

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Fase remaja merupakan masa peralihan yang menjadikan individu sangat rentan terhadap gangguan mental (Syafitri & Rahmah, 2021). Menurut Diananda (2018) remaja rentan secara emosional dikarenakan adanya perubahan hormonal, masa pencarian identitas diri, tekanan konformitas dari teman sebaya, konflik antara nilai keluarga dengan nilai teman sebaya, tingginya ambisi yang tidak realistis, perubahan fisik yang cepat, keinginan untuk mandiri, hingga tekanan lingkungan. Sebagaimana diklasifikasikan oleh Santrok (2003), usia 15-18 tahun termasuk dalam usia remaja.

Berdasarkan survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (GoodStats, 2024), sekitar 15,5 juta remaja mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, trauma, dan masalah perilaku. Kondisi ini menunjukkan bahwa banyak remaja yang tidak berada pada kondisi *Psychological Well-Being* yang optimal. *Psychological Well-Being*, menurut Ryff (1989), adalah kondisi ketika individu mampu berfungsi secara optimal secara psikologis, yang ditandai dengan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Ryff (2014) menekankan bahwa *Psychological Well-Being* bukan hanya ketiadaan gangguan psikologis, melainkan keberadaan aspek-aspek positif dalam kesehatan mental.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Febriana, Listiyandini, dan Nashori (2020) pada 1.253 siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat, ditemukan bahwa 73% siswa berada pada kategori *Psychological Well-Being* sedang, sementara hanya sebagian kecil yang berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Hasil serupa juga ditemukan oleh Muthia (2018) yang meneliti 303 siswa laki-laki SMA

Negeri di DKI Jakarta. Penelitian tersebut melaporkan bahwa 54,45% siswa memiliki *Psychological Well-Being* dalam kategori sedang, yang mengindikasikan masih perlunya upaya peningkatan kualitas kesejahteraan psikologis pada kalangan siswa SMA. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa masalah *Psychological Well-Being* pada remaja, khususnya siswa SMA di wilayah perkotaan seperti Jakarta, masih menjadi isu penting yang memerlukan perhatian dan penanganan serius.

Penelitian terbaru memperkuat urgensi ini. Survei yang dilakukan oleh *Health Collaborative Center (HCC)* tahun 2024 di tiga SMA di Jakarta menunjukkan bahwa 34% pelajar SMA mengalami indikasi masalah kesehatan mental. Rinciannya, 26% menghadapi masalah hubungan sosial seperti isolasi dan perundungan, 23% mengalami gangguan emosional seperti kecemasan berlebih dan rendahnya kepercayaan diri, 29% mengalami hiperaktivitas, dan 18% menunjukkan perilaku agresif. Hal ini menunjukkan banyak pelajar yang belum mencapai dimensi-dimensi dalam *Psychological Well-Being*, seperti hubungan positif dengan orang lain dan kemandirian.

Selain itu, penelitian oleh Nasrianti et al. (2024) terhadap siswa SMA di Kota Tangerang juga menemukan gejala-gejala seperti kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, bolos sekolah, kesulitan konsentrasi, dan perasaan kesepian. Gejala tersebut mengindikasikan ketidakterpenuhiannya beberapa aspek dalam *Psychological Well-Being* seperti tujuan hidup dan penguasaan lingkungan. Cloninger (dalam Nita Rohayati et al., 2022) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan bagian penting dari *Psychological Well-Being* yang masih belum banyak dimiliki oleh remaja.

Menurut Ryff (1989), *Psychological Well-Being* merupakan situasi tercapainya potensi psikologis seseorang secara utuh dan menerima kelebihan serta kekurangan diri sendiri, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki pribadi yang mandiri, sehingga mampu menyesuaikan atau menciptakan kondisi yang dapat mengembangkan diri secara personal. Ryff (2014) juga menekankan bahwa *Psychological well-being* bukan sekadar ketiadaan gangguan psikologis, melainkan pencapaian optimal kesehatan mental yang positif dan berkembang.

Dengan memiliki *Psychological Well-Being* yang baik, remaja akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan menjalani kehidupan yang bermakna. Penelitian Anggraeni (2011) menemukan bahwa individu yang memiliki *Psychological Well-Being* yang baik, salah satunya bisa dinilai dari kemampuan untuk membentuk suatu hubungan yang hangat dan positif dengan orang lain serta kemampuan dalam berinteraksi sosial. Konsep *Psychological Well-Being* ini menjadi sangat penting untuk diperhatikan terutama pada masa remaja yang merupakan fase rentan. Oleh karena itu, memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang baik akan membantu remaja untuk berkembang dengan sehat secara kognitif, emosional, maupun sosial. Pernyataan ini didukung oleh Penelitian mengenai *Psychological Well-being* pada remaja perempuan di Panti Asuhan Taslimiyah Kreet oleh Hidayat & Agung (2021) yang menyatakan bahwa mereka yang memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang baik didukung oleh empat faktor utama yaitu dukungan sosial, ekonomi, keberagaman, dan kepribadian. Individu dengan *Psychological Well-Being* yang tinggi, akan cenderung merasakan bahagia dan semangat, sedangkan individu dengan *Psychological Well-Being* rendah akan cenderung putus asa akan permasalahan yang dihadapinya (Hidayat & Agung, 2021).

Salah satu faktor penting yang dapat berperan dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* adalah religiusitas (Utami & Damayanti, 2021). Religiusitas secara umum yang dapat dipahami dengan sejauh mana individu menginternalisasi nilai-nilai keagamaannya yang tercermin dari sikap dan perilaku sehari-hari, bukan hanya ritual keagamaannya, namun juga sebagai pedoman hidup, pembentukan perilaku dan mempengaruhi pola pikir. Namun, permasalahan yang terjadi saat ini menunjukkan adanya penurunan praktik keagamaan di kalangan remaja. Survei Dewan Masjid Indonesia dan Merial Institute (2018) menyatakan bahwa hanya terhitung 33,6% pemuda Muslim berusia yang rutin beribadah di Masjid setiap harinya, sementara sisanya tidak aktif. Selain itu, Laporan Kementrian Agama Republik Indonesia (2024) menemukan bahwa Indeks Religiusitas cenderung lebih rendah pada kelompok usia muda (Gen-Z) dibanding kelompok usia lain. Hal ini menunjukkan bahwa aspek religiusitas sebagai pendukung kesehatan mental mulai terpinggirkan dalam kehidupan remaja,

sehingga munculnya kesenjangan potensi nilai religiusitas sebagai sumber yang mendorong baiknya kondisi psikologis remaja.

Religiusitas tidak hanya dilihat dari seberapa sering seseorang beribadah, tetapi dari seberapa dalam nilai-nilai agama telah terinternalisasikan dalam dirinya. Religiusitas merupakan seberapa jauh seseorang berkomitmen dengan agama yang dianutnya, termasuk nilai-nilai dan ajaran yang terkandung didalamnya, sehingga tercermin dalam sikap dan tindakan yang sejalan dengan komitmen tersebut (Krauss, Hamzah, Suandi, Noah, Juhari, & Manap, 2006). Menurut Mayasari (2014) Religiusitas adalah bentuk keterhubungan antara individu dengan Tuhan, melalui ajaran agama yang telah terinternalisasi dalam dirinya dan terlihat dalam sikap serta perilaku yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki religiusitas cenderung memperdalam pemahaman dan keyakinan terhadap ajaran agama serta Tuhannya. Keyakinan tersebut diwujudkan melalui perbuatan nyata dan kehidupan yang ada (Herlina, 2024). Nilai religiusitas dapat memberikan sumber kontrol diri bagi remaja yang sedang mengalami tekanan kehidupan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herlina (2024) mengemukakan bahwa penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dan *Psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Dar El Hikmah Pekanbaru. Yang artinya, kegiatan keagamaan yang rutin di pesantren turut mendukung tumbuhnya religiusitas, sehingga pada akhirnya berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis santri. Adapun penelitian oleh Kiswanti (2018) menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis siswa SMP Muhammadiyah 2 Surakarta. Tingginya tingkatan ini mencerminkan bahwa pemahaman keagamaan yang mendalam seperti halnya menyadari makna penciptaan, menerima diri, dan adanya keyakinan bahwa dibalik kesulitan ada kemudahan, mampu membantu siswa dalam mengelola stress dan membangun pandangan positif terhadap diri sendiri maupun kehidupan. Ketika religiusitas tinggi, individu cenderung lebih tenang, merasa hidupnya bermakna, dan mampu mengelola emosi dengan lebih baik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menelusuri hubungan religiusitas dengan *Psychological Well-Being* pada berbagai kelompok seperti santri,

mahasiswa, maupun remaja secara umum. Namun belum adanya penelitian yang spesifik membahas tentang bagaimana religiusitas berperan sebagai hal yang mempengaruhi kontribusi langsung terhadap *Psychological Well-Being*, terutama dalam konteks remaja secara umum yang masih relatif terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengisi *gap* yang masih belum dikaji, yaitu melihat pengaruh religiusitas terhadap *Psychological Well-being* pada Peserta Didik SMA.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini meliputi:

1. Bagaimana tingkat religiusitas pada peserta didik SMA
2. Bagaimana gambaran *Psychological Well-Being* pada peserta didik SMA
3. Apakah terdapat pengaruh tingkat religiusitas terhadap *Psychological Well-Being* pada peserta didik SMA

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya fokus pada hubungan antara religiusitas dengan *Psychological Well-Being* pada peserta didik SMA, dan tidak membahas faktor lain seperti kondisi keluarga, faktor lingkungan sosial, atau kepribadian.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di latar belakang ini, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, “Apakah terdapat pengaruh Religiusitas terhadap *Psychological Well-being* pada peserta didik SMA?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap *Psychological Well-Being* pada peserta didik SMA.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Menjadi sumbangan penelitian bagi pengembangan keilmuan bidang psikologi khususnya pendidikan dan klinis dengan memperkaya pemahaman mengenai peranan religiusitas sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* pada remaja.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi pihak sekolah dan pendidik untuk lebih memahami bahwa religiusitas menjadi salah satu aspek pengaruh *Psychological Well-Being* siswa.

b. Bagi peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya *Psychological Well-Being* dan peran religiusitas dalam mendukung kondisi psikologis yang baik.