

BAB 1

PENDAHULUAN

Bab I membahas pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap individu memiliki kesempatan untuk bahagia dan sejahtera dalam menjalani kehidupannya. Jika seseorang puas dengan kehidupan mereka secara umum, merasakan banyak perasaan menyenangkan, dan merasakan sedikit atau tidak ada emosi negatif, mereka bisa disebut bahagia. (Diener, 2009). Maka kebahagiaan individu memiliki keterkaitan erat dengan *subjective well-being* (Dewi & Nasywa, 2019). Selain itu menurut Bukhari dan Khanam (2015) kesejahteraan subjektif individu atau perspektif subjektif pada seluruh keberadaan mereka termasuk kebahagiaan.

Gagasan awal tentang *subjective well-being* dikemukakan oleh Profesor Ed Diener pada tahun 1984 dalam artikelnya yang berjudul “*Subjective Well-Being*”. Dengan rentang karir lebih dari 25 tahun, kontribusinya yang besar di bidang ini membuatnya mendapat julukan “Dr. Kebahagiaan.” Selain itu pada tahun 2009 Ed Diener menerbitkan buku yang berjudul “*Assessing well-being*” dan salah satu pembahasannya menjelaskan tentang “*Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities*”

Subjective well-being didefinisikan Diener (2009) sebagai evaluasi kehidupan seseorang secara keseluruhan dan manusia tidak hanya mampu menilai peristiwa, keadaan hidup, dan diri mereka sendiri, tetapi mereka melakukan penilaian tersebut secara terus menerus. Selain itu kesejahteraan subyektif, sebagaimana didefinisikan oleh Here & Priyanto (2014), merupakan Keadaan psikologis positif yang diamati pada orang-orang dari masa kanak-kanak hingga dewasa, yang diminta untuk mengevaluasi kepuasan hidup mereka.

Berdasarkan penelitian Tarigan (2018) penilaian eksistensi individu merupakan asumsi dari *subjective well-being*. Sedangkan menurut Amanah, Situmorang & Tentama (2023) Istilah "*subjective well-being*" merujuk pada berbagai penilaian kehidupan atau keadaan emosional seseorang, yang mencakup tingkat kepuasan hidup yang tinggi, kekuatan perasaan yang sangat menyenangkan, dan tidak adanya emosi negatif.

Menurut Diener (2009) penelitian SWB penting untuk dilakukan karena dua alasan yaitu. Pertama, mereka menunjukkan bahwa ukuran kesejahteraan subjektif peka terhadap perubahan. Kedua, mereka menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif tidak identik dengan kepribadian hal itu dapat dipengaruhi oleh peristiwa kehidupan. Selain itu menurut Sabani & Daliman (2021) Meningkatkan kesejahteraan subjektif sangat penting bagi semua siswa karena memiliki dampak besar pada kehidupan mereka. siswa yang melaporkan kesejahteraan subjektif yang rendah dapat memiliki konsekuensi yang merugikan pada lingkungan serta individu lain (Ramadhani & Hariko, 2022).

Kesejahteraan subjektif tidak hanya menggambarkan kualitas hidup seseorang dan sangat penting untuk pemeriksaan dan analisis, tetapi juga dapat memiliki dampak positif pada kehidupan seseorang. (Sabani & Daliman, 2021). Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif menjadi sangat penting untuk dimiliki dan dialami orang sepanjang hidup mereka (Agustin & Nirvana, 2021). Mengingat keadaan tersebut penting, akan menjadi tantangan bagi orang tersebut untuk menjadi mandiri dalam hidup mereka jika mereka tertinggal dalam situasi yang kurang sejahtera.

Menurut Diener, Suh dan Oishi (1997), orang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan puas dengan kehidupannya, sering mengalami emosi bahagia, dan jarang mengalami emosi negatif. *Subjective well-being* berkorelasi positif dengan prestasi, membangun hubungan sosial dan kepercayaan diri (Tian, Zhao, & Huebner, 2017). Maka dari itu orang yang memiliki *subjektif well-being* yang tinggi lebih mudah beradaptasi dan

mampu mengambil langkah-langkah yang lebih baik untuk memperbaiki keadaan mereka, bahkan di bawah tekanan.

Namun, banyak orang masih memiliki *subjective well-being* yang rendah, seperti yang dicatat Diener (2009), orang yang "tidak bahagia" percaya bahwa kebanyakan hal dalam hidup mereka buruk atau menghalangi tujuan mereka. Di sisi lain, mereka yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah memiliki kecenderungan untuk mengabaikan kehidupan mereka, menafsirkan peristiwa secara negatif, dan mengekspresikan perasaan tidak menyenangkan seperti ketakutan, subjkeputusan, dan kemarahan (Pramudhita & Pratisti, 2015). Karena keadaan dan kondisi yang berasal dari lingkungan, seseorang mungkin tidak sejahtera atau well being (Wahyunani, 2018).

Masa remaja dianggap sebagai periode tekanan emosional yang tinggi karena perubahan fisik dan hormonal. Di masa remaja, beberapa isu yang sering muncul daripada saat masih anak-anak atau dewasa adalah permasalahan dalam hubungan dengan orang tua, fluktuasi suasana hati yang tiba-tiba, serta risiko tinggi perilaku tidak bertanggung jawab, pelanggaran hukum, dan tindakan berbahaya. Ketika remaja tidak mampu menangani dengan baik tantangan-tantangan ini, dampaknya bisa mengganggu kesejahteraan subjektifnya mereka. Berkaitan dengan hal tersebut, hasil studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Bandung dengan melakukan wawancara bersama guru Bimbingan dan Konseling menyatakan bahwa, sebagian besar siswa berasal dari dari latar belakang keluarga yang tidak lengkap atau mempunyai permasalahan mengenai keharmonisan keluarga.

Selain itu, siswa merasa tidak nyaman mengikuti proses pembelajaran disebabkan oleh beberapa faktor seperti proses pembelajaran yang menurut siswa kurang menarik, penerapan sistem *moving class*, siswa juga banyak merasakan kesedihan serta sedikit merasa senang dengan kehidupannya disebabkan permasalahan yang dihadapi siswa baik dari aspek internal siswa atau eksternal siswa. Oleh karena itu, siswa berharap dapat mencapai

kebahagiaan dalam peran mereka sebagai siswa. Siswa merasakan peningkatan kesejahteraan saat mereka diperlakukan dengan hormat di lingkungan mereka, mendapat dukungan, perawatan, dan kasih sayang, yang semuanya meningkatkan rasa nilai dan kenyamanan siswa. Hal ini berpotensi mengurangi munculnya emosi negatif pada siswa. Dengan menawarkan pemberian layanan bimbingan pribadi sosial untuk siswa dalam meningkatkan *subjective well-being* remaja.

Layanan bimbingan dan konseling dirancang untuk membantu siswa mengatasi tantangan dan hambatan belajar dan beradaptasi dengan lingkungan sekolah, masyarakat, dan tempat kerja mereka (Yusuf, 2009). Suherman (2015) mengklaim bahwa tujuan dari layanan Bimbingan dan Konseling adalah untuk membantu individu mencapai potensi penuh mereka dengan membantu mereka memahami dan memenuhi harapan orang-orang di sekitar mereka. Selain itu, menurut Yusuf dan Nurihsan (2008), tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk mengembangkan sifat-sifat positif seperti komitmen, toleransi, pemahaman dan penerimaan diri yang konstruktif dan objektif, serta kemampuan untuk membuat pilihan yang sehat, menghormati orang lain, rasa tanggung jawab, kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam masyarakat, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang efektif.

Berbicara mengenai *Subjective well-being* sama halnya dengan kemampuan beradaptasi sosial yang merupakan elemen dari aspek pribadi-sosial, maka dengan ini layanan bidang pribadi-sosial yang dapat diberikan. Menurut Rahmi (2019) bidang pribadi sosial adalah jenis bimbingan sekolah yang berusaha membantu siswa memecahkan kesulitannya dan mengarahkan mereka kepada penyelesaian yang lebih baik. Selain itu, bimbingan pribadi-sosial mengacu pada tindakan yang membantu orang mengelola keadaan batin mereka dan menyelesaikan konflik internal untuk mengendalikan perilaku mereka, serta tindakan yang diambil untuk membantu orang membangun hubungan sosial dalam berbagai pengaturan (pergaulan sosial) (Hidayat, 2019).

Demikian pula, Yusuf & Nurihsan (2005) mendefinisikan bimbingan pribadi sosial sebagai upaya untuk membantu orang memecahkan masalah yang mempengaruhi keadaan psikologis dan sosial mereka untuk memperkuat kepribadian mereka dan menumbuhkan keterampilan pemecahan masalah yang unik. Singkatnya, konseling pribadi-sosial bertujuan untuk mendukung konselor atau siswa dalam mencapai potensi penuh mereka dan menyelesaikan kesulitan internal serta konflik dengan lingkungan sosial mereka.

Guru Bimbingan dan Konseling menggunakan pengetahuan tentang kesejahteraan subjektif siswa untuk mendorong peningkatan kesejahteraan mereka. Salah satu pendekatan yang diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja adalah melalui pelayanan bimbingan pribadi sosial. Dalam ranah pribadi-sosial, layanan bimbingan bertujuan untuk membantu individu memahami dinamika lingkungan mereka yang terus berubah, baik yang menyenangkan maupun tidak, serta meresponnya dengan cara yang positif, sejalan dengan norma-norma pribadi, sosial, dan nilai-nilai agama (Suherman, 2015).

Guru Bimbingan dan Konseling bertugas untuk meningkatkan *subjective well-being* siswa dengan belajar lebih banyak tentang keadaan kesejahteraan siswa saat ini, menyediakan layanan bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan *subjective well-being* remaja adalah cara konkret untuk meningkatkan *subjective well-being* mereka. Layanan bimbingan dalam aspek pribadi sosial bertujuan untuk membantu individu memahami kondisi, tuntutan, dan perubahan lingkungan antara irama kehidupan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan sehingga mereka dapat merespon secara positif sesuai dengan norma sosial, agama, dan pribadi yang diterima (Suherman, 2015).

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa *Subjective Well-Being* sangat penting bagi semua siswa karena memiliki dampak besar pada kehidupan mereka. siswa yang melaporkan kesejahteraan subjektif yang rendah dapat memiliki konsekuensi yang merugikan pada lingkungan serta individu lain. Dalam konteks emosi, masa remaja ditandai dengan sensitivitas dan reaktifitas yang tinggi terhadap situasi sosial. Remaja yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, terutama jika sudah terjadi sejak masa kanak-kanak, cenderung tidak bahagia. Ketidakpuasan ini sering disebabkan oleh harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri, terutama saat prestasi tidak sesuai dengan harapan. Meskipun pada awal masa remaja, harapan sering tidak realistis, namun penyesuaian diri yang buruk dapat menghambat mereka menetapkan cita-cita hidup yang jelas (Hurlock, 1992). Begitupun Penyesuaian diri menurut Kartadinata (2011) merupakan proses pertumbuhan, diferensiasi, evolusi, dan pengayaan diri.

Bimbingan pribadi-sosial dimaksudkan untuk membantu orang mengenali dan mengatasi masalah mereka sendiri untuk mengembangkan kepribadian yang stabil (Yuliati S, 2015). Menurut pandangan para ahli di atas, bimbingan pribadi-sosial adalah upaya untuk memberikan arahan dalam membantu siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan kesulitan sosial dan pribadi serta mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap positif. Dapat disimpulkan bimbingan pribadi sosial adalah proses bantuan yang diberikan dalam rangka membantu individu memahami diri dan memecahkan masalah-masalah pribadi dan penyesuaian sosial. Bimbingan pribadi sosial dilakukan untuk membantu individu dalam meningkatkan *subjective well-being*. Maka dari itu perlu diketahui

Pemahaman yang komprehensif tentang gambaran *subjective well-being* siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki implikasi yang sangat penting dalam pengembangan layanan bimbingan pribadi sosial yang efektif. Pertama-tama, melihat dari sudut pandang kesejahteraan psikologis, mengetahui tingkat kepuasan hidup, kebahagiaan, dan perasaan positif siswa

terhadap diri dan kehidupan mereka adalah kunci untuk membentuk lingkungan sekolah yang mendukung. Penelitian telah menunjukkan bahwa siswa yang merasa bahagia dan puas dengan kehidupan mereka cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik, serta lebih mampu mengatasi tantangan dan stress dalam kehidupannya. Selain itu, pemahaman yang baik tentang gambaran *subjective well-being* siswa juga membantu dalam mengidentifikasi masalah kesejahteraan mental yang mungkin mereka alami, seperti stres, kecemasan, atau depresi, sehingga memungkinkan sekolah untuk menyediakan layanan bimbingan yang sesuai.

Mengetahui *subjective well-being* siswa menjadi dasar penting dalam merancang layanan bimbingan pribadi sosial yang efektif. Dengan memahami kebutuhan dan masalah yang dihadapi siswa, baik secara individu maupun sebagai kelompok, layanan bimbingan dapat disusun secara lebih terarah dan relevan. Intervensi yang disusun berdasarkan pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif siswa, seperti hubungan sosial, kepuasan dalam lingkungan belajar, dan penyesuaian diri dengan tuntutan akademik, memiliki peluang lebih besar untuk mencapai hasil yang positif. Melalui program-program konseling, pelatihan keterampilan sosial, dan dukungan emosional, layanan bimbingan pribadi sosial dapat membantu siswa mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi dan meningkatkan kualitas hidup mereka di sekolah dan di luar lingkungan pendidikan. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang *subjective well-being* siswa menjadi dasar penting dalam merancang dan melaksanakan layanan bimbingan yang berorientasi pada kebutuhan individu dan masyarakat sekolah secara keseluruhan.

Berdasarkan penjelasan *subjective well-being* yang dapat menjadi dasar rancangan layanan bimbingan pribadi sosial dalam sekolah menengah kejuruan. Maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan penelitian, sebagai berikut:

- (1) Bagaimana *Subjective Well-Being* pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan?

- (2) Bagaimana rancangan layanan Bimbingan Pribadi Sosial dapat direncanakan dengan memperhatikan *Subjective Well-Being* pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini untuk :

- (1) Mendeskripsikan Kecenderungan *Subjective Well-Being* pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan
- (2) Merumuskan rancangan layanan Bimbingan Pribadi Sosial berdasarkan kecenderungan *Subjective Well-Being* pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan

1.4 Manfaat Penelitian:

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini dibagi menjadi dua kategori: manfaat praktis dan manfaat teoritis. Ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif bagi perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling serta dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian-penelitian selanjutnya

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi berbagai pemangku kepentingan, terutama yang bekerja di bidang pendidikan. seperti:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dengan memberikan informasi tambahan, guru atau konselor khususnya akan dapat mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan *subjective well-being* siswa. Dengan bantuan penelitian ini, lembaga pendidikan dapat membangun sistem instruksional yang membantu siswa merasa nyaman saat belajar, yang meningkatkan prestasi akademik setiap siswa. Siswa memiliki kontrol pribadi atas kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu dijadikan bahan acuan penelitian yang lebih komprehensif dan mendalam untuk meneliti *subjective well-being* siswa secara lebih luas dan mendalam berkaitan dengan faktor lainnya, seperti self esteem, dukungan sosial, penyesuaian diri, teman sebaya, dan lain-lain.