

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bagian ini disajikan uraian tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, definisi konseptual masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan tesis.

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis menjadi topik yang penting dalam hidup manusia sebagai tujuan dari setiap aktivitas (Bradburn, 1969). Hal tersebut, karena kesejahteraan psikologis merupakan konsep penting untuk kesehatan mental individu yang melibatkan tujuan bermakna dalam hidup, mengembangkan hubungan berkualitas dengan orang lain dan berusaha untuk mengembangkan diri (Bingöl & Batik, 2019). Konsep kesejahteraan psikologis atau kebahagiaan telah menjadi perhatian besar manusia sejak catatan sejarah dimulai dan telah menjadi objek pemikiran dan penelitian dalam jumlah besar selama berabad-abad yang berkaitan dengan fenomena kesehatan mental dan penyakit mental (Bradburn, 1969).

Individu di setiap kelompok usia tentu ingin mencapai kesejahteraan psikologis selama masa hidupnya, begitu pula dengan siswa di sekolah yang berada pada masa remaja (Megawati & Herdiyanto, 2016). Menurut Ryff dan Keyes (1995) individu yang memiliki kesejahteraan psikologis menyadari kekuatan, tujuannya, dan menjalani kehidupan yang berkualitas dalam hubungannya dengan individu di sekitarnya. Masa remaja menjadi masa kritis dalam perjalanan hidup individu untuk memperoleh kesejahteraan karena banyak faktor yang mempengaruhinya (Ross, et al., 2020). Kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi siswa dalam perkembangan akademik, prestasi, dan hubungan dengan keluarga maupun teman (Avşar & Gündüz, 2021). Kesejahteraan psikologis perlu dikembangkan pada individu agar menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya (Hardjo, et al., 2020).

Individu yang tidak banyak memiliki aspek kesejahteraan beresiko lebih tinggi terkena depresi (Keyes, 2002). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, penduduk Indonesia di usia remaja (15-24 tahun) mengalami depresi dengan prevalensi 6,2%. Menurut *Institute of Health Metrics* (IHME) diperkirakan pada tahun 2019 satu dari tujuh remaja mengalami gangguan jiwa. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Jusiene, et al. (2021) menunjukkan hasil bahwa 58% remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, namun setelah adanya kebijakan *lockdown* dimasa pandemi yang membatasi interaksi manusia, hampir 19% remaja memiliki risiko depresi. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022, sebanyak 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah mental. Selain itu, Covid-19 mempengaruhi kesehatan mental remaja, satu dari 20 remaja merasa lebih depresi, cemas, kesepian dan sulit berkonsentrasi dibandingkan sebelum Covid-19. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan risiko depresi dan penurunan kesejahteraan psikologis pada remaja yang diakibatkan oleh pembatasan aktivitas manusia selama pandemi.

Masa pandemi yang membatasi interaksi individu dengan adanya *lockdown* memberikan dampak yang berkepanjangan terhadap kesehatan mental remaja termasuk kesejahteraan psikologisnya (Jusiene, et al., 2022). Menurut Bradburn (1968) kesejahteraan psikologis dapat menjadi pelindung untuk menghadapi beberapa masalah psikologis maupun fisik seperti depresi ataupun gangguan jiwa. Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu komponen penunjang dalam kesehatan mental. Individu yang memiliki nilai tinggi pada kesejahteraan dapat memiliki mental yang sehat (Snyder & Lopez, 2002). Menurut Magson, et al. (2021) kesehatan mental remaja mengalami penurunan jika dibandingkan dengan sebelum pandemi. Adanya isolasi pada masa pandemi dengan ketidakstabilan ekonomi, ketakutan akan bahayanya virus, dan ketidakpastian masa depan telah berdampak besar pada kesehatan mental (Ellis, et al., 2020).

Studi mengenai kesejahteraan psikologis pada 100 siswa kelas X SMAN Tasikmalaya menggunakan skala kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil bahwa 12% siswa berada pada kategori kesejahteraan psikologis dengan skor rendah. Hal ini

menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang perlu mengembangkan kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, berdasarkan Daftar Cek Masalah (DCM) pada 111 siswa kelas X SMAN Tasikmalaya menunjukkan hasil bahwa terdapat siswa yang merasa putus asa, tidak percaya diri, sulit mengambil keputusan, mudah marah bahkan sampai ingin bunuh diri.

Hidup yang bermakna memiliki peran penting untuk kesehatan mental dan mencapai kesejahteraan psikologis (Hardjo, et al., 2020). Ryff (1989) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima diri, menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidup, dan mewujudkan potensi diri secara berkelanjutan. Masa pandemi memberikan efek pada kesejahteraan remaja, sehingga diperlukan penguatan untuk mengembangkan kesejahteraan (Ross, et al., 2020).

Siswa pada masa remaja perlu mengembangkan kesejahteraan psikologis untuk membantu perkembangannya ke arah yang positif. Menurut Deci & Ryan (2008) kesejahteraan psikologis dipandang sebagai proses pemenuhan potensi manusia (Deci & Ryan, 2008). Selain itu, kesejahteraan psikologis juga dapat dimaknai dengan berperilaku baik dan memiliki hidup dalam kondisi yang baik (Avşar & Gündüz, 2021). Remaja dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis dengan mengembangkan perilaku positif dalam rangka mencapai tujuan hidup yang dimiliki (Megawati & Herdiyanto, 2016). Kesejahteraan psikologis didapatkan apabila mampu memperoleh kebahagiaan dengan memaknai arti hidup (Hardjo, et al 2020).

Kesejahteraan psikologis dilatar belakangi oleh pendekatan psikologi positif yang menekankan pada usaha pencegahan atau preventif (Snyder dan Lopez, 2002). Psikologi positif bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan (Yurayat dan Seechaliao, 2021). Hal ini sejalan dengan salah satu prinsip bimbingan yang berkaitan dengan pencegahan daripada pengobatan (Dugan, 1950). Bimbingan merupakan layanan untuk memberikan pemahaman mengenai diri individu untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab atas segala tindakan (Watts & Kidd, 2000). Program bimbingan ditawarkan oleh sekolah sebagai layanan bantuan untuk siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mengembangkan bakat yang

akan membantunya dalam membuat pilihan bijaksana untuk hidup bahagia dan sukses (Rohrbaugh dan Herkner, 1956). Secara umum program bimbingan ditujukan untuk membantu peserta didik dalam perkembangan di bidang akademik, sosial, karir dan pribadi (Hooper, 1980; Uzun, 2017).

Salah satu program bimbingan yang berkaitan dengan pengembangan diri individu yaitu bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi mengangkat isu yang tidak berkaitan dengan bidang akademik dan karir (Watts & Kidd, 2000). Lebih jelasnya bimbingan pribadi merupakan bantuan dalam menghadapi dan memecahkan masalah pribadi (Adiningtiyas, 2017). Adapun tujuan bimbingan pribadi yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yaitu untuk mengelola stress dan memiliki mental yang sehat (Damayanti, 2014). Bimbingan pribadi berkaitan dengan proses bantuan kepada siswa untuk mencapai perkembangan pribadi hingga mencapai kesejahteraan psikologis (Yusuf, 2017).

Terdapat beberapa program psikologi positif yang telah diterapkan di sekolah Australia dan Amerika Serikat dalam rangka menerapkan pendidikan positif (*Positive Education*) meliputi Program Resiliensi Penn (*Penn Resiliency Program*), Kurikulum Psikologi Positif Strath Haven (*Strath Haven Positive Psychology Curriculum*), dan *Geelong Grammar School* (GGS) (Gomez-Baya & Gillham, 2019; Paeks & Schueller, 2014; Seligman, et al., 2009). Sementara itu, penelitian mengenai bimbingan pribadi masih terbatas dalam studi disertasi dan sebagian besar studi dapat ditemukan dalam artikel jurnal, sehingga diperlukan lebih banyak penelitian mengenai bimbingan pribadi (Uzun, 2017). Pola pikir penelitian mengenai layanan bimbingan dan konseling di Indonesia masih di dominasi dengan model dan teknik behavioristik (Zamroni, 2022). Penelitian tentang kesejahteraan juga sangat terbatas pada siswa di tingkat sekolah (Rodgers dan Bachman, 1988). Padahal kesejahteraan psikologis penting untuk dikembangkan oleh remaja di sekolah sebagai upaya membantunya dalam mengembangkan potensi diri ke arah yang positif. Sehingga program bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis menjadi topik menarik untuk diteliti lebih lanjut.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Kesejahteraan psikologis menjadi hal yang penting untuk menjaga kesehatan mental individu. Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan pengembangan potensi manusia untuk mencapai aktualisasi diri sehingga bisa memperoleh kehidupan penuh makna. Kebahagiaan dan kesejahteraan sering digunakan secara bergantian. Sehingga, setiap rentang usia tertentu ingin mencapai kesejahteraan termasuk didalamnya siswa yang berada pada masa remaja. Kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi siswa dalam mencapai prestasi akademik dan hubungan sosialnya.

Sementara itu, pandemi memberikan pengaruh terhadap penurunan kesejahteraan siswa di sekolah. Seperti halnya siswa kelas X di SMAN Tasikmalaya pada tahun 2022, setelah adanya pembatasan aktivitas karena penyebaran virus covid-19 ada yang merasa keberadaan hidupnya tidak berarti, harapan masa depan rendah, merasa masa depan suram dan merasa putus asa. Artinya, masih ada siswa di sekolah yang belum memahami arti dari kehidupan bermakna yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga diperlukan suatu bimbingan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis bagi siswa di SMA.

Bimbingan pribadi sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling di sekolah, berupaya membantu individu untuk mencapai perkembangan pribadi yang optimal sehingga mencapai kesejahteraan. Bimbingan pribadi diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi yang bisa diterapkan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis. Penelitian mengenai bimbingan pribadi juga masih terbatas dan diperlukan lebih banyak penelitian dalam topik ini. Selain itu, salah satu prinsip dari bimbingan sebagai upaya preventif atau pencegahan sejalan dengan pendekatan psikologi positif yang juga melatarbelakangi berbagai penelitian mengenai kesejahteraan. Psikologi positif menekankan pada usaha pencegahan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di paparkan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana bimbingan pribadi berbasis psikologi positif yang efektif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis?”. Adapun secara khusus

masalah utama penelitian dapat dijabarkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1) Bagaimana profil kesejahteraan psikologis siswa SMA?
- 2) Bagaimana rumusan hipotetik bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa SMA?
- 3) Bagaimana efektivitas bimbingan pribadi berbasis psikologi positif efektif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa SMA?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian terdiri dari tujuan umum dan khusus.

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah menghasilkan bimbingan pribadi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa SMA.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian, yaitu memperoleh data empiris mengenai hal-hal berikut.

1.3.2.1 Profil kesejahteraan psikologis siswa SMA.

1.3.2.2 Rumusan hipotetik bimbingan pribadi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa SMA.

1.3.2.3 Keefektifan bimbingan pribadi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa SMA.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terdiri dari manfaat teoretis dan praktis.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian dapat menambah wawasan keilmuan dan penelitian dalam bimbingan dan konseling khususnya pengembangan bimbingan pribadi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis penelitian, yaitu sebagai berikut.

- 1) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor, penelitian diharapkan dapat dijadikan pertimbangan sebagai upaya mengembangkan dan menanggulangi masalah siswa di SMA khususnya dalam mengembangkan kesejahteraan siswa.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan referensi atau sumber kajian untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi tesis menjabarkan urutan penulisan yang terdiri dari bagian awal, isi dan akhir, termasuk didalamnya disusun lima bab sebagai berikut.

- 1) **Bagian Awal**, meliputi halaman judul; halaman pengesahan; halaman pernyataan keaslian tesis; abstrak; kata pengantar; halaman ucapan terima kasih; daftar isi; daftar table; daftar grafik; dan daftar lampiran.
- 2) **Bagian Isi**, meliputi sebagai berikut.
 - BAB I Pendahuluan terdiri dari latar belakang penelitian; identifikasi dan rumusan masalah; definisi konseptual masalah penelitian; tujuan penelitian; manfaat penelitian; dan struktur organisasi tesis.
 - BAB II Kajian Teori terdiri dari pemaparan teori-teori mengenai konsep dalam bidang yang dikaji; penelitian terdahulu dan hasil temuannya; kerangka pemikiran; serta asumsi dan hipotesis.
 - BAB III Metode Penelitian terdiri dari pendekatan penelitian yang mencakup paradigma penelitian, metode dan desain penelitian, populasi dan sampel, partisipan penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
 - BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan yaitu mendiskusikan temuan penelitian dengan menggunakan dasar teoretis yang telah dibahas pada BAB II dan berisi hasil pengolahan atau analisis data dalam bentuk temuan penelitian, pembahasan atau analisis temuan penelitian, dan keterbatasan penelitian.

BAB V Simpulan, implikasi dan Rekomendasi terdiri dari rangkuman hasil penelitian yang disesuaikan dengan tujuan, manfaat dari penelitian dan saran berdasarkan hasil guna penelitian.

Bagian Akhir, meliputi daftar pustaka dan lampiran-lampiran.