sekolah. Tapi aku bersyukur juga sih mba, karena disini kebutuhan saya tercukupi, meski kalo lihat temen-temen di sekolah ya pengen kayak mereka”

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja yang tinggal di panti asuhan X, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada remaja panti asuhan ini masih tergolong rendah. Namun ada beberapa remaja yang mampu merasakan kebahagiaan karena adanya perasaan bersyukur atas keadaannya sekarang. Selain itu harga diri yang dimiliki remaja juga mampu membuat mereka memiliki emosi dan berpikir yang positif.

Permasalahan-permasalahan sosial remaja yang digambarkan peneliti melalui studi pendahuluan dengan wawancara menggambarkan lebih dominannya emosi-emosi negatif daripada emosi-emosi positif, sehingga tidak dapat dihindarinya segala perilaku negatif. Para ahli psikologi mulai banyak mengkaji psikologi positif dalam mengungkap permasalahan-permasalahan sosial, terutama pada remaja di masyarakat dan membantu individu mencapai kebahagiaan melalui emosi-emosi positif. Salah satu kajian psikologi positif tersebut yaitu bersyukur, yang berarti mengucapkan terimakasih atas anugerah (Shobihah, 2014).

Emmons & Shelton (Arief & Habibah, 2015) juga mengungkapkan bahwa dengan aktivitas positif kebahagiaan individu dapat meningkat. Adapun salah satu aktivitas positif tersebut adalah bersyukur. Bersyukur dapat memicu pengalaman hidup positif dari situasi atau keadaan yang dijalani, sehingga individu dapat dengan puas menyingkirkan serta menikmati setiap keadaan secara maksimal.

Syukur dalam ilmu psikologi sering disebut dengan istilah *gratitude*. *Gratitude* didefinisikan sebagai suatu kondisi merasa berterimakasih atau apresiasi yang berarah pada pengembalian kebaikan (Emmons dalam Putra, 2014). Sedangkan dari sisi islam kebersyukuran merupakan perasaan takjub dan apresiasi atas nikmat yang didapat meskipun hanya sedikit. Caranya adalah hatinya memaknai dengan beriman kepada Allah, lisannya menyanjung dan memuji Allah serta anggota tubuh mengerjakan amal ibadah sebagai ungkapan terima kasih pada Allah SWT (Gumilar & Uyun, 2009).

Faktor lain yang dapat meningkatkan kebahagiaan atau kesejahteraan individu adalah harga diri positif (*self esteem*). Sari, Rejeki, & Achmad (2006) menyatakan harga diri merupakan tindakan atau penilaian memberi nilai diri sendiri baik bersifat positif ataupun negatif. Penilaian positif dinyatakan dengan adanya rasa percaya diri dan perasaan mencintai diri sendiri. Adapun penilaian negatif ditunjukkan dengan adanya perasaan tidak percaya diri dan tidak mencintai diri sendiri.

Burns (Anindyajati & Karima, 2004) harga diri adalah salah satu aspek dari konsep diri, yaitu mengenai apakah seseorang dapat menerima dirinya, menghormatinya, memandang dirinya sebagai orang yang berarti. Miller (Rohma, 2013) mengatakan bahwa harga diri berkaitan dengan ketidakcocokan *self ideal* (bagaimana seharusnya) dengan *self concept* (bagaimana kondisi sebenarnya). Semakin berbeda antara keduanya, semakin kurang harga diri seseorang.

Penelitian yang berkenaan ranah kajian Psikologi positif yang tentang rasa syukur, harga diri (*self esteem*) dan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif), sebelumnya telah banyak dilakukan. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Oetami & Yuniarti (2011) dengan judul Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi *Indigenous* pada Siswa Laki-laki dan Perempuan. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 459 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang paling membuat bahagia antara lain peristiwa yang ada kaitannya dengan keluarga, teman, prestasi, waktu luang, mencintai dan dicintai, spiritualitas, memperoleh uang maupun jawaban-jawaban lain. Adapun penelitian Yuniana (2013) yang berjudul Kesejahteraan Subjektif pada Yatim Piatu (Mustadh'afin) menunjukkan bahwa pada yatim piatu terdapat kesejahteraan subjektif yang ditunjukkan oleh cenderung tingginya kepuasan hidup dan afek positif, serta rendahnya afek negatif. Namun pada yatim piatu ini ditemukan pula kesejahteraan subjektif dengan afek negatif yang tinggi dikarenakan terdapat perasaan bahwa individu kurang berharga ataupun berarti, afek positif pada taraf sedang serta kepuasan hidup yang juga cenderung sedang.

Penelitian (Arbiyah, Nurwianti, & Oriza, 2008) yang berjudul *Hubungan Bersyukur dan Subjective Well Being pada Penduduk Miskin* memperoleh

simpulan bahwa pada penduduk miskin terdapat keterkaitan secara signifikan antara bersyukur dengan *subjective well being*. Adapun Utami (Yuniana, 2013) dengan penelitiannya yang berjudul *Skala Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa* menyimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang tinggi antara afek dan kepuasan hidup, yang dapat diartikan bahwa terdapat kesejahteraan subjektif yang tinggi pada Mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan Pratiwi (2016) dengan judul Hubungan antara *Self Esteem* dengan *Subjective Well-Being* Pada Siswa SMK dengan responden berjumlah 79 siswa menunjukkan hasil bahwa harga diri berdistribusi sebesar 52,8% terhadap *subjective well-being*. Adapun penelitian yang dilakukan Khairat & Adiyanti (2015) dengan judul *Self Esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal* yang melibatkan responden berjumlah 326 orang menunjukkan hasil bahwa hanya *self-esteem* yang dapat menjadi prediktor *subjective well-being* pada remaja awal. *Self esteem* berdistribusi sebesar 53,4% terhadap *subjective well-being* remaja awal.

Berdasarkan penjelasan fenomena diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang serupa namun berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian yang akan dilakukan akan menggunakan variabel bebas yaitu rasa syukur dan harga diri. Adapun variabel tergantung pada penelitian ini adalah *subjective well-being* dengan subjek penelitian yaitu remaja yang tinggal di panti asuhan X kota Jepara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara rasa syukur dan harga diri dengan *subjective well-being* pada remaja panti asuhan X di kota Jepara.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan harga diri dengan *subjective well-being* pada remaja panti asuhan X di kota Jepara.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi beberapa pihak, adapun manfaat teoritis dan manfaat praktis adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial, psikologi klinis dan psikologi islam, terutama mengenai rasa syukur, harga diri dan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif).

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan gambaran bagi remaja di panti asuhan tentang pentingnya bersyukur dan memiliki harga diri positif sebagai faktor penting untuk mencapai kesejahteraan dalam kehidupan.