

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam menghadapi persaingan isu global abad 21 ada satu topik hangat yang selalu menjadi perbincangan khusus yang sangat menarik dalam forum diskusi dan penelitian ilmiah yaitu berkaitan dengan keterampilan di abad 21. Alasan sederhana mengapa keterampilan abad 21 banyak dibahas sekarang ini karena tuntutan dan kebutuhan abad 21 sangat berbeda dengan sebelumnya yang mana hampir semua aspek kehidupan di abad ini sangat kompleks, dinamis dan mempunyai fleksibilitas perubahan sangat cepat.

Persaingan global tersebut akan dihadapi oleh siapa pun yang kelak akan berhadapan langsung dengan kompetitor dari berbagai belahan dunia. Dari tahapan perkembangan individu maka perkembangan usia sekolah yang salah satunya adalah perkembangan usia remaja adalah tahapan perkembangan ideal yang harus dipersiapkan dalam rangka menghadapi berbagai persaingan global yang akan terjadi.

Menurut Erikson (Syamsu Yusuf, 2019 : 71) dalam konteks perkembangan remaja berpendapat bahwa remaja merupakan masa berkembangnya *identity*. Usia remaja merupakan periode dimana individu mulai mencari, menemukan identitas dan kesadaran diri salah satunya remaja mulai mengevaluasi dirinya atau pun berdasarkan anggapan orang lain atau dapat di kenal dengan konsep diri.

Identity ini merupakan hal utama dari perjalanan pengalaman perkembangan remaja. Pengalaman hidup di periode remaja ini diharapkan mampu mempersiapkan dirinya menghadapi persaingan hidup di masa mendatang dengan kemampuan menemukan identitas dirinya sendiri yang relevan dengan kehidupan global di masa mendatang.

Identitas diri merupakan bagian dari konsep diri (*self concept*) yang menjadi bagian terpenting yang harus dikembangkan secara positif oleh setiap individu dalam konteks remaja. Menurut Hurlock konsep diri diartikan sebagai persepsi, keyakinan, perasaan atau sikap seseorang tentang dirinya sendiri, kualitas penyikapan individu tentang dirinya sendiri dan suatu sistem pemaknaan individu

tentang dirinya sendiri dan pandangan orang lain terhadap dirinya sendiri. Adapun menurut Santrock konsep diri merupakan evaluasi terhadap domain spesifik dari diri.

Menurut Calhoun dan Acocella (1995 : 67) konsep diri dibagi menjadi tiga bagian yaitu pertama *self image* yang merupakan pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Kedua *self ideal* merupakan pandangan ideal individu terhadap dirinya sendiri, dan ketiga adalah *self esteem* merupakan penghargaan atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Ketiga bagian konsep diri tersebut harus berkembang secara positif untuk mencapai *well being* dan kebahagiaan dalam hidup di masa selanjutnya.

Konsep diri bagi remaja berperan penting supaya pada proses selanjutnya dapat menyesuaikan diri dengan berbagai problematika yang ada di lingkungannya. Dalam beberapa penelitian menyimpulkan bahwa remaja yang memiliki konsep diri yang positif akan cenderung memiliki tujuan dan arah kehidupan yang lebih terorganisir. Selain itu, remaja yang memiliki konsep diri yang positif cenderung memiliki semangat dan harapan yang kuat untuk mencapai tujuan tersebut. Sebaliknya, remaja yang memiliki konsep diri yang negatif cenderung mengikat dirinya karena anggapan kurang diterima oleh lingkungan yang menjadikan dirinya bersifat inferior.

Konsep diri remaja yang berkembang secara negatif ini lebih banyak diakibatkan karena pada proses perkembangannya sering terjadi konflik dalam diri remaja dengan diri dan lingkungannya yang tidak teratasi dengan baik. Dari berbagai konflik yang tidak tuntas penanganannya dapat membawa dampak negatif terhadap tugas perkembangan remaja. Adapun tugas perkembangan utama remaja menurut Syamsu Yusuf (2019, hlm. 72) yaitu memperoleh kematangan sistem moral untuk membimbing perilakunya. Kematangan sistem moral ini yang seharusnya sempurna dan dapat diterima secara universal dapat terhambat karena dipicu adanya gejala gangguan kesehatan mental (*mental health*) pada diri remaja yang tidak terkelola dengan baik.

Kesehatan mental (*mental health*) remaja menurut Septiani Selly Susanti (2019) dalam jurnal yang berjudul Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam adalah kemampuan yang dimiliki oleh seorang remaja untuk

menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, masyarakat atau lingkungannya serta terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa dan terciptanya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari – hari yang bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia. Dari pandangan ini, dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki *mental health* yang baik dapat digambarkan sebagai remaja yang memiliki fleksibilitas diri dalam beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungan. Disamping itu, remaja dengan *mental health* yang baik dapat melakukan pengelolaan diri yang lebih baik pula.

Berdasarkan Undang – Undang Nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa atau kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Sementara menurut Kartini (1998) yang dimaksud orang yang memiliki mental sehat itu memiliki sifat – sifat khas antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan memiliki batin yang selalu tenang. Sama halnya dengan pendapat ahli lainnya, dapat dikatakan bahwa seorang individu dengan kesehatan mental yang baik ditandai dengan kemampuan untuk melakukan berbagai tindakan dengan memperhatikan efektifitas dan efisiensi dengan lebih mempertimbangkan tujuan dan pembentukan *self concept* yang sehat.

Dalam konteks kesehatan mental remaja, Abdul Aziz El Quaisy (1974) dalam bukunya Pokok – Pokok Kesehatan Mental menyampaikan pandangan gagasannya yaitu bahwa masa remaja adalah masa yang penuh dengan kesukaran, dimana dalam tahap ini sangat membutuhkan pertolongan dari orang lain. Pendapat ini mengindikasikan bahwa masa remaja yang masih dalam kondisi labil dalam menjalani proses perkembangan konsep dirinya dihadapkan dengan berbagai problematik kehidupannya. Artinya pada kondisi tahap ini remaja membutuhkan bimbingan dan panduan dari lingkungan kehidupannya untuk terhindar dari pemahaman konsep diri yang negatif sebagai dampak konflik yang dihadapi dari pengalaman kegoncangan dan gejolak yang secara umum ditandai dengan gejala –

gejala gangguan kesehatan mental yang sering melekat pada diri remaja seperti kecemasan, keragu – raguan, kebimbangan, frustrasi depresi sampai kepada keputusan. Selain itu, contoh dampak dari terganggunya kesehatan mental pada seorang individu diantaranya perasaan yang tidak stabil, mudah tersinggung, rasa rendah diri dan sedih yang tidak beralasan.

Gejala gangguan kesehatan mental erat kaitannya dengan tekanan dan ketidakmampuan diri remaja dalam pengelolaannya dapat memicu adanya perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang menyertainya beresiko mengganggu kondisi kesehatan jasmani yang berbagai penyakit. Selain itu perubahan perilaku dalam konteks kehidupan bersosial dapat mendorong remaja bersikap anti sosial atau sebaliknya menjadikan lingkungan sebagai pelarian atas ketidak mampuan dirinya dalam mengelola konflik yang ada. Selain itu gejala gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi perubahan fisik dan menghambat produktivitas remaja.

Berdasarkan data, di negara Indonesia yang menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental di usia remaja cukup banyak ditemukan. Salah satunya adalah yang dipublikasikan oleh organisasi *Environmental Geography Student Association* (EGSA) UGM tahun 2018 (<https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/> data riset kesehatan dasar) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan oleh gejala – gejala depresi dan kecemasan untuk usia remaja 15 tahun ke atas mencapai 6,1 % dari jumlah penduduk Indonesia. Angka tersebut setara dengan 11 juta orang. Sekalipun data tersebut tidak merinci faktor gangguan mental karena depresi berat, faktor gangguan kesehatan mental karena kecemasan atau kesehatan mental yang terkait dengan gangguan kesehatan jiwa. Akan tetapi dari data tersebut cukup memberikan gambaran yang signifikan kepada seluruh komponen untuk secara bersama – sama memberikan perhatian yang lebih terhadap tumbuh kembang remaja.

Pada kasus depresi yang berat ada kecenderungan dari seseorang untuk melakukan penganiayaan atau menyakiti diri sendiri (*self harm*) sampai kepada usaha bunuh diri. Masih dari sumber yang sama disampaikan bahwa 80 – 90 % kasus bunuh diri disebabkan karena depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia memang tidak setinggi seperti di Negara Jepang, Korea atau Negara

lainnya yang mempunyai catatan angka bunuh diri tinggi, namun dari data Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan oleh Badan Litbangkes Kemenkes menyebutkan bahwa kasus bunuh diri di Indonesia setiap tahunnya bisa mencapai 1.800 orang atau dapat dikatakan setiap hari ada lima sampai enam orang yang melakukan bunuh diri, yang mana hampir setengahnya dari kasus tersebut terjadi pada usia remaja dan dewasa.

Menurut temuan para ahli dalam *Environmental Geography Student Association* (EGSA) UGM tahun 2018 menyebutkan bahwa 4,2 % siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Masih menurut sumber yang sama, bahwa percobaan bunuh diri ini dikarenakan adanya depresi di kalangan para remaja yang diakibatkan oleh berbagai faktor. Ada yang dikarenakan tekanan dalam bidang akademik, ada juga yang dikarenakan perundungan (*bullying*), dan tidak sedikit yang berlatar belakang kondisi keluarga serta permasalahan ekonomi.

Adapun penelitian sepanjang tahun 2021 yang dilakukan oleh *Indonesia International Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pasca *covid – 19* tentang survey kesehatan mental nasional yang mengukur angka kejadian gangguan mental di usia remaja. Dari data penelitian tersebut menunjukkan rasio satu dari tiga remaja di Indonesia memiliki potensi masalah kesehatan mental. Dalam artian jumlah remaja yang memiliki masalah kesehatan mental di Indonesia mencapai 15,5 juta orang. Sedangkan remaja yang memiliki gangguan mental yaitu satu dari dua puluh remaja di Indonesia memiliki gangguan mental. Rasio ini menunjukkan bahwa remaja yang terindikasi gangguan mental setara dengan 2,45 juta orang.

Meskipun penelitian di atas dilaksanakan oleh lembaga dan waktu yang berbeda namun objek dan tujuan penelitiannya hampir sama yaitu mengukur kesehatan mental remaja. Hasilnya dalam kurun waktu tiga tahun menunjukkan adanya peningkatan kuantitas gangguan kesehatan mental remaja yang ada di Indonesia terutama di pasca pandemi *covid – 19*. Dalam diseminasi hasil penelitiannya, *Indonesia International Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menyampaikan bahwa masalah mental atau gangguan mental tersebut lebih diakibatkan oleh gangguan kecemasan, depresi, gangguan perilaku dan gangguan stress pasca trauma.

Selain penelitian serupa yang dilakukan oleh para ahli dan para akademisi yang berfokus kepada kesehatan mental di usia remaja, banyak juga data yang menunjukkan kompleksitas permasalahan remaja yang berakar dari krisis identitas. Ada banyak berita yang menjadi *trending topic* menyoroti berbagai peristiwa yang melibatkan remaja. Begitu masifnya pemberitaan di media sosial yang mengulas beragam kasus yang menimpa remaja. Sebagian diantara kasus remaja tersebut ada yang terlibat menjadi pelaku, ada juga remaja yang menjadi korban dari berbagai kasus yang ada. Hal lainnya yang menjadi sorotan banaya pihak terhadap kehidupan remaja yaitu tentang perilaku – perilaku remaja yang cenderung bertentangan dengan norma yang berlaku di masyarakat seperti norma moral, sosial, hukum sampai norma agama.

Di wilayah Bandung sendiri masih banyak ditemukan kasus yang melibatkan anak – anak remaja usia sekolah sebagai korban atau pelaku. Seperti dikutip dari laman (<https://news.republika.co.id/berita/rh7rpm382/dua-pelaku-pembacokan-remaja-ditangkap-di-bandung>) yang memberitakan adanya kelompok remaja yang akan melakukan tawuran. Mereka masing - masing melengkapi dirinya dengan berbagai senjata tajam yang dapat membahayakan orang lain. Selain itu, dikutip dari laman berita (<https://www.tvonenews.com/channel/news/119244-polisi-tangkap-tersangka-penculikan-remaja-perempuan-di-bandung>) yang memberitakan adanya penculikan terhadap anak remaja berusia 15 tahun. Berita tersebut sempat viral dan menjadi kaetakutan banyak pihak. Beruntung, berkat media sosial dan komponen yang peduli akhirnya pihak berwajib berhasil mengungkap peristiwa tersebut.

Kondisi yang demikian menjadi kekhawatiran banyak pihak termasuk pihak sekolah yang bersinggungan dengan anak sekolah. Selanjutnya penulis melakukan survey awal penelitaian kepada tujuh belas sekolah jenjang menengah di Bandung Raya. Berdasarkan data awal yang diperoleh penulis, hasil survey menunjukkan adanya perilaku penyimpangan dari kenormalan remaja pada umumnya. Kasus kekerasan yang melibatkan siswa hampir di setiap sekolah ada. Artinya ada kecenderungan yang sama dari remaja melampiaskan emosionalnya secara fisik. Kasus selanjutnya yang hampir menyebar di tujuh belas sekolah adalah hamil di luar nikah. Hal ini akan menghambat proses perkembangan selanjutnya.

Agus Suhendi, 2023

KERANGKA BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGEMBANGKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

Permasalahan lainnya yang cukup menyebar dikalangan remaja adalah menjadi bagian dari geng motor. Kondisi seperti ini akan merugikan remaja itu sendiri. Selain itu, permasalahan lainnya yang muncul di remaja adalah penyalahgunaan narkoba, pelecehan seksual sampai kepada depresi.

Berdasarkan data sebagaimana contoh di atas ternyata cukup banyak ditemukan di Indonesia, maka perlu adanya berbagai upaya preventif sebagai solusi dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja supaya dalam proses perkembangan pembentukan identitas dirinya berjalan secara normal sesuai dengan harapan. Remaja sebagai generasi yang akan menjadi tumpuan dan harapan di masa mendatang harus tumbuh dan berkembang secara positif. Dukungan dan bantuan dari lingkungan sekolah menjadi satu diantara cara efektif dalam mempersiapkan remaja menjadi individu positif dengan identitas diri sesuai dengan tugas perkebangannya serta memiliki kesehatan mental yang baik.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diperoleh data yang teridentifikasi adanya masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak remaja yang terindikasi memiliki permasalahan kesehatan mental
2. Belum banyak sekolah yang menyelenggarakan program untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

Selanjutnya berdasarkan identifikasi permasalahan, maka fokus penelitian ini adalah:

1. Bagaimana profil kesehatan mental remaja siswa SMK Plus Bani Muchtar Rancaekek?
2. Bagaimana kerangka bimbingan kelompok untuk mengembangkan kesehatan mental remaja di SMK Plus Bani Muchtar Rancaekek?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah memperoleh rumusan rancangan kerangka bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan kesehatan mental remaja. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Karakteristik kesehatan mental remaja di SMK Plus Bani Muchtar Rancaekek.

Agus Suhendi, 2023

KERANGKA BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGEMBANGKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

2. Gambaran kerangka bimbingan kelompok untuk mengembangkan kesehatan mental remaja.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis dan praktis. Manfaat teoretis dari penelitian ini untuk mengetahui urgensi identifikasi kesehatan mental remaja dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. Ada pun manfaat praktis dari penelitian ini untuk :

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Sebagai salah satu rekomendasi bagian dari layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Tujuan utamanya membantu meningkatkan kesehatan mental remaja melalui program layanan yang dikembangkan oleh sekolah masing – masing.

2. Peneliti Selanjutnya

Sebagai salah satu referensi yang berkaitan dengan identifikasi kesehatan mental dan implikasinya terhadap layanan Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini hanya baru tahap identifikasi terhadap kesehatan mental remaja dengan instrumen yang sangat sederhana. Selain itu ruang lingkup penelitian yang terbatas sehingga tidak dapat mewakili keseluruhan. Maka dari itu perlu pengembangan dan pengkajian lebih mendalam supaya hasilnya lebih kredibel dan dapat digunakan lebih luas.

3. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia

Sebagai input data yang berfokus dalam penelitian identifikasi kesehatan mental dan implikasinya terhadap layanan Bimbingan dan Konseling. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia sebagai lembaga pendidikan yang besar yang selalu memberikan kontribusi kepada masyarakat luas dan memberikan akses untuk berbagi informasi dengan seluruh elemen masyarakat. Semua hasil penelitian yang ada semoga menjadi kontribusi positif untuk perkembangan pendidikan di Indonesia.

E. Struktur Organisasi Tesis

Tesis ini ditulis dengan struktur organisasi sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan berisi tentang latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi tesis.
2. Bab II Kajian pustaka, berisi kerangka pemikiran tentang teori – teori yang dikaji dan kedudukan masalah penelitian dalam bidang ilmu yang diteliti.
3. Bab III Metode Penelitian, memaparkan rincian termasuk lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.
4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, terdiri dari analisis data untuk temuan penelitian serta analisis temuan berdasarkan kajian teoritis dan temuan terdahulu.
5. Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi, terdiri dari kesimpulan sebagai hasil dari penelitian dan rekomendasi bagi pihak-pihak yang berkepentingan.