

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Menjadi bahagia merupakan keinginan setiap manusia. Karena kebahagiaan adalah sebuah fitrah manusia. Siapa pun itu, berapa pun usianya, apa pun jenis kelamin, dan status orang tersebut, kebahagiaan adalah sesuatu yang ingin dicapai dan merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Kebahagiaan adalah keadaan yang sangat diidamkan setiap orang dalam rentang kehidupannya (Carr, 2004). Menurut Aristoteles (dalam Rakhmat, 2004), hidup yang bahagia adalah hidup yang sempurna, kebahagiaan harus manusia raih seumur hidup, kebahagiaan adalah kehidupan yang baik. Ini berarti bahwa kebahagiaan adalah keinginan terakhir, kebaikan lainnya dikejar demi meraih kebahagiaan. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh Arif (2018) bahwa kebahagiaan adalah tujuan akhir dari segala aktivitas, segala daya upaya, segala pergumulan dan perjuangan dalam kehidupan. Dengan demikian setiap orang tampaknya ingin mencapai kebahagiaan dan akan melakukan upaya tertentu agar dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa kebahagiaan adalah dambaan universal dari semua manusia di sepanjang sejarah dan mungkin selama-lamanya. Walaupun pemaknaan dari setiap individu, kelompok ataupun budaya tentang kebahagiaan berbeda-beda dan dapat berubah sejalan dengan waktu. Menurut Arif (2018), dambaan universal akan kebahagiaan adalah konsep dari tradisi Timur. Sementara di tradisi Barat, ada hal lain yang tidak kalah penting dengan kebahagiaan yaitu makna. Makna dipandang sebagai bagian integral dari kebahagiaan, tetapi dapat juga dipandang sebagai hal yang berbeda. Tidak seperti kebahagiaan yang merupakan ide universal dan kekal, makna selalu bersifat personal dan sementara.

Dalam perkembangan psikologi positif, kebahagiaan (*happiness*) menjadi isu utama yang banyak didiskusikan. Terdapat banyak penelitian yang telah

dilakukan untuk mengkaji faktor-faktor yang memiliki peran dalam kebahagiaan (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Lebih lanjut lagi psikologi positif ada untuk menemukan, mengenal dan mengembangkan faktor-faktor yang diduga ada dalam diri individu dan komunitas (masyarakat) untuk menjalani kehidupan yang tumbuh lebih baik dan kuat (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Terkait dengan kebahagiaan, penelitian terkini memperlihatkan beberapa temuan penting. Misalnya Diener dan Seligman (2002) menemukan bahwa orang yang sangat bahagia memiliki hubungan yang sangat memuaskan dengan teman, pasangan dan keluarga. Sehingga orang yang bahagia memiliki kehidupan keseharian dan relasi sosial yang lebih menyenangkan.

Seligman (2002) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah hasil penilaian terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani serta memuat emosi yang positif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap. Kebahagiaan sebagai penghargaan atas kehidupan seseorang secara keseluruhan yang terdiri dari evaluasi kognitif dan emosional, kebahagiaan menjadi elemen dasar di dalam suatu kehidupan (Veenhoven, 2010). Hal tersebut diungkapkan pula oleh Schimmel (2009), kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan kualitas hidupnya. Menurut Hurlock dalam Kartadinata (2012), kebahagiaan merupakan salah satu dari dimensi kepribadian yang sehat. Kepribadian yang sehat ditandai dengan kemampuan untuk mengetahui potensi dan memaksimalkan potensi tersebut, kemampuan berkegiatan secara produktif, dan bisa mengendalikan perasaan dan pikirannya. Hal-hal tersebut dapat menentukan kualitas hidup seseorang.

Peserta didik dalam hal ini remaja, merupakan seseorang yang sedang berada pada masa perkembangan transisi antara anak-anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial (Santrock, 2003). Menurut Piaget (dalam Hurlock, 2002) secara psikologis masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat. Lazimnya masa remaja dimulai pada saat anak matang secara seksual dan berakhir sampai ia matang secara hukum. Penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja

menunjukkan bahwa perilaku, sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja. Hurlock (2002) juga mengungkapkan bahwa pentingnya kebahagiaan terutama di usia remaja. Remaja yang memiliki penyesuaian diri buruk, terutama sejak masa anak-anak akan cenderung merasa paling tidak berbahagia. Hal ini terjadi karena dikarenakan masalah-masalah pribadi yang dihadapi remaja. Remaja memiliki tingkat aspirasi tinggi, yang tidak realistis bagi dirinya, dan bila prestasinya menurun akan menimbulkan rasa tidak puas pada diri sendiri serta bersikap menolak diri sendiri.

Berdasarkan data dari *World Happiness Report* tahun 2021 yang dirilis oleh Sustainable Development Solutions Network (SDSN) dan The Center for Sustainable Development, Columbia University, Indonesia berada pada peringkat ke-82 dari 149 negara dalam indeks kebahagiaan negara-negara di dunia tahun 2020 dengan meraih skor 5.345. Meskipun dalam kondisi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini, posisi tersebut diketahui naik dua peringkat dibandingkan laporan tahun 2019 yaitu pada posisi ke-84. Selanjutnya berdasarkan rilis Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, Indeks Kebahagiaan Indonesia Tahun 2017 adalah sebesar 70,69 pada skala 0-100 yang berarti kondisi kehidupan penduduk Indonesia dapat dikatakan cukup bahagia karena rata-rata kebahagiaan sudah di atas 50. Berdasarkan data-data tersebut, hal ini menunjukkan bahwa sikap masyarakat Indonesia pada umumnya selalu berusaha bersikap optimis dalam menjalani kehidupan serta selalu berusaha tetap bahagia di tengah kesulitan.

Namun, peserta didik merupakan individu yang berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak kepada masa remaja dan dewasa awal dengan banyak perubahan tanggung jawab yang akan dihadapi dan tugas-tugas perkembangan. Masa remaja adalah suatu periode atau masa dalam perkembangan yang dijalani individu sejak berakhirnya masa kanak-kanak sampai hadirnya dewasa awal (Hurlock, 2002). Saat masa remaja juga dapat rentan mengalami ketidakbahagiaan, karena pada masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat dalam masa anak-anak, individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah. Penelitian-penelitian sebelumnya terdahulu menunjukkan bahwa remaja selama menjalani

masa remajanya sering mengalami situasi dimana kebahagiaan mereka rendah (Adkins, 2009). Hal ini seperti dijelaskan dalam hasil penelitian John & Twenge (Walker dkk., 2019) bahwa tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup remaja semakin rendah dan menurun.

Dalam penelitian Rizal (2021) terhadap 590 sampel penelitian dari enam sekolah menengah diketahui bahwa 329 peserta didik (56%) berada dalam kategori bahagia, dan 261 peserta didik (44%) berada dalam kategori cukup bahagia. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik kategori bahagia dan cukup bahagia menunjukkan nilai yang tidak jauh berbeda, sehingga target intervensi dalam penelitiannya adalah bagaimana peserta didik menjadi lebih bahagia.

Lalu Wahyuni (2019) dalam penelitiannya diketahui bahwa ada penurunan tingkat kesejahteraan pada mahasiswa UNJ pada tahun 2014 dan 2015. Pada tahun 2014, 24% berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, 45% pada kategori sedang, dan 31% pada kategori rendah dan sangat rendah. Namun pada tahun 2015 mengalami penurunan yaitu 0% pada kategori tinggi dan sangat tinggi, 44,9% pada kategori sedang dan 55,1% pada kategori rendah. Muqodas (2019) dalam penelitiannya diketahui dari 742 mahasiswa keguruan, 89,22% kategori tinggi dan 8,36% kategori rendah. Kategori rendah menunjukkan bahwa kondisi mereka masih berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis yang belum sejahtera, artinya mereka memerlukan penanganan khusus untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis agar mereka memiliki perasaan yang bahagia.

Oleh karena itu, maka dibutuhkan intervensi untuk mengembangkan kebahagiaan peserta didik. Jika masalah yang berkaitan dengan kebahagiaan didiamkan begitu saja tanpa adanya penanganan yang baik dan tepat, maka dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari. Untuk membantu memfasilitasi peserta didik dalam meningkatkan kebahagiaannya, maka pendekatan kebahagiaan dapat diaplikasikan di sekolah. Menurut Seligman dkk. (2000), salah satu alasan kenapa kebahagiaan perlu diajarkan di sekolah karena mampu menghasilkan peningkatan dalam belajar sebagai tujuan tradisional yang berdampak pada kesejahteraan seseorang. Dalam pelaksanaannya di sekolah,

layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan peran. Karena layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian yang menyatu dari program pendidikan yang membantu peserta didik supaya dapat menyelesaikan tugas perkembangannya secara optimal, menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah yang dirasakan peserta didik baik yang berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar, maupun karir (Kemendikbud, 2016).

Selain itu karena tujuan bimbingan dan konseling yaitu memberikan bantuan kepada peserta didik agar mencapai kehidupan yang bermakna dan berbahagia baik secara personal maupun sosial (Yusuf, 2009). Peran bimbingan dan konseling memfasilitasi individu untuk berbahagia juga diperkuat oleh pendapat Rotter (2000) tentang prinsip bimbingan dan konseling, yaitu: “Profesi konseling berdasar pada prinsip pengembangan dan pencegahan. Meskipun layanan konseling telah berkembang dan dibutuhkan dalam komunitas luas, kita tidak dapat meninggalkan apa yang menjadi keunikan kita. Kita perlu terus menerus mengingatkan diri kita untuk berkonsentrasi pada kebaikan dan membantu individu menemukan makna dan kebahagiaan dalam hidupnya”. Hal ini mendorong penyusun untuk menganalisis ragam layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu mengembangkan kebahagiaan peserta didik.

B. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, kebahagiaan merupakan tujuan akhir yang ingin dicapai setiap individu, dalam hal ini remaja sebagai peserta didik. Setiap orang ingin mencapai kebahagiaan dan akan melakukan upaya tertentu agar dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan merupakan kebutuhan yang penting dikembangkan oleh remaja atau peserta didik, terutama membantu memberikan dampak positif bagi keberfungsian individu itu sendiri dalam berbagai aspek kehidupan dan membantu menjadi individu yang memiliki jiwa sehat, merasa nyaman, memiliki perasaan negatif yang rendah, dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

Peserta didik merupakan individu yang mengalami masa transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja dan dewasa awal dengan banyak perubahan tugas-tugas perkembangan dan tanggung jawab yang akan dihadapi. Peserta didik termasuk individu-individu yang memasuki masa remaja awal. Masa remaja merupakan suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang sejak berakhirnya masa anak-anak sampai datangnya awal dewasa (Hurlock, 2002). Masa remaja juga dapat rentan mengalami ketidakbahagiaan, karena pada masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat dalam masa anak-anak, individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah.

Konsep kebahagiaan merupakan pendekatan psikologi positif yang bertujuan untuk mengubah fokus ilmu psikologi, dari yang hanya terpaku pada perbaikan hal negatif menjadi berfokus pada pemaksimalan kualitas positif individu (Seligman dan Csikszentmihalyi, 2000). Kebahagiaan adalah hal yang penting bagi remaja dalam hal ini peserta didik, sebagaimana ditunjukkan hasil survey diberbagai negara, termasuk di Indonesia (Diener & Oishi, 2002; Diener, 2000).

Intervensi pengembangan kebahagiaan peserta didik dapat dilakukan dengan bantuan layanan bimbingan dan konseling. Karena layanan bimbingan dan konseling salah satu tujuannya adalah membantu peserta didik agar dapat mencapai perkembangan yang optimal dan mengarahkan pada optimalisasi individu seperti mengenai pengembangan atau peningkatan kebahagiaan individu dalam hal ini peserta didik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah layanan bimbingan dan konseling dapat mengembangkan kebahagiaan peserta didik?” Dari rumusan masalah tersebut diuraikan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Layanan bimbingan dan konseling apa saja yang dapat mengembangkan kebahagiaan peserta didik?
2. Mengapa layanan bimbingan dan konseling dapat mengembangkan kebahagiaan peserta didik?

3. Bagaimana struktur layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kebahagiaan peserta didik?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan dari penelitian ini ialah untuk memperoleh gambaran mengenai layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kebahagiaan peserta didik.

Secara khusus, tujuan penelitian ini ialah untuk menghasilkan gambaran tentang beberapa hal berikut ini.

1. Layanan bimbingan dan konseling yang dapat mengembangkan kebahagiaan peserta didik
2. Proses layanan bimbingan dan konseling yang dapat mengembangkan kebahagiaan peserta didik
3. Struktur layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kebahagiaan peserta didik

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoretis dan praktis.

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan khasanah keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya mengenai layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kebahagiaan peserta didik.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan sebagai temuan yang berkontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam upaya pengembangan kebahagiaan peserta didik.
- b. Bagi penelitian selanjutnya, dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian tentang kebahagiaan pada tingkat satuan pendidikan untuk mengembangkan kebahagiaan berdasarkan kajian aspek dan indikator yang lebih dalam dan menyeluruh.

E. Struktur Organisasi Tesis

Struktur penelitian dalam penelitian ini memuat gambaran kandungan dari setiap bab dan urutan penulisannya. Struktur organisasi tesis diuraikan lebih rinci sebagai berikut.

1. Bab I menyajikan pendahuluan yang mencakup latar belakang penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis
2. Bab II menyajikan kajian pustaka terkait kebahagiaan dan layanan bimbingan dan konseling serta kerangka pikir penelitian beserta asumsi dan hipotesis penelitian.
3. Bab III menyajikan metode penelitian mencakup metode penelitian, desain penelitian, serta tahapan *systematic literature review*
4. Bab IV menyajikan temuan penelitian dan pembahasannya terdiri dari dua hal utama, yaitu pengelolaan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, dan tujuan penelitian. Dan yang kedua adalah pembahasan atau analisis temuan.
5. Bab V menyajikan kesimpulan dan saran yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil temuan penelitian.