

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini kesejahteraan menjadi isu sentral dalam layanan bimbingan dan konseling di Indonesia sebagai upaya bantuan kepada individu untuk memperoleh kesejahteraan hidupnya (Muqodas : 2019). Kesejahteraan adalah konsep dinamis yang mencakup dimensi subyektif, sosial, dan psikologis serta perilaku yang berhubungan dengan kesehatan (Turashvili & Japaridze : 2012). Secara historis, kesejahteraan psikologis merupakan konsep yang berakar dari filsuf Aristoteles yang lebih dalam dari model baru kesejahteraan tentang kebaikan manusia yang tertinggi (Ryff : 2013), yang harus kita capai adalah tugas realisasi diri secara individu, masing-masing sesuai dengan watak dan bakatnya sendiri (Ryff & Singer : 2008) dalam bukunya yang berjudul *Nichomachean Ethics* yang disebut *eudaimonia* (Ryff : 2013). Kesejahteraan psikologis bukan hanya kebahagiaan, terpenuhinya segala kebutuhan individu, dan mempunyai selera yang baik, tetapi tentang kegiatan yang sesuai dengan kebajikan (Ryff, 2013 : 10), kebaikan manusia yang tertinggi melibatkan aktivitas yang diarahkan pada tujuan dan memiliki tujuan (Ryff & Singer : 2008), yang diuraikan Aristoteles berarti bertujuan untuk mencapai yang terbaik yang ada di dalam diri kita (Ryff, 2013 : 10). Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang di anggap sehat dan berfungsi maksimal (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) memiliki enam dimensi yaitu, *self acceptance, positive relations with others, purpose in life, autonomy, environmental mastery, and personal growth* (Ryff : 1989).

Kesejahteraan psikologis banyak diteliti di remaja, tetapi masih minim tentang adaptasi kesejahteraan psikologis di remaja, kebanyakan peneliti meneliti tentang profil dan korelasi. Kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan,

mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja (Akhtar, 2009 dalam Prabowo : 2016). Kesejahteraan psikologis merupakan konstruksi dasar yang menyampaikan informasi tentang bagaimana individu mengevaluasi diri sendiri dan kualitas serta pengalaman hidup (Triwahyuningsih : 2017).

Kesejahteraan psikologis pada remaja dari beberapa penelitian (Savitri & Listiyandini : 2017), hasil penelitian Misero & Hawadiw (2012) menemukan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stres, efektif dalam memecahkan masalah, dan berkomitmen terhadap pencapaian dibidang akademis. Kesejahteraan psikologis memiliki beberapa indikator untuk remaja. Megawati & Herdiyanto (2015), menemukan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan dengan perilaku prososial. Artinya, kondisi kesejahteraan psikologis yang baik akan diikuti pula dengan tingginya perilaku prososial. Penemuan-penemuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja tampak dari keberfungsian yang optimal pada seluruh aspek perkembangan psikologis, yaitu perasaan dan emosi yang positif mengenai diri sendiri, mampu menyelesaikan masalah, dan adanya keterhubungan secara sosial.

Indikator remaja yang mempunyai kesejahteraan psikologis yaitu remaja mampu untuk menerima diri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangannya dengan bersikap positif terhadap diri, baik masa kini maupun masa lalu, remaja mampu untuk menjalin hubungan baik, hangat, dan memuaskan dengan semua orang, tidak memiliki musuh dan tidak memiliki dendam serta terdapat hubungan yang saling memberi dan menerima, kemandirian remaja dalam menjalani kehidupannya, memiliki otoritas atas diri sendiri, tidak bergantung dan tidak berada dibawah kendali orang lain, remaja mampu memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan nilai dan kebutuhannya sehingga dapat menguasai dan mengatasi serta tidak dikendalikan oleh situasi, remaja memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai dan dilakukan dalam hidup, remaja mampu untuk bertambah, bertumbuh, dan mengembangkan potensi dirinya secara berkesinambungan, bertambah dalam pengetahuan dan keterampilan, bertumbuh dalam iman dan

karakter, berkembang dalam sikap dan perilaku (Ryff, 1995 dalam Harpan : 2015).

Kesejahteraan psikologis memiliki dampak positif dan negatif bagi remaja. Kesejahteraan psikologis merupakan indikator keseimbangan antara dampak negatif dan positif dari suatu kondisi yang dialami individu (Mills, 2010 dalam Harimukhti & Dewi, 2017). Dampak negatif kesejahteraan psikologis yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungannya (Ryff, 1989 dalam Ratnayanti & Wahyuningrum : 2016). Sedangkan, dampak positif kesejahteraan psikologis pada remaja penting karena memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mendukung kesehatan yang lebih baik, memperpanjang umur, meningkatkan usia harapan hidup, dan menggambarkan kualitas hidup dan fungsi individu (Diener, dkk dalam Harimukhti & Dewi : 2017).

Fenomena kesejahteraan psikologis pada remaja mengenai gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian dilakukan di SMA Negeri di seluruh DKI Jakarta dengan subjek penelitian laki-laki (Fitri, dkk : 2017). Penelitian lain menunjukkan bahwa masalah kenakalan remaja di Indonesia semakin memprihatinkan dan menjelma menjadi masalah sosial yang krisis karena telah mengarah pada berbagai bentuk tindakan kriminalitas. Banyak peneliti yang melakukan penelitian tentang kesejahteraan psikologis di remaja.

Penelitian dilakukan di remaja Cina usia rata-rata = (13,65) menyelesaikan SPWB 33 item yang disesuaikan. Data digunakan untuk menguji reliabilitas dan membangun validitas SPWB yang diadaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah model enam faktor kesejahteraan psikologis Ryff dapat diterapkan pada remaja Cina karena kesejahteraan psikologis pada masa remaja selalu menjadi fokus perhatian publik dan penelitian akademis (Gao, J & McLellan Ros : 2018). Penelitian dilakukan kepada remaja yang penyalahgunaan alkohol dikaitkan dengan banyak konsekuensi merugikan kesejahteraan. Remaja memiliki masalah penyalahgunaan zat dan berada dalam kategori beresiko, rentang usia 14-20 tahun (Viner & Taylor, 2007 dalam Akhtar : 2010).

Penelitian selanjutnya yaitu pengujian alat ukur YLA *psychological well being scale* pada siswa SMA kelas XII, peneliti mengadopsi konsep-konsep dari studi Ryff untuk membuat kuesioner. Item dari kuesioner YLA menggunakan enam dimensi yang ingin diukur, diantaranya *environmental mastery* yang terdiri dari 9 item, *personal growth* yang terdiri dari 6 item, *purpose in life* terdiri dari 9 item, *self acceptance* yang terdiri dari 9 item, *autonomy* terdiri dari 9 item, dan *positive relation with others* terdiri dari 15 item (Midori : 2020). Dengan menggunakan adaptasi skala kesejahteraan psikologis peneliti dapat menguji alat ukur YLA *psychological well being scale*.

Skala kesejahteraan psikologis yang sering digunakan adalah skala Ryff (Wells : 2010). Skala pengukuran awal didasarkan pada 20 item untuk masing-masing 6 dimensi (total 120 item) selanjutnya dikurangi menjadi skala 14-item (total 84 item) untuk mengurangi beban responden dalam menyelesaikan inventaris. Pengurangan panjang yang lebih ekstrim (3 item per skala, total 21 item) diimplementasikan untuk membawa langkah-langkah ke dalam studi survei nasional (Ryff : 2013). Inventaris kesejahteraan Ryff yang terdiri dari 54 Item pada Skala 6 poin dari serangkaian pernyataan yang mencerminkan enam bidang kesejahteraan psikologis. Untuk setiap kategori, skor tinggi menunjukkan bahwa responden memiliki penguasaan bidang itu dalam hidupnya. Sebaliknya, skor yang rendah menunjukkan bahwa responden berjuang untuk merasa nyaman dengan peristiwa tertentu (Turashvili & Japaridze : 2012). Kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan Skala 14-item Ryff *psychological wellbeing scale*, yang telah disesuaikan dengan bahasa Indonesia untuk mengukur aspek otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Muqodas, dkk, 2020). Konstruksi kesejahteraan psikologis awalnya berorientasi pada penilaian kepribadian.

Konstruksi operasionalisasi dimensi yang diusulkan kesejahteraan psikologis didasarkan pada pendekatan konstruk yang berorientasi pada penilaian kepribadian (Wiggins, 1973 dalam Ryff, 1989). Proses konstruksi skala dimulai dengan menulis definisi untuk enam dimensi kesejahteraan. Ini berasal dari

formulasi teoritis mereka (lihat Ryff, 1989a). Definisi skala, disajikan dalam hal pencetak skor tinggi versus rendah, dengan menggunakan data ini, korelasi item ke skala dihitung untuk semua item dengan semua skala. Item yang berkorelasi lebih tinggi dengan skala selain miliknya atau yang menunjukkan korelasi rendah dengan skala totalnya dihapus. Konsistensi internal (atau) koefisien untuk skala adalah sebagai berikut: penerimaan diri, 0,93; hubungan positif dengan orang lain, .91; otonomi, 0,86; penguasaan lingkungan, .90; tujuan hidup, .90; dan pertumbuhan pribadi, 0,87. Setiap skala pada tahap ini terdiri dari 20 item, dibagi kira-kira sama antara item positif dan negatif. Koefisien reliabilitas tes-tes ulang untuk skala 20 item selama periode 6 minggu pada subsampel responden (n = 117) adalah sebagai berikut: penerimaan diri, 0,85; hubungan positif dengan orang lain, 0,83; otonomi, 0,88; penguasaan lingkungan, .81; tujuan hidup, .82; dan pertumbuhan pribadi, .81. Bukti validitas diperiksa dalam bagian hasil. Kesejahteraan psikologis memiliki item tipe likert di mana menilai dirinya sendiri dengan memilih dari enam respons yang mungkin, dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Tes ini memiliki reliabilitas pengujian tes ulang yang tinggi dan konsistensi internal yang tinggi. Selain itu, validitas konvergen dan diskriminatif dengan tindakan lain juga telah dipelajari (Wells, 2010 : 86-87).

Konstruk *psychological well being* dengan enam aspek kemudian disusun menjadi sebuah alat ukur yaitu *psychological well being scale* (PWBS) yang digunakan pertama kali pada tahun 1989, Ryff memeriksa validitas PWBS berdasarkan evidensi terkait struktur internal tes dan evidensi terkait hubungannya dengan variabel lain (Engger, 2015). Karena semua dimensi kesejahteraan psikologis berkorelasi positif, dengan koefisien mulai dari 0,32 hingga 0,76 (Ryff, 1989). Ryff mengukur kembali struktur internal PWBS yang disusun oleh dirinya dalam model LISREL, dimana ditemukan bahwa PWBS telah memiliki konstruk yang baik dan fit. Hal ini menunjukkan bahwa PWBS memiliki konsistensi internal yang baik sehingga telah memiliki validitas yang baik melalui evidensi terkait struktur internal tes (Ryff & Keyes, 1995).

Psychological well being scale sudah digunakan di Indonesia yang menggunakan adaptasi PWBS. Adaptasi PWBS 84 item tersebut menunjukkan

bahwa memiliki validitas konten yang baik (CVR=1) dan validitas konstruk yang baik (model fit), namun tidak memiliki struktur konstruk yang sesuai dengan struktur konstruk yang dirumuskan oleh Carol D. Ryff. Struktur konstruk PWBS versi adaptasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aspek yang bersifat langsung seperti aspek *autonomy* dengan *self acceptance*, *purpose in life* dengan *personal growth*, *positive relation with others* dengan *environmental mastery*, dan *positive relation with others* dengan *autonomy*. Meskipun begitu, PWBS versi adaptasi memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,935$) dan mampu memberikan informasi mengenai kondisi *psychological well being* di Indonesia. Hanya saja hasil PWBS versi adaptasi menggambarkan kondisi individu yang kolektif yang ditandai dengan skor *autonomy* yang rendah dan skor *positive relation with others* yang tinggi (Engger, 2015). Adaptasi PWBS 42 item dengan uji validitas menggunakan SPSS versi 17.00, dengan indeks realibilitas 0.345 dan alpha 0.958 dan korelasi item total yang bergerak dari 0,345 hingga 0,736 (Rosalinda, dkk : 2013). *Psychological well being* (PWBS) juga sudah diadaptasi di Indonesia. Adaptasi tersebut menunjukkan alpha cronbach yang didapatkan sebesar 0,704 dan korelasi item total yang lebih dari 0,2 (Salina, 2012; Aprianti, 2012).

Tren riset 10 tahun terakhir menunjukkan bahwa pengembangan skala kesejahteraan psikologis remaja masih minim dan belum ada skala kesejahteraan psikologis yang relevan. Adanya kesejahteraan psikologis dalam diri seorang remaja membuatnya mampu untuk menjalankan fungsi psikologisnya dengan lebih baik, seperti dalam hal belajar dan pencapaian prestasi (Batubara : 2017). Kesejahteraan remaja pada dunia pendidikan menjadi indikator penting untuk menilai kualitas pendidikan. Sistem pendidikan yang baik dapat membuat siswanya memiliki kesejahteraan yang baik pula (Karyani, et. al., 2015). Seorang remaja yang mampu memenuhi tugas perkembangannya dengan baik juga akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi (Nugrahaini & Sawitri : 2015).

Psychological wellbeing (kesejahteraan psikologis) perlu dimiliki oleh seorang konselor / guru BK. Secara khusus, kesejahteraan psikologis dimaknai sebagai sebuah status psikologis yang ditandai dengan kemampuan individu untuk memaknai kehidupan pribadi maupun profesi, dimana konselor merasa dirinya

bermakna dan dibutuhkan orang lain sehingga membawanya untuk terus menerus memperbaiki diri seberapa banyakpun tantangan yang dihadapinya (Purwaningrum : 2016). Secara konseptual, kesejahteraan psikologis termasuk dalam lingkup bimbingan dan konseling salah satu upaya dalam bidang pribadi dan sosial. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis penting diaplikasikan dalam layanan bimbingan dan konseling disekolah agar mampu membimbing siswa menjadi pribadi yang sejahtera baik secara individual maupun sosial (Yuliani : 2018). Kesejahteraan psikologis dalam konteks bimbingan dan konseling yaitu sebagai paradigma memberikan layanan bimbingan dan konseling serta mencari peluang agar mengarah kepada tugas perkembangan dan menjadi pribadi yang optimum.

Sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling ialah (1) agar individu dapat merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang; (2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin; (3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya; (4) mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi,penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja (Yusuf & Nurihsan : 2016).

Untuk mencapai tujuan-tujuan layanan bimbingan dan konseling mereka harus mendapatkan kesempatan untuk (1) mengenal dan memahami potensi, kekuatan dan tugas-tugas perkembangannya; (2) mengenal dan memahami potensi atau peluang yang ada dilingkungannya; (3) mengenal dan menentukan tujuan dan rencana hidupnya serta rencana pencapaian tujuan tersebut; (4) memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri; (5) menggunakan kemampuannya untuk kepentingan dirinya, kepentingan lembaga tempat bekerja dan masyarakat; (6) menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan dari lingkungannya; (7) mengembangkan segala potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara tepat dan teratur secara optimal (Yusuf & Nurihsan : 2016). Untuk mencapai hal-hal tersebut, individu perlu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dan menyesuaikan skala kesejahteraan psikologis diremaja dengan cara mengadaptasi.

Adaptasi skala kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia masih minim, sehingga perlu untuk mengembangkan sesuai dengan moral di Indonesia. Kurangnya pendekatan sistematis untuk menyelidiki kesejahteraan psikologis mungkin disebabkan oleh tidak adanya kerangka teoritis yang kuat tentang kesejahteraan psikologis dalam studi remaja. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi apakah model kesejahteraan psikologis yang ada dapat diintroduksikan ke remaja (Gao & McLellan : 2018).

Berdasarkan latar belakang di atas, fokus penelitian ini adaptasi skala kesejahteraan psikologis remaja, karena penelitian kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia saat ini pada umumnya masih menggunakan alat ukur yang dikonseptualisasi dari subjek dewasa yang berada pada budaya Barat yang berpotensi menjadi *bias* (Abidin, dkk : 2020). Pengukuran psikologis merupakan kuantifikasi atribut-atribut psikologis dengan menggunakan aturan-aturan tertentu yang logis dan dapat diterima secara menyeluruh (Sulistiana, 2014 : 41). Guru BK perlu melakukan pengukuran terhadap atribut psikologis agar siswa mampu mencapai tugas perkembangan secara optimal. Di dalam kegiatan pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling guru pembimbing perlu melakukan pengukuran terhadap sifat-sifat (*attribute*) psikologis anak didik untuk mengambil keputusan bagi anak didik yang bersangkutan (Subino, 1984 : 22 dalam Sulistiana, 2014 : 5). Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi skala kesejahteraan psikologis berdasarkan konseptualisasi remaja di Indonesia dan sebagai alat untuk mengetahui pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap aspek lain agar dapat mengembangkan pribadi yang optimal sesuai dengan tugas perkembangan, dan memberikan kontribusi kepada konselor agar dapat mengetahui kesejahteraan psikologis remaja.

B. Identifikasi Masalah

Pada umumnya, kesejahteraan psikologis remaja termasuk hal yang tidak diperhatikan. Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah akan kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungannya.

Berdasarkan fenomena dan pernyataan di atas, maka dijadikan alasan bahwa pengembangan skala kesejahteraan psikologis remaja perlu diberikan. Maka identifikasi masalah dalam penelitian ini diantaranya :

1. Adanya fenomena kesejahteraan psikologis remaja.
2. Dampak positif kesejahteraan psikologis dan dampak negatif kesejahteraan psikologis
3. Perlunya kesejahteraan psikologis di siswa
4. Kesejahteraan psikologis remaja menjadi tren riset di setiap tahunnya
5. Alasan pengembangan instrumen kesejahteraan psikologis di remaja

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Seperti apa tahapan adaptasi skala kesejahteraan psikologis remaja?
2. Apakah skala kesejahteraan psikologis versi adaptasi memenuhi syarat alat ukur psikologis?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan skala kesejahteraan psikologis remaja. Hasil akhir yang diharapkan dari penelitian ini

adalah terbentuknya alat ukur remaja yang sesuai dengan kondisi remaja di Indonesia.

Kemudian secara lebih khusus, tujuan penelitian ini dikemukakan dalam uraian berikut :

1. Diperoleh tahapan adaptasi skala kesejahteraan psikologis remaja.
2. Analisis terhadap tingkat kebaikan pengembangan skala kesejahteraan psikologis remaja dilihat dari validitas, dan reliabilitas.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian ini bagi pengembangan profesi bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut :

1. Bagi Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Hasil penelitian ini menghasilkan kerangka konseptual, konstruk, dan model alat ukur terstandar yang mampu mengungkap kesejahteraan psikologis remaja yang dapat digunakan sebagai acuan pembuatan program bimbingan dan konseling dan pembelajaran di sekolah.

2. Pihak Jurusan Bimbingan dan Konseling

Alat ukur yang tersusun dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai pelengkap dalam koleksi instrumen di jurusan bimbingan dan konseling. Selain itu, data hasil penelitian mengenai analisis skala dalam penelitian dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih sempurna dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang mungkin dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih sempurna dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang mungkin dapat berpengaruh pada pencapaian skor kesejahteraan psikologis remaja pada skala yang belum terakomodir dalam penelitian.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dalam bidang yang sama, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk berbagai pengembangan kesejahteraan psikologis secara lebih

lengkap dan menyeluruh sebagai upaya meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

F. Sistematika Penulisan

1. BAB I : Pendahuluan

Terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

2. BAB II :Kajian Teori

Terdiri dari konsep dan teori-teori kesejahteraan psikologis.

3. BAB III : Metode Penelitian

Terdiri dari metode penelitian yang dipilih, rancangan lokasi, subjek penelitian, adaptasi instrumen penelitian, teknik analisis data.

4. BAB IV : Pembahasan dan Hasil

Terdiri dari deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian.

5. BAB V : Penutup

Terdiri dari simpulan dan saran.