

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perkembangan peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa awal yang dimulai dari usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun (Santrock, 2019). Pada masa ini, remaja mengalami berbagai tekanan psikis dan interpersonal yang ekstrim yang berpengaruh terhadap kesejahteraan dan perkembangan mental, sosial, maupun emosional (Schwarz, 2009). Periode transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa adalah fase yang stres dan menantang berbagai perubahan fisiologis (misalnya, kematangan seksual), psikososial (misalnya, identitas diri dan kemandirian), dan lingkungan sosial (misalnya, hubungan dan lingkungan akademik) individu (Noor & Alwi, 2013; Sigfusdottir dkk, 2017; Ouyang dkk, 2021).

Barnes dkk. (2003) menyatakan fenomena stres kehidupan (*life stress*) yang dialami oleh remaja merupakan hal yang lazim. Terdapat sebanyak 40-70% remaja yang melaporkan satu atau lebih *stressful life events* (peristiwa kehidupan yang membuat stres) sebelum usia 18 tahun (Bal dkk, 2003). *Stressful life events* merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) seseorang karena dapat menyebabkan peningkatan afek negatif dan penurunan kepuasan hidup (Diener & McGavran, 2008).

Stres dapat timbul karena periode transisi berlangsung pada suatu masa ketika individu mengalami berbagai perubahan fisik, sosial dan psikologis (Blyth dkk, 1983; Santrock, 2003). Perubahan tersebut mencakup transisi pada bidang akademik, misalnya transisi dari sekolah menengah atas (SMA) ke perguruan tinggi. Hal tersebut menyebabkan remaja harus menyesuaikan diri dengan lingkungan dan identitas sosial yang baru, serta tuntutan tugas yang semakin besar. Remaja, khususnya siswa SMA tingkat akhir seringkali mengalami tekanan untuk memperoleh nilai yang tinggi agar dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit. Tuntutan akademik yang tinggi ini dapat menimbulkan stres pada remaja, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Taufik dkk, 2013).

Siswa umumnya melaporkan mengalami stres akademik yang berasal dari tekanan untuk mencapai nilai yang tinggi dan kekhawatiran menerima nilai yang buruk (Pascoe dkk, 2020). Hal tersebut didukung dengan survei yang dilakukan oleh *Organization for Economic Co-operation and Development* (OECD) yang melibatkan sebanyak 540.000 siswa berusia 15–16 tahun dari 72 negara dan didapatkan hasil bahwa bahwa sebanyak 66% siswa melaporkan merasa stres karena nilai yang buruk serta sebanyak 59% siswa melaporkan bahwa mereka khawatir akan mengalami kesulitan dalam mengikuti ujian (OECD, 2017). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan dan nilai/prestasi akademik merupakan sumber stres yang signifikan bagi siswa. Berdasarkan hasil survei OECD, ditemukan juga bahwa siswa dengan tingkat

stres akademik yang lebih tinggi juga melaporkan *well-being* (kesejahteraan) yang lebih rendah (OECD, 2015).

Stres memiliki dampak positif seperti memotivasi siswa untuk mencapai dan memicu kreativitas, dan dampak negatif seperti menghambat siswa dari kinerja pada tugas yang sulit (Nelson & Simmons, 2003). Stres yang dirasakan secara berkelanjutan dapat memicu perkembangan masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti kecemasan dan depresi (Kessler, 1997; Moylan dkk, 2013; Pascoe dkk, 2020). Dalam sebuah studi pada siswa Finlandia berusia 13-17 tahun, tingkat keparahan depresi pada siswa dikaitkan dengan kesulitan konsentrasi, serta hubungan sosial, *self-learning* (belajar mandiri), kinerja akademik, dan hasil membaca dan menulis yang lebih buruk (Fröjd dkk, 2008; Pascoe dkk, 2020). Hal tersebut diperkuat oleh Suldo dkk (2011) yang melakukan studi longitudinal terkait prediksi hasil akademik pada remaja awal dan ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) dengan kemungkinan peningkatan prestasi akademik.

Studi terkait dampak stres akademik pada siswa di Indonesia sudah banyak dilakukan. Barseli, Ahmad, & Ifdil (2018) melakukan studi terkait hubungan stres akademik dengan hasil belajar pada 139 siswa SMAN 10 Padang dan ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin rendah hasil belajar siswa, dan sebaliknya. Stres akademis juga dikaitkan dengan kualitas hidup pada remaja (Haryono & Kurniasari, 2018).

Siswa atau remaja yang sedang menuntut dan mendalami ilmu keagamaan dan tinggal di dalam pondok pesantren merupakan seorang santri (Hefni, 2012). Bagi seorang remaja, tinggal di pondok pesantren bukanlah hal yang mudah. Kegiatan di pondok pesantren meliputi kegiatan akademik dan keagamaan yang dimulai dari bangun tidur sampai sebelum tidur seperti menunaikan sholat berjamaah lima waktu di masjid, setoran hafalan Al-Quran, menjalani kegiatan akademik di sekolah, dan aktivitas tambahan lainnya. Kegiatan serta aktivitas di pondok pesantren yang padat dan menyita banyak waktu seringkali membuat remaja yang tinggal di pondok pesantren merasa tertekan dengan banyaknya pelajaran dan juga tuntutan dari orangtua yang terlalu tinggi terhadap anak.

Permasalahan lainnya yakni remaja yang tinggal di pondok pesantren akan merasa kurang bebas untuk menggali potensi diri dan rendah dalam menentukan pilihannya (A'yun, Tentama, & Situmorang, 2018). Terlebih lagi pada santri SMA kelas XII yang akan melangkah ke jenjang pendidikan berikutnya yakni perkuliahan. Akibatnya, remaja akan mengalami stres akibat berbagai tekanan yang dirasakannya dan hal tersebut dapat memengaruhi *subjective well-being* remaja tersebut (Nezlek dkk, dalam Manita dkk, 2019). Dalam penelitian belakangan ini, peningkatan kesejahteraan (*well-being*) banyak dihubungkan dengan kebersyukuran (*gratitude*).

Kebersyukuran atau *gratitude* merupakan sebuah respons emosional terhadap suatu hadiah berupa penghargaan yang dirasakan setelah seseorang menjadi penerima manfaat dari tindakan altruistik (Emmons, 2005 dalam

Compton & Hoffman, 2013). Pasha-Zaidi dkk (2021) mendefinisikan kebersyukuran sebagai emosi dan keadaan yang mengakui hasil positif sebagai hasil dari faktor eksternal, sehingga mendorong tanggapan internal dan eksternal atas penghargaan. Sebuah studi menemukan bahwa orang yang bersyukur cenderung menjadi orang yang bahagia (Watkins, Van Gelder, & Frias, 2009; Wood, Froh, & Geraghty, 2010 dalam Compton & Hoffman, 2013). Di sekolah, terutama di pondok pesantren, para santri diajarkan untuk selalu bersyukur dengan segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Untuk itu, *gratitude* menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki para santri dalam karakter dirinya, karena pada kesehariannya, para santri di pondok pesantren memiliki aktivitas dan kegiatan yang cukup padat.

Dalam sebuah penelitian, ditemukan bahwa kebersyukuran (*gratitude*) merupakan karakter yang paling menonjol pada diri santri (Nashori, 2011). Watkins dkk (2003) menjelaskan bahwa orang yang bersyukur memiliki empat karakteristik, yakni a) individu yang bersyukur tidak akan merasa kekurangan dalam hidup; b) individu yang bersyukur akan menghargai kontribusi orang lain untuk kesejahteraan mereka; c) individu yang bersyukur memiliki kecenderungan untuk menghargai kesenangan yang sederhana; dan d) individu yang bersyukur harus mengakui pentingnya mengalami dan mengungkapkan rasa terima kasih.

Kehidupan para santri di pondok pesantren tidak lepas dari interaksi dengan lingkungan sosialnya, terutama teman sebaya. Dalam hal ini, kebersyukuran (*gratitude*) pada remaja memberikan dampak positif bagi

perkembangan emosi, sosial, dan *well-being* (Prabowo, 2017). Pernyataan tersebut sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan Rotkirch dalam Prabowo (2017) bahwa kebersyukuran (*gratitude*) berkorelasi dengan tingkat kedekatan personal terhadap teman sebaya maupun saudara bagi remaja. Remaja yang memiliki tingkat kebersyukuran (*gratitude*) tinggi lebih dapat mengontrol emosi dirinya dalam menghadapi konflik dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat mempererat kedekatan personal dan keterikatan emosional dengan orang lain, terutama pada *peer group*nya.

Lyubomirsky dkk dalam Compton & Hoffman (2013) menyatakan bahwa siswa yang mengungkapkan kebersyukuran (*gratitude*) seminggu sekali menunjukkan peningkatan kesejahteraan (*well-being*) setelah dilakukan intervensi. Hasil tersebut didukung dengan hasil penelitian oleh Hill & Allemand (2011) yang mengungkapkan bahwa domain kebersyukuran (*gratitude*) memiliki pengaruh terhadap indikator kesejahteraan (*well-being*) seperti kepuasan hidup, optimisme, dan afek positif.

Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) mengacu pada bagaimana individu mengevaluasi kehidupan mereka baik secara umum maupun untuk domain tertentu (Campbel dkk dalam González-Carrasco dkk, 2017) yang terdiri dari tiga komponen, yakni: (1) penilaian tentang kepuasan hidup; (2) adanya afek positif; dan (3) tidak adanya afek negatif (Argyle, 1993; Diener, 1994; dalam González-Carrasco dkk, 2017). Diener (2003) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* merupakan indikator penting dari kualitas hidup. Selanjutnya, *subjective well-being* didefinisikan sebagai

evaluasi emosional dan kognitif seseorang mengenai kehidupannya, termasuk apa yang secara awam disebut kebahagiaan, pencapaian, dan kepuasan hidup.

Menurut Ryff & Singer (2008), aspek-aspek dari *subjective well-being* meliputi penerimaan diri; yang berarti memahami keadaan dan situasi yang sedang dihadapi sehingga individu dapat memberikan tanggapan secara efektif dari kemungkinan permasalahan yang dihadapi, hubungan positif dengan sesama, autonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada masa remaja, SWB dapat mengalami perubahan (González-Carrasco dkk, 2017).

Terdapat beberapa temuan yang bertentangan mengenai faktor yang paling berpengaruh terhadap SWB. Meskipun begitu, hal ini tidak menjadi fokus penelitian. Ronen dkk (2014) menyatakan bahwa usia memprediksi ketiga komponen SWB, sedangkan jenis kelamin tidak memprediksi salah satu dari ketiga komponen tersebut. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh González-Carrasco dkk (2017) menunjukkan bahwa jenis kelamin adalah faktor mendasar ketika mempelajari SWB di masa remaja, karena pada remaja laki-laki dan perempuan menunjukkan pola yang sangat berbeda.

Selanjutnya, studi mengenai perbedaan jenis kelamin pada SWB memiliki berbagai temuan seperti yang dirangkum dalam Batz & Tay (2018) di mana terdapat beberapa penelitian yang menemukan bahwa pria memiliki tingkat SWB yang jauh lebih tinggi (Stevenson & Wolfers, 2009; Haring, Stock, & Okun, 1984), sedangkan penelitian lain menemukan bahwa wanita memiliki tingkat SWB yang jauh lebih tinggi (Fujita dkk, 1991), dan banyak

penelitian lainnya yang tidak menemukan adanya perbedaan yang signifikan (White, 1992; Inglehart, 1990; Shmotkin, 1990; Warr & Payne, 1982; Larson, 1978).

Penelitian oleh Chopik dkk (2019) menunjukkan bahwa *gratitude* lebih tinggi pada dewasa yang lebih tua dan lebih rendah pada dewasa paruh baya dan lebih muda (remaja). Dengan kata lain, *subjective well-being* juga lebih tinggi pada dewasa yang lebih tua dan lebih rendah pada dewasa paruh baya dan lebih muda (remaja). Di sisi lain, penelitian yang dilakukan Ronen dkk (2014) terkait *well-being* pada remaja menunjukkan hasil yang berbeda. Remaja (usia 13-17 tahun) yang lebih tua menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah daripada remaja yang lebih muda. Berdasarkan usia, tingkat *subjective well-being* digambarkan dengan kurva U. Artinya, tingkat *subjective well-being* yang tinggi terdapat pada usia yang lebih muda dan lebih tua dari masa remaja.

Pada penelitian sebelumnya, ditemukan adanya keterkaitan yang kuat antara *gratitude* dengan *subjective well-being* (Guse dkk, 2019). Hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada remaja sudah banyak diteliti dalam beberapa situasi yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Chen & Kee (2008) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada atlet remaja (15-18 tahun) di Taiwan. Hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being* juga ditemukan pada remaja yang tinggal di panti asuhan Kota Martapura (Irsyad, Akbar, & Safitri, 2019).

Terdapat temuan bahwa *gratitude intervention* (intervensi kebersyukuran) dapat meningkatkan *subjective well-being* pada remaja dalam kelompok tertentu. Pelatihan *gratitude* yang dilakukan oleh Elvinawanty dkk (2022) menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan *subjective well-being* anak jalanan yang tergabung dalam LSM Komunitas Pengasuhan Anak (KOPA) di Medan yang memiliki latar belakang keluarga *broken home*. Sejalan dengan temuan ini, intervensi *gratitude* pada remaja penyandang disabilitas fisik juga menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan *subjective well-being* mereka (Dewanto & Retnowati, 2015).

Temuan yang sejalan terkait hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada remaja menjadi alasan peneliti melakukan penelitian ini. Selain itu, belum ada penelitian mengenai hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada santri kelas XII yang akan masuk ke jenjang pendidikan berikutnya yakni perkuliahan. Kemudian, hasil temuan Nashori (2011) menunjukkan bahwa karakter yang paling menonjol pada diri santri adalah *gratitude* (kebersyukuran). Keyes dkk (2012) juga menyatakan bahwa tingkat *well-being* yang optimal selama masa remaja berkaitan dengan penurunan risiko gangguan mental dan perilaku bunuh diri serta kinerja akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada santri perlu dikaji dan diketahui lebih dalam mengingat pentingnya *well-being* bagi remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengungkap hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada remaja dan menunjukkan hasil yang sejalan dalam beberapa situasi yang berbeda. Penelitian terhadap atlet remaja (Chen & Kee, 2008) dan remaja yang tinggal di panti asuhan (Irsyad, Akbar, & Safitri, 2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Selanjutnya, intervensi *gratitude* yang dilakukan terhadap remaja dari keluarga *broken home* (Elvinawanty dkk, 2022) dan remaja penyandang disabilitas fisik (Dewanto & Retnowati, 2015) menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan *subjective well-being*.

Belakangan ini penelitian terkait hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada santri sudah banyak dilakukan. Namun, belum ada penelitian terhadap santri kelas XII yang akan masuk ke jenjang perkuliahan, dimana remaja rentan mengalami stres akibat berbagai tekanan yang dirasakannya dan hal tersebut dapat memengaruhi *subjective well-being* mereka (Nezlek dkk, dalam Manita dkk, 2019). Pada santri, ditemukan bahwa kebersyukuran (*gratitude*) merupakan karakter yang paling menonjol (Nashori, 2011). Dalam sebuah penelitian juga ditemukan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi tingkat *subjective well-being* remaja yang tinggal di pondok pesantren (Ikromi, Diponegoro, & Tentama, 2019). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mencari tahu “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara

gratitude dengan *subjective well-being* santri kelas XII di Pesantren X Kabupaten B?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empirik dan mengetahui hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada santri kelas XII di Pesantren X Kabupaten B.

1.4 Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini secara teoritis adalah untuk menambah wawasan pembaca terkait *gratitude* dan *subjective well-being*, khususnya pada remaja yang tinggal di pondok pesantren (santri). Penelitian ini diharapkan juga bermanfaat sebagai pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang kajian psikologi positif. Secara praktis, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat berguna bagi evaluasi dan pengembangan pendidikan di pondok pesantren yang ada di Indonesia khususnya terkait *subjective well-being* para santri.