



Harapan dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Pernah Menjadi Korban Perundungan

Nabhila Diah Sulistyowati, Rita Eka Izzaty

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No.1 Sleman Yogyakarta 55281
nabhilla.ds02@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hubungan antara harapan dan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah menjadi korban perundungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dipilih dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria berusia 14 sampai 17 tahun, berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta dan pernah menjadi korban perundungan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 131. Instrumen yang digunakan adalah skala harapan dan kesejahteraan subjektif yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Instrumen tersebut disebar menggunakan *GoogleForm* melalui *WhatsApp Group*. Analisis data dilakukan dengan *Pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara harapan dan kesejahteraan subjektif secara signifikan 0.001 ($p < 0.05$). Dengan demikian jika harapan meningkat maka kesejahteraan subjektifnya pun meningkat, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci : harapan, kesejahteraan subjektif, remaja

Abstract

This research aimed to find the relationships between hope and the subjective well-being in the case of bullying victimization among adolescents. This research used a quantitative approach. The sample was determined by using purposive sampling method with an age span of 14 – 17 years old, domiciled in the Special Region of Yogyakarta. The subject of the research is 131 adolescents. This research used the hope and the subjective well-being scales as instruments which have been tested for their validity and reliability. The instruments which are in the form of Google Form were then spread to respondents through WhatsApp Groups. The data collected were analyzed using Pearson Product Moment. The result of the study showed that there was a positive relationship between hope and the subjective well-being with a number of significance 0.001 ($p < 0.05$). In which the result implied that the higher the hope is, the better the well-being will be, and vice versa.

Keywords : adolescents hope, subjective well-being

Pendahuluan

Menurut Santrock (2012), masa remaja menjadi masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dimulai pada usia 10 sampai 12 tahun, dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun. Ahli lain, Nurmi (1991) menyatakan bahwa masa remaja adalah sebuah periode perkembangan yang ditandai dengan mempertimbangkan dan merencanakan masa depan. Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh Arnett (2000), Schmid & Lopez (2011), Schmid, Phelps & Lerner (2011) menunjukkan bahwa individu yang memiliki harapan positif terhadap masa depannya, dapat memfasilitasi pengembangan yang optimal dan melewati transisi yang baik ke masa dewasa sehingga individu akan berusaha sebaik mungkin untuk mencapai harapan yang dimilikinya. Adanya harapan yang dimiliki individu menjadi salah satu peran penting dalam kesejahteraan fisik maupun psikis.

Bagi remaja, memiliki kelompok teman sebaya merupakan hal yang berperan penting dalam perkembangan identitas diri dan kemampuan komunikasi interpersonal (Septiyuni, 2015). Namun, dalam beberapa waktu terakhir sering terjadi kasus perundungan khususnya di sekolah. Perundungan menjadi salah satu bentuk dari perilaku agresi (Septiyuni, 2015). Data hasil riset *Programme for International Students Assessment* (PISA) (2018) menunjukkan, murid yang mengaku pernah mengalami perundungan (*bullying*) di Indonesia sebanyak 41,1%. Angka murid korban perundungan ini jauh di atas rata-rata negara anggota Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) yang hanya sebesar 22,7%. Tindakan perundungan ini tentunya memiliki dampak yang cukup mendalam bagi korban. Salah satunya adalah perasaan *hopeless* atau rasa putus asa (Snyder, 1994). Orang yang putus asa tidak memiliki harapan di hidupnya. Mereka merasa bahwa tidak ada yang bisa membantu mereka

untuk keluar dari situasi buruk yang mereka alami, sehingga orang yang putus asa tidak dapat menetapkan tujuan hidupnya (Liu dkk, 2018). Selain itu, perundungan juga berdampak pada kesejahteraan subjektif bagi korban (Diener & Chan, 2011).

Dampak tindakan perundungan seperti merasa cemas, depresi dan khawatir merupakan afek negatif. Jika remaja kerap merasakan afek negatif, maka akan berpengaruh pada tingkat kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif pada korban perundungan ditunjukkan dengan mampunya remaja untuk mengelola perasaan, menjadikan suatu masalah yang ada dalam dirinya sebagai suatu proses hidup yang harus dijalani, dan berusaha untuk tetap optimis dalam menghadapi masalahnya.

Harapan pada korban perundungan menjadi faktor penting dan berpengaruh untuk masa depan. Harapan dapat memicu timbulnya motivasi untuk memiliki masa depan yang baik sehingga akan terbentuk pola pikir untuk merencanakan apa saja yang akan dilakukan untuk memenuhi tujuan individu. Apabila harapan tidak ada pada diri individu maka akan berdampak pada kehidupannya, karena tanpa adanya keinginan untuk bertindak dan membuat perencanaan, individu akan mengalami depresi. Munculnya perasaan depresi membuat mereka berpikir bahwa mereka tidak mempunyai kemampuan untuk mencapai tujuan mereka (Snyder, 1994).

Berdasarkan kasus perundungan yang menimbulkan rasa putus asa dan tidak memiliki harapan pada masa depan pada korban sedangkan harapan menjadi faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, peneliti tertarik untuk meneliti adakah hubungan harapan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah menjadi korban perundungan. Hal ini penting untuk diteliti karena akan menjelaskan bagaimana hubungan antara harapan dan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah menjadi korban

perundungan sehingga dapat memberi gambaran pada remaja yang mengalami hal serupa bahwa harapan masih bisa diraih sekalipun dalam kondisi yang tertekan.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian dilakukan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan pengambilan data pada bulan Januari 2021.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan yang berusia 14 sampai 17 tahun. Sampel penelitian ini sebanyak 131 remaja usia 14-17 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria subjeknya adalah remaja usia 14 sampai 17 tahun, berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta dan pernah menjadi korban perundungan. Pada penelitian ini didapatkan 104 subjek perempuan dan 27 subjek laki-laki dengan kriteria usia 14 tahun (1 orang), 15 tahun (30 orang), 16 tahun (71 orang), dan 17 tahun (29 orang).

Pengambilan sampel awalnya dilakukan dengan menyebarkan *google form* ke salah satu *WhatsApp Group* dengan memberitahu karakteristik subjek penelitian yaitu berumur 14 sampai 17 tahun, pernah menjadi korban perundungan dan berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti mengambil sampel secara insidental dan mendapatkan 10 subjek dalam waktu 7 hari. Namun, dikarenakan peneliti merasa menyebar *google form* via *WhatsApp Group* kurang efektif, maka peneliti menyebarkan *google form* melalui guru bimbingan konseling (BK) di SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta dan SMK Negeri 6 Yogyakarta sehingga didapatkan subjek sejumlah 131 orang.

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala berbentuk kuesioner berupa pernyataan yang disusun dalam *Google Form*. Skala harapan menggunakan alternatif jawaban 1 sampai 8 dengan penilaian 1 (Sangat Tidak Tepat), 2 (Sebagian besar Tidak Tepat), 3 (Agak Tidak tepat), 4 (Sedikit Tidak Tepat), 5 (Sedikit Tepat), 6 (Agak Tepat), 7 (Sebagian besar Tepat), 8 (Sangat Tepat). Skala kesejahteraan subjektif menggunakan alternatif jawaban 1 sampai 5 dengan penilaian 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (selalu).

Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti lain. Skala yang digunakan adalah skala *The Adult Trait Hope Scale* milik Snyder, dkk (dalam Izzaty, Ayriza, Wicaksono, & Hutagalung, 2020) untuk mengukur harapan yang mengacu pada Teori dari Snyder (2000). Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.74-0.84. Kemudian untuk mengukur kesejahteraan subjektif, peneliti menggunakan skala *Life Satisfaction* milik Diener, E., dkk (dalam Ayriza, dkk., 2019). Reliabilitas skala *Life Satisfaction* adalah 0.87 (dalam Ayriza, 2019). Peneliti juga menggunakan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) milik Watson, Clark dan Tellegan (dalam Ayriza, dkk., 2019) untuk mengukur afeksi positif dan negatif yang dimiliki individu. Reliabilitas pada afek positif adalah 0.86-0.90, sedangkan nilai koefisien reliabilitas pada afek negatif sebesar 0.84-0.87 (Watson., dkk; dalam Ayriza, 2019).

Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis yang menggunakan program *SPSS Statistic for windows* untuk menguji hipotesis dengan cara menguji korelasi sederhana pada variabel bebas dan tergantung. Teknik yang

digunakan dalam penelitian adalah uji korelasi *product moment* dari Pearson.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian

Hasil pengujian dengan *pearson product moment* ditemukan korelasi antara harapan dan kesejahteraan subjektif sebesar 0.280 dengan signifikansi (p) <0.05 . dengan demikian terdapat hubungan positif yang signifikan antara harapan dan kesejahteraan subjektif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hipotesis diterima. Artinya, semakin tinggi harapan, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif, begitupun sebaliknya. Secara keseluruhan mayoritas korban perundungan adalah remaja perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hertinjung & Karyani (2015) yang menyatakan bahwa anak laki-laki cenderung lebih bebas untuk mengekspresikan perilaku agresifnya dibanding anak perempuan yang diharapkan untuk bersikap lemah lembut sesuai dengan stereotip mereka. Selain itu, dari sisi orangtua pun mencegah perilaku agresi fisik secara langsung pada anak perempuan (Turkel dalam Hertinjung & Karyani, 2015).

Harapan dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif remaja yang pernah menjadi korban perundungan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasnain, dkk (2014), mereka menemukan bahwa harapan dan kesejahteraan subjektif terkait satu sama lain. Individu yang memiliki harapan akan mengalami kepuasan hidup (Kirmani, dkk, 2015).

Remaja yang memiliki harapan tinggi akan membuat dan melaksanakan rencana mereka serta akan mencari solusi positif dari setiap tantangan yang ada dihidupnya. Mereka cenderung lebih kreatif, memiliki tekad yang lebih besar untuk mencapai

tujuan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif yang lebih besar karena telah mencapai hasil yang memuaskan (Yildirim & Arslan, 2020), serta masalah kesehatan psikologis yang lebih sedikit seperti kecemasan dan depresi (Yildirim & Arslan, 2020).

Teori harapan milik Snyder mengasumsikan bahwa ketika individu mengalami keberhasilan dalam mengejar tujuannya maka harapan dapat mengarah pada tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Hal tersebut dikarenakan individu yang mempunyai harapan, kreatifitas dan ketekunan dalam melihat peluang maka akan lebih mudah untuk mencapai hal-hal yang membuat individu merasa puas dengan kehidupannya (Snyder, 2000). Oleh karena itu, penting bagi remaja korban perundungan untuk memiliki harapan akan masa depan yang didukung dengan adanya dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang di sekitar sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja tersebut.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara harapan dan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah menjadi korban perundungan. Artinya, apabila harapan meningkat maka kesejahteraan subjektifnya pun meningkat, begitu juga sebaliknya.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibuat, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi subjek korban *bullying*

Subjek yang menjadi korban perundungan (*bullying*) diharapkan untuk dapat mengembangkan harapan pada masa depan dengan cara mengenali dan menyadari kekuatan dalam diri sendiri, menjalin relasi

yang positif, menetapkan tujuan hidup dan didukung dengan adanya dukungan dari orang tua, pendidik maupun orang-orang di lingkungannya. Subjek juga harus memandang dirinya sebagai individu yang memiliki berbagai cara untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Subjek juga diharapkan memiliki kontrol diri untuk mencari informasi, bersikap mandiri, dan menentukan nasibnya sendiri akan meningkatkan harapan pada korban perundungan sehingga kesejahteraan subjektifnya pun meningkat.

2. Bagi orang tua

Orang tua perlu menumbuhkan harapan pada diri anak dengan cara memberi dukungan dengan menunjukkan rasa peduli, memberi pelukan, mendengarkan ketika anak berkeluh kesah, mengontrol pertemanan anak, mendampingi dan melakukan komunikasi secara terbuka pada anak yang menjadi korban perundungan. Orang tua juga senantiasa memberi kesempatan anak untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah di hidupnya sehingga hal tersebut dapat menumbuhkan harapan pada diri anak dan meningkatkan kesejahteraan subjektifnya.

3. Bagi pendidik dan masyarakat

Pendidik dan masyarakat diharapkan memiliki kesadaran bahwa kasus perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah atau dimanapun tidak bisa dianggap remeh. Perlunya dukungan dari orangtua, guru, dan masyarakat untuk mencegah perilaku perundungan sehingga dapat menumbuhkan harapan pada hidupnya dan meningkatkan kesejahteraan subjektif dan dapat memberikan rasa aman terhadap korban perundungan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas agar hasil penelitian memiliki akurasi yang tinggi dan dapat digeneralisasi.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Ayriza, Y., Setiawati, F. A., Nurhayati, S. R., Gumelar, S. R., & Sholeha, E. P. D. R. (2019). Does sleep quality serve as a mediator between well-being and academic achievement?. *Cakrawala Pendidikan* 38(1), 63-74.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 63-73). New York: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. doi:10.1111/j.17580854.2010.01045.x
- Hasnain, N., Wazid, S. W. & Hasan, Z. (2014). Optimism, hope, and happiness as correlates of psychological well-being among young adult assamese males and females. *IOSR Journal of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19(2), 44-51.
- Hertinjung, W. S & Karyani, U. (2015). Profil pelaku dan korban perundungan di sekolah dasar. *The 2nd University Research Coloquium*.
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International*

- Journal of Humanities dan Social Science Studies (JHSSS)*, 2(1), 262-270
- Liu, R., Zeng, P., & Quan, P. (2018). The role of hope and self-efficacy on nurses' subjective well-being. *Asian Social Science*, 14(4), 18-22. doi:10.5539/ass.v14n4p18
- Nell, W. (2014). Hope, religiosity and subjective well-being. *Thesis*. North-West University
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1-59. doi:10.1016/0273-2297(91)90002-6
- Pleeging, E., Burger, M., & Exel, J. v. (2019). The relations between hope and subjective well-being: a literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1019–1041.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup*. (Terjemahan Benedictine Wisdyasinta) . Edisi Ketiga belas. Jakarta : Erlangga.
- Schmid, K. L., & Lopez, S. J. (2011). Positive pathways to adulthood: the role of hope in adolescents' constructions of their futures. *Advances in Child Development & Behavior*, 41, 69-88. HSC
- Schmid, K.S., Phelps, E., & Lerner, R.M. (2011). Constructing positive futures: modeling the relationship between adolescents' hope future expectations and intentional self-regulation in predicting positive youth development. *Journal of Adolescence*, 34, 1127-1135.
- Septiyuni, D. A., Budimansyah, D., & Wilodati. (2015). Pengaruh kelompok teman sebaya (*peer group*) terhadap perilaku perundungan siswa di sekolah. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(1).
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope theory, measures dan applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: a member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (p. 257–276). Oxford University Press.
- Weil, C. M. (2000). Exploring hope in patients with end stage renal disease on chronic hemodialysis. *ANNA Journal*, 27, 219-223.
- Yildirim, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Research Gate*. 1–27 <https://doi.org/10.31234/osf.io/vpu>