

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek fundamental dalam kehidupan individu, terutama pada rentan usia yang sedang mengalami fase transisi menuju kedewasaan. Kesejahteraan psikologis tidak sekadar dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental tetapi lebih pada kondisi positif ketika individu mampu berfungsi secara optimal, mengembangkan potensi diri, serta memiliki tujuan hidup yang bermakna (Gómez-lópez et al., 2022; Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis menjadi indikator penting yang menunjukkan kesiapan murid untuk menghadapi berbagai tuntutan baik akademik maupun sosial. Dalam Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), kesejahteraan psikologis berimplikasi pada kemampuan adaptasi terhadap tuntutan praktikum, pembelajaran kejuruan, dan transisi ke dunia kerja, faktor-faktor yang bila tidak terkelola berisiko menurunkan performa akademik dan kesejahteraan psikologis.

Riset nasional. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* melaporkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental emosional termasuk kecemasan dan depresi yang berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Gloriabus, 2022). Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) menempatkan Indeks Kebahagiaan Jakarta di angka 70,68, turun dari 71,33 pada 2017. Dimensi perasaan (affect) tercatat paling rendah dibanding kepuasan hidup dan makna hidup, yang menunjukkan tantangan dalam aspek emosional remaja perkotaan (BPS, 2021). Berdasarkan analisis data Riskesdas 2018 yang dipublikasikan oleh Putri, (2022) dalam Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKIM, prevalensi gangguan mental emosional di DKI Jakarta tercatat meningkat dari 5,7% pada 2013 menjadi 10,1% pada 2018. Khusus pada remaja usia 15–24 tahun, prevalensinya lebih tinggi yaitu 11,26%. Kondisi ini memeperhatikan bahwa murid dengan rentan usia 16 - 18 tahun rentan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis.

Namun, data tersebut belum secara spesifik menggambarkan situasi yang dialami oleh murid SMK di Jakarta. Murid SMK dituntut untuk menguasai keterampilan kejuruan sekaligus mempersiapkan diri menghadapi Praktek Kerja Lapangan (PKL) sebagai bagian dari pematangan vokasi. Tuntutan tersebut

seringkali menimbulkan kecemasan terkait kesiapan kompetensi, kekhawatiran mengenai penilaian kinerja di dunia industri serta tekanan keluarga untuk segera bekerja setelah lulus. Disisi lain, stereotip yang memposisikan SMK sebagai pilihan Pendidikan “kedua” dapat mempengaruhi konsep diri murid, sehingga memunculkan rasa kurang percaya diri dan kecenderungan menarik diri secara sosial. Penelitian pada murid SMK menunjukkan bahwa tekanan akademik dan vokasional memiliki pengaruh signifikan terhadap munculnya stress psikologis dan ketegangan emosional (Suryani & Wahyuni, 2023). Hal ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis berada pada kondisi yang memerlukan perhatian khusus.

Untuk menghadapi tekanan tersebut, diperlukan faktor protektif internal yang mampu menjaga keseimbangan emosional. Welas asih atau kemampuan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan saat menghadapi kesulitan terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada remaja (Rahayu & Dewi, 2023). Selain itu, **resiliensi** yang mengacu pada kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi dalam situasi penuh tekanan juga berperan penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis (Pérez-Aranda et al., 2021). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa resiliensi dapat memediasi hubungan antara welas asih dan kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi welas asih individu, semakin kuat pula resiliensinya (Luo et al., 2025). Oleh karena itu, mengkaji hubungan welas asih dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis murid SMK di Jakarta menjadi penting untuk memberikan dasar intervensi layanan Bimbingan dan Konseling yang tepat dan kontekstual.

Temuan-temuan ini menjadi dasar penting bahwa penelitian mengenai hubungan faktor psikologis, seperti welas asih dan resiliensi, dengan kesejahteraan psikologis murid SMK di Jakarta memiliki urgensi akademik sekaligus praktis. Walau gambaran nasional mulai tersedia, bukti spesifik tentang keterkaitan welas asih dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada murid SMK di Jakarta masih terbatas. Sebagian studi bersifat umum atau berfokus pada gejala stres/ansietas tanpa memeriksa model protektif kesejahteraan psikologis pada konteks vokasi dan PKL.

Ryff, (1989) *kesejahteraan psikologi* terdiri dari enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Keenam dimensi tersebut saling berhubungan dan membentuk keseimbangan psikologis individu. Misalnya, *self-acceptance* membuat mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, sementara *purpose in life* memberikan arah dan motivasi untuk meraih cita-cita. Mendes et al., (2021) serta Huang et al., (2021) menegaskan bahwa *kesejahteraan psikologi* yang baik berhubungan dengan kepuasan hidup, kemampuan regulasi emosi, dan prestasi akademik yang lebih stabil.

Kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal berupa dimensi yang dikemukakan Ryff, tetapi juga sangat terkait dengan mekanisme protektif yang mampu memperkuat ketahanan dalam menghadapi tekanan perkembangan. Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa murid di berbagai konteks menghadapi kerentanan tinggi terhadap stres akademik, tekanan sosial, serta tuntutan lingkungan yang kompetitif, sehingga membutuhkan strategi psikologis adaptif untuk mempertahankan kesejahteraan (Eriksson, 2016). Dalam kerangka ini, *welas asih* muncul sebagai salah satu faktor penting yang menjembatani hubungan antara stres dengan kesejahteraan psikologis karena mampu menurunkan kerentanan terhadap gejala depresi sekaligus meningkatkan resiliensi dan penerimaan diri (Zessin et al., 2015; Marsh et al., 2018). Dengan demikian, keterhubungan antara dimensi kesejahteraan psikologis dan *welas asih* menjadi landasan yang relevan untuk memahami bagaimana mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tantangan perkembangan.

Secara teoretis, penelitian mengenai kesejahteraan psikologis remaja semakin menyoroti peran *welas asih* terhadap diri sendiri sebagai faktor protektif yang penting dalam menghadapi tekanan hidup dan tantangan perkembangan. *Welas asih* dipahami sebagai kemampuan untuk bersikap ramah, menerima, dan tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan (Neff, 2003). Studi terbaru menunjukkan bahwa *welas asih* berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis serta berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi (Pullmer et al., 2019). Namun, meskipun literatur menunjukkan peningkatan

signifikan dalam penelitian tentang welas asih pada satu dekade terakhir, pengetahuan tentang lintasan perkembangan, faktor-faktor yang memengaruhi, serta bagaimana konsep ini bekerja dalam konteks remaja masih terbatas (Neuenschwander & Olivia, 2025).

Hal ini menjadi penting mengingat murid dengan rentan usia 16-18 tahun merupakan periode kritis yang penuh dengan tekanan akademik, masalah citra diri, dan transisi sosial yang seringkali memicu munculnya masalah kesejahteraan psikologis (McGrath et al., 2023). Welas asih menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Sikap penuh kasih sayang terhadap diri sendiri terbukti membantu individu menghadapi pengalaman negatif dengan cara yang lebih adaptif, sehingga berkontribusi pada pengurangan gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan afek positif dan kesejahteraan secara umum (Neuenschwander & Olivia, 2025). Bukti kuantitatif terbaru juga menegaskan bahwa dimensi “self-coldness” sebagai kebalikan dari welas asih berasosiasi kuat dengan tingginya tingkat stres, kecemasan, dan depresi, sedangkan welas asih yang lebih tinggi berkorelasi dengan rendahnya afek negatif serta meningkatnya resiliensi.

Hal ini memperkuat dasar teoritis bahwa mengembangkan kasih sayang pada diri sendiri dapat menjadi faktor protektif yang signifikan untuk memperkuat resiliensi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Di sisi lain, resiliensi kapasitas bangkit dari kesulitan dan beradaptasi secara konsisten dihubungkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Meta-analisis terbaru pada mengkuantifikasi korelasi positif antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis, serta menunjukkan resiliensi sebagai faktor protektif lintas konteks (Luo et al., 2025). Resiliensi memiliki efektivitas agregat positif menurut tinjauan sistematis/meta-analisis terbaru, meskipun hasilnya sangat dipengaruhi kualitas implementasi dan kesesuaian konteks. Ini mengindikasikan peluang praktis untuk SMK mengintegrasikan latihan resiliensi yang kontekstual. Karena efektivitas program dapat bervariasi, literatur menekankan pentingnya pendekatan yang tidak seragam dan memberi pilihan strategi koping yang sesuai minat/kebutuhan. Prinsip ini relevan bagi SMK yang murid heterogen dari sisi jurusan dan tuntutan PKL.

Penelitian menunjukkan bahwa *welas asih* dan resiliensi berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis murid SMK (Edlyn et al., 2025; Luo et al., 2025). Namun, penerapan bukti empiris ini ke dalam intervensi khas SMK, khususnya di Jakarta dengan dinamika urban dan tuntutan PKL yang spesifik, masih jarang dieksplor, sehingga membuka ruang bagi layanan BK untuk merancang program protektif yang lebih relevan. Penelitian ini memfokuskan diri pada hubungan antara *welas asih* dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologi pada murid SMK di Jakarta. Fokus ini memberi kontribusi praktis: basis bukti bagi guru BK merancang layanan dasar/responsif yang tepat sasaran; serta bagi sekolah dan mitra industri menyusun dukungan psikososial selama dan pasca-PKL.

PKL merupakan tuntutan penting bagi murid SMK sebagai bentuk penerapan kurikulum link and match dengan dunia usaha dan dunia industri (DUDI). Namun, implementasinya belum optimal, terutama dalam hal kesesuaian kompetensi dengan kebutuhan industri, ketersediaan tempat magang, serta koordinasi dan evaluasi. Penelitian Purnamasari, (2024) menunjukkan bahwa masih menghadapi kendala koordinasi dengan industri dan tindak lanjut pembelajaran, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikososial yang memengaruhi kesiapan kerja.

Penelitian internasional menunjukkan bahwa *welas asih* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Meta-analisis terhadap 19 studi dengan jumlah sampel 7.049 remaja menemukan bahwa *welas asih* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tekanan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stress (Marsh et al., 2018). Selaras dengan itu, intervensi *mindful self-compassion* yang dilakukan pada remaja di Amerika Serikat terbukti efektif menurunkan gejala depresi dan stres sekaligus meningkatkan resiliensi serta rasa Syukur (Bagherian et al., 2024). Ulasan sistematis terbaru juga menegaskan bahwa *welas asih* merupakan faktor protektif yang konsisten dalam mendukung regulasi emosi, strategi coping, dan adaptasi perkembangan psikologis pada anak dan remaja (Neuenschwander & Olivia, 2025). Temuan-temuan ini memperkuat bahwa *welas asih* dan resiliensi berperan sebagai modal penting, terutama dalam menghadapi tantangan perkembangan serta risiko gangguan kesejahteraan psikologis.

Penempatan welas asih dan resiliensi sebagai model protektif kesejahteraan psikologis dalam konteks vokasi Indonesia. Temuan lokal menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* di Bandung memiliki welas asih yang rendah (Syena et al., 2020), sementara remaja lain justru menunjukkan kapasitas resiliensi tinggi sebagai faktor protektif (Mubaroq et al., 2024). Ketahanan emosional juga terbukti menjaga kepuasan hidup murid meski menghadapi tekanan digital (Siregar et al., 2023). Namun, studi urban di Jakarta menegaskan bahwa dukungan sosial dan harga diri lebih dominan dibandingkan resiliensi dalam menekan risiko *cybervictimization* (Rini & Salim, 2025).

Fakta ini menegaskan perlunya intervensi kontekstual bahwa untuk memperkuat welas asih, resiliensi murid dalam menghadapi tuntutan PKL dan dinamika budaya kerja urban. Dengan demikian, penyusunan kerangka empiris yang menautkan welas asih dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis menjadi penting baik untuk menutup gap penelitian. Dengan memperhatikan berbagai temuan penelitian terdahulu mengenai peran *welas asih* dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis remaja, penting untuk menyoroti konteks khusus murid SMK di Jakarta yang menghadapi tantangan unik, terutama saat menjalani PKL. Dinamika urban, tuntutan industri, serta tekanan akademik yang menimbulkan risiko penurunan kesejahteraan psikologis apabila tidak ditopang oleh faktor protektif. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan pada keterkaitan antara welas asih dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis, sehingga dapat menjadi dasar bagi guru BK dalam merancang program intervensi yang lebih relevan dengan kebutuhan murid SMK di Jakarta.

Pada murid SMK, kesejahteraan psikologis memegang peran penting karena fase ini identik dengan eksplorasi identitas, peningkatan kebutuhan sosial dan penentuan arah masa depan. Kotera & Sheffield, (2020) menemukan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis berhubungan dengan meningkatnya stres akademik, depresi serta penurunan motivasi belajar. Sebaliknya, murid dengan *kesejahteraan psikologis* yang baik lebih mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, mengembangkan keterampilan adaptif, dan memiliki keyakinan diri dalam merencanakan masa depan. Oleh karena itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan tidak hanya berfokus pada capaian akademik tetapi juga harus memperhatikan kesejahteraan psikologis murid.

Dengan maraknya isu kesejahteraan psikologis murid SMK semakin mendapatkan perhatian. Penelitian Arroyo et al., (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis welas asih dan fleksibilitas psikologis efektif dalam meningkatkan *kesejahteraan psikologis*. Neff et al., (2020) juga mengungkapkan bahwa welas asih berperan penting dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Hal ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berhubungan dengan kondisi individu tetapi juga dapat ditingkatkan melalui strategi intervensi yang tepat.

Isu kesejahteraan psikologis juga muncul terutama pada murid SMK. Data Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa tingkat pengangguran terbuka lulusan SMK di Jakarta mencapai 9,07%, tertinggi dibandingkan jenjang pendidikan lainnya. Meskipun data tersebut tidak langsung menunjukkan kondisi psikologis, namun tekanan ekonomi dan ekspektasi masyarakat agar lulusan SMK segera bekerja setelah lulus menciptakan kecemasan yang signifikan bagi murid. Tekanan ini memperlihatkan adanya beban psikososial yang khas pada murid SMK dibandingkan dengan jenjang pendidikan lain.

Selain tekanan eksternal berupa ekspektasi sosial, murid SMK juga menghadapi stigma negatif. Murdianto & Jayadi, (2020) menemukan bahwa murid SMK sering mengalami diskriminasi dari guru maupun teman sebaya yang berdampak pada rendahnya harga diri dan meningkatnya kecemasan sosial. Laporan Editorial Board, (2019) menambahkan bahwa media turut memperkuat stereotip negatif terhadap lulusan SMK, sehingga memperburuk eksklusi sosial. Astuti & Lestari, (2021) juga menegaskan bahwa stigma jalur vokasional sebagai “pilihan sekunder” berhubungan dengan rendahnya motivasi belajar dan identitas diri murid. Stigma sosial ini secara langsung mengganggu dimensi *self-acceptance* dan *positive relations with others* dalam kerangka kesejahteraan psikologis.

Hasil wawancara awal dengan sebagian murid SMK di Jakarta memperlihatkan adanya isu psikologis yang lebih personal. Banyak murid merasa kurang percaya diri dalam menentukan tujuan setelah lulus SMK. Mereka ragu apakah keterampilan yang dimiliki sudah cukup untuk bersaing di dunia kerja dan khawatir apakah mereka akan diterima dalam lingkungan industri saat menjalani PKL. Keraguan diri ini menghambat perkembangan

dimensi *purpose in life* dan *environmental mastery* dalam kerangka *psychological well-being* (Ryff, 1989). Kondisi ini juga sejalan dengan temuan Astuti & Lestari, (2021) yang menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri murid SMK berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan sosial.

Kecemasan terhadap masa depan dan rasa kurang percaya diri bukanlah masalah ringan. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menurunkan motivasi belajar, meningkatkan stres akademik, serta menghambat adaptasi sosial. Mendes et al., (2021) menegaskan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis pada remaja berkorelasi dengan meningkatnya kerentanan psikologis, seperti depresi dan kelelahan emosional. Bagi murid SMK di Jakarta, hal ini berarti mereka berisiko mengalami hambatan dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja maupun melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan faktor protektif yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologi murid. Salah satunya adalah *welas asih*, yaitu kemampuan menerima diri dengan penuh kasih sayang ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Penelitian Neff et al., (2020) menunjukkan bahwa *welas asih* berperan penting dalam membantu murid mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan *welas asih*, murid SMK dapat lebih menerima keterbatasan mereka, memandang kegagalan sebagai proses belajar, serta menjaga motivasi untuk terus berkembang.

Selain *welas asih*, resiliensi juga menjadi faktor penting yang berperan dalam memperkuat kesejahteraan psikologis. Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, serta tetap beradaptasi secara positif meski menghadapi tekanan (Kaltman et al., 2014). Penelitian Pérez-Aranda et al., (2021) menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis karena murid yang resilien lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan keseimbangan emosi. Bagi murid SMK, resiliensi sangat dibutuhkan untuk menghadapi tekanan akademik, PKL, dan tuntutan keluarga.

Kedua faktor protektif ini, *welas asih* dan resiliensi, saling berinteraksi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sun et al., (2021) menegaskan bahwa resiliensi dapat diperkuat melalui sikap *welas asih*, karena penerimaan

diri membantu individu mengembangkan daya lenting psikologis. Dengan demikian, murid SMK yang memiliki tingkat welas asih dan resiliensi yang baik akan lebih siap menghadapi tekanan sosial maupun akademik, serta lebih optimis dalam menatap masa depan.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan mengenai hubungan welas asih, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis, sebagian besar fokus pada mahasiswa atau populasi remaja umum (Neff et al., 2020). Kajian khusus mengenai murid SMK di Indonesia, terutama di Jakarta, masih sangat terbatas. Padahal, murid SMK memiliki tantangan psikososial yang unik, seperti stigma sosial, tekanan ekonomi, serta kecemasan terkait kesiapan kerja. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya kajian lebih mendalam yang secara khusus meneliti peran welas asih dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis murid SMK.

Berdasarkan dari uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting dilakukan. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya terkait kesejahteraan psikologis murid vokasional. Secara praktis hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan konseling di SMK untuk merancang layanan intervensi yang berfokus pada penguatan welas asih dan resiliensi. Dengan demikian murid SMK di Jakarta dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun sosial, serta memiliki kesejahteraan psikologis yang mendukung perkembangan murid SMK di masa depan.

## B. Identifikasi Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, sejumlah permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara welas asih dan kesejahteraan psikologis pada murid SMK di Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada murid SMK di Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara welas asih dan resiliensi secara simultan dengan kesejahteraan psikologis pada murid SMK di Jakarta?

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini dibatasi pada beberapa hal agar fokus dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pertama, penelitian ini hanya memfokuskan pada kesejahteraan psikologis sebagaimana dikemukakan oleh Ryff, (1989), yang mencakup enam dimensi, yaitu *self- acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life*, dan *personal growth*. Pembatasan ini penting mengingat *kesejahteraan psikologis* memiliki definisi yang beragam, namun model Ryff paling banyak digunakan dan terbukti reliabel dalam mengukur kesejahteraan psikologis pada murid (Amholt et al., 2020).

Kedua, faktor protektif yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi pada *welas asih* dan resiliensi. *Welas asih* didefinisikan sebagai sikap menerima diri dengan penuh kasih sayang ketika menghadapi kegagalan maupun keterbatasan (Neff et al., 2020). Penelitian Neff et al., (2020) menunjukkan bahwa *welas asih* dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis murid. Sementara itu, resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk pulih dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan (Pérez-Aranda et al., 2021; Reivich & Shatté, 2002; Santos et al., 2022) menegaskan bahwa resiliensi berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis karena individu yang resilien cenderung lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosional dalam situasi sulit.

Ketiga, subjek penelitian ini dibatasi pada murid SMK di Jakarta. Pemilihan populasi ini didasarkan pada pertimbangan kontekstual bahwa murid SMK menghadapi tantangan psikososial yang khas dibandingkan murid SMA, seperti tuntutan untuk segera bekerja, stigma sosial, serta kecemasan terhadap masa depan (Astuti & Lestari, 2021; Murdianto & Jayadi, 2020). Badan Pusat Statistik, (2024) yang menunjukkan tingginya tingkat pengangguran lulusan SMK semakin menegaskan bahwa murid SMK berada dalam kondisi yang rawan secara psikologis.

Keempat, variabel yang dikaji dalam penelitian ini difokuskan pada hubungan *welas asih* dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian sebelumnya Mendes et al., 2021; Uniyal et al., 2025) menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua faktor protektif tersebut dengan kesejahteraan

psikologis, namun penelitian pada konteks murid SMK di Indonesia, khususnya Jakarta, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi dengan menganalisis hubungan ketiga variabel tersebut dalam konteks murid SMK di Jakarta

Dengan pembatasan ini, penelitian diharapkan lebih terarah, memiliki fokus yang jelas, serta menghasilkan temuan yang relevan baik secara teoretis maupun praktis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di SMK.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan antara welas asih dengan kesejahteraan psikologis pada murid SMK di Jakarta?

Menurut Neff et al., (2020), *self-compassion* berperan penting dalam membantu individu mengelola stres, meningkatkan regulasi emosi, dan mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis yang positif. Neff et al., (2021) juga menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan secara signifikan dengan tingginya tingkat *psychological well-being* pada remaja.

- b. Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada murid SMK di Jakarta?

Resiliensi dipandang sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi positif dalam menghadapi kesulitan (Holdsworth et al., 2017). Penelitian Santos et al., (2022) serta Pérez-Aranda et al., (2021) membuktikan bahwa individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, karena mampu mempertahankan keseimbangan emosional meskipun menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

- c. Apakah terdapat hubungan secara simultan antara welas asih dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada murid SMK di Jakarta?

Studi Mendes et al., (2021) serta Kotera & Sheffield, (2020) menunjukkan bahwa welas asih dan resiliensi tidak hanya berkontribusi secara parsial, tetapi juga berinteraksi secara simultan dalam

memperkuat kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, menguji kedua faktor protektif ini secara bersamaan dan menjadi penting, mengingat mereka berada pada masa transisi menuju dunia kerja yang penuh tantangan.

#### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan maka penelitian ini memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai.

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *welas asih* dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada murid SMK di Jakarta. Tujuan ini berangkat dari kebutuhan untuk memahami faktor-faktor protektif psikologis yang dapat membantu murid menghadapi tantangan transisi dari sekolah ke dunia kerja.

Secara khusus, penelitian ini memiliki tiga tujuan utama. Pertama, untuk mengetahui hubungan antara *welas asih* dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini didasarkan pada temuan Neff et al., (2020) serta Neff et al., (2021) yang menegaskan bahwa *welas asih* dapat menurunkan stres, meningkatkan regulasi emosi, dan mendorong terbentuknya kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada remaja.

Kedua, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan. Reivich & Shatté, (2002) terbukti berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis. Studi Santos et al., (2022) dan Pérez-Aranda et al., (2021) menunjukkan bahwa individu yang resilien cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan emosional serta memandang masa depan secara optimis, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Ketiga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan simultan antara *welas asih* dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Mendes et al., (2021) dan Kotera & Sheffield, (2020) menemukan bahwa kedua variabel tersebut dapat berinteraksi dalam memperkuat kesejahteraan psikologis sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih komprehensif mengenai kontribusi keduanya dalam konteks murid SMK di Jakarta.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas kajian mengenai kesejahteraan psikologis tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam merancang intervensi untuk meningkatkan welas asih dan resiliensi murid SMK.

#### F. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis, khususnya dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan penerapannya pada murid SMK.

##### 1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian mengenai kesejahteraan psikologis pada remaja khususnya di lingkungan sekolah menengah kejuruan yang relatif jarang diteliti. Kajian terdahulu lebih banyak berfokus pada mahasiswa dan remaja umum (Robres et al., 2022; Ryff, 1989). Dengan menguji hubungan welas asih (Neff et al., 2020; Bluth et al., 2018) dan resiliensi (Reivich & Shatté, 2002; Santos et al., 2022) terhadap kesejahteraan psikologis, penelitian ini memberikan landasan teoritis yang lebih luas dalam memahami faktor-faktor protektif psikologis pada remaja vokasional.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus terhadap murid SMK di Jakarta yang sedang menghadapi masa transisi ke dunia kerja maupun pendidikan lanjutan. Konteks ini masih jarang dikaji dalam penelitian sebelumnya, sehingga penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai kesejahteraan psikologis pada murid dengan rentang usia 16-18 tahun sekaligus memperluas penerapan teori ke dalam ranah pendidikan vokasional.

##### 2. Manfaat Praktis

###### *Bagi Guru Bimbingan dan Konseling*

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program bimbingan dan konseling yang menekankan pengembangan welas asih dan resiliensi. Dengan memahami peran kedua faktor ini terhadap kesejahteraan psikologis, guru BK dapat menyusun layanan preventif

maupun kuratif yang lebih tepat sasaran bagi murid SMK. Hal ini sejalan dengan penelitian Neff et al., (2021) yang menegaskan bahwa intervensi berbasis welas asih mampu mengurangi stres remaja, serta temuan Pérez-Aranda et al., (2021) yang menunjukkan pentingnya resiliensi dalam menjaga kesehatan mental murid. Dengan demikian, guru BK memiliki landasan empiris untuk merancang intervensi psikologis yang sesuai dengan kebutuhan murid SMK, khususnya dalam menghadapi PKL dan transisi ke dunia kerja.

#### *Bagi Peneliti Lain*

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi pijakan untuk memperluas kajian terkait kesejahteraan psikologis pada remaja di jalur pendidikan vokasional. Kebaruan penelitian ini, yaitu fokus pada murid SMK di Jakarta, membuka ruang penelitian lanjutan seperti pengembangan model intervensi berbasis welas asih di kelas vokasional, eksplorasi hubungan resiliensi dengan kesiapan kerja atau kajian lintas budaya mengenai faktor-faktor protektif kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi celah yang belum banyak diteliti, tetapi juga menyediakan dasar yang dapat memperkaya arah penelitian di masa depan.

#### **G. State of the Art**

Kajian kesejahteraan psikologis pada murid vokasi, khususnya murid SMK dalam lima tahun terakhir menunjukkan peningkatan perhatian baik di level internasional maupun nasional. Secara internasional, penelitian mutakhir menegaskan bahwa kesejahteraan psikologi berkorelasi erat dengan kesiapan vokasional, regulasi emosi, dan ketahanan menghadapi stres perkembangan (Neuenschwander & Gunten, 2025).

Meta-analisis terbaru juga menunjukkan bahwa welas asih berperan sebagai faktor protektif penting yang menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kepuasan hidup dan resiliensi (Beirens & others, 2024).

Tinjauan sistematis dan meta-analisis pada remaja dan dewasa muda mengonfirmasi bahwa resiliensi berhubungan positif dengan kualitas hidup, kepuasan hidup, serta kesejahteraan psikologis (Luo et al., 2025). Temuan ini konsisten dengan studi di sekolah yang menekankan bahwa program

peningkatan resiliensi efektif menurunkan gejala internalisasi serta memperkuat kesiapan transisi karier (Nazari & others, 2022). Dengan demikian, baik *self-compassion* maupun resiliensi dipandang sebagai faktor protektif utama bagi kesejahteraan psikologis remaja.

Sementara itu, penelitian di Indonesia juga menunjukkan arah yang sejalan. Studi (Julianti & others, 2023) terhadap lebih dari 1.300 murid SMK menemukan lebih dari 60% murid mengalami masalah kesejahteraan psikologis. Calvo, (2020) menegaskan perlunya penguatan faktor protektif intrapersonal seperti *welas asih* dan resiliensi. Penelitian lokal lain mengungkap bahwa korban *cyberbullying* cenderung memiliki tingkat *welas asih* rendah Lestari & Halimah, (2024), sementara resiliensi terbukti berperan dalam menjaga kepuasan hidup murid meski menghadapi tekanan digital (Siregar & others, 2024). Namun, riset urban di Jakarta menekankan bahwa dukungan sosial dan harga diri masih lebih dominan dibandingkan resiliensi dalam menekan risiko *cybervictimization* (Rini & Salim, 2025).

Gambaran tersebut menunjukkan adanya celah penelitian. Walaupun literatur internasional telah banyak menegaskan peran *welas asih* dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologi, kajian spesifik pada murid SMK di Indonesia, khususnya Jakarta dengan konteks urban dan PKL, masih sangat terbatas. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan kedua faktor protektif tersebut dalam konteks pendidikan vokasional di Jakarta.

Secara keseluruhan, *state of the art* penelitian ini menegaskan tiga poin penting:

- 1. Pengujian Kontribusi Simultan dalam Satu Model Analisis**  
Penelitian ini secara operasional menguji kontribusi *welas asih* dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis dalam satu model analisis korelasional ganda. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi hubungan masing-masing variabel secara bersamaan sehingga diperoleh gambaran empiris mengenai kontribusi relatif setiap variabel terhadap kesejahteraan psikologis murid SMK.
- 2. Penggunaan Instrumen Psikologis Terstandar pada Murid SMK**  
Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan instrumen psikologis terstandar, yaitu *Self-Compassion Scale* (SCS), *Connor–Davidson*

*Resilience Scale* (CD-RISC) dan skala *Psychological Well-Being* (PWB), pada populasi murid SMK di Jakarta. Penggunaan instrumen ini secara operasional memberikan data empiris yang spesifik mengenai karakteristik psikologis murid SMK yang selama ini lebih jarang menjadi subjek penelitian.

### **3. Pelibatan Konteks Pendidikan Vokasional dan PKL dalam Penelitian**

Penelitian ini secara operasional melibatkan murid SMK yang sedang atau telah menjalani Praktik Kerja Lapangan (PKL), sehingga data yang diperoleh merefleksikan kondisi psikologis murid dalam konteks tuntutan akademik dan kesiapan kerja. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran yang lebih kontekstual mengenai kesejahteraan psikologis murid SMK dalam lingkungan pendidikan vokasional.

### **4. Dasar Empiris untuk Pengembangan Layanan BK di SMK**

Secara operasional, hasil penelitian ini menghasilkan temuan empiris yang dapat digunakan sebagai dasar perancangan layanan bimbingan dan konseling di SMK, khususnya layanan yang berfokus pada penguatan welas asih dan resiliensi. Kebaruan ini terletak pada pemanfaatan hasil penelitian sebagai pijakan praktis dalam penyusunan program BK yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan murid SMK.

Berdasarkan pemetaan penelitian terdahulu dan pendekatan metodologis yang digunakan, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian hubungan welas asih dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis murid SMK di Jakarta melalui pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini secara operasional menguji hubungan masing-masing variabel secara parsial serta hubungan kedua variabel secara simultan menggunakan analisis korelasi dan regresi linear berganda. Penelitian sebelumnya umumnya mengkaji welas asih dan resiliensi secara terpisah atau dilakukan pada populasi murid SMA dan mahasiswa sehingga gambaran hubungan kedua faktor protektif psikologis tersebut dalam satu model analisis pada konteks pendidikan vokasional masih terbatas. Dengan melibatkan murid SMK yang berada pada fase transisi menuju dunia kerja dan

pendidikan lanjutan, penelitian ini memberikan gambaran empiris dengan lebih kontekstual mengenai hubungan self-compassion dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis serta menyediakan dasar empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di SMK.



