

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Tugas perkembangan bagi seorang siswa adalah salah satu tanggung jawab yang perlu dicapai oleh seorang siswa, terutama dalam konteks perkembangan emosional (Putra, 2017). Perilaku siswa seringkali dipengaruhi oleh berbagai macam emosi, termasuk emosi positif dan emosi negatif (Yuliani, 2013). Emosi positif merujuk pada perasaan-perasaan yang diharapkan dan memberikan kenyamanan, Cukup Bahagiakan perasaan negative mencakup emosi yang tidak diharapkan dan menyebabkan ketidaknyamanan dalam keadaan psikologis seseorang. Beberapa bentuk emosi melibatkan rasa marah, bermusuhan, kesedihan dan juga kenikmatan dalam kehidupan (Asrori, 2005).

Sejumlah siswa menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi mereka dengan efektif. Sehingga, mereka cenderung rentan terhadap perasaan marah, kesulitan dalam mengontrol emosi dan dapat memicu munculnya berbagai masalah terkait dengan emosi negatif (Yuliani, 2013). Ketidakmampuan siswa untuk mengelola emosinya secara efektif, dapat mengakibatkan adanya peningkatan ketidakstabilan emosional dan dapat berpotensi menyebabkan gangguan *mood* seperti stress dan depresi (Murti & Hamidah, 2012). Stress adalah kondisi psikofisik yang melekat (*inheren*) dalam setiap individu, tidak memandang jenis kelamin, usia, posisi, status ekonomi dan dapat dialami dari segala usia, mulai dari bayi, anak-anak, remaja atau orang dewasa (Yusuf, 2011). Stress yang dialami oleh siswa bisa timbul akibat konflik atau ketegangan yang muncul dari perbedaan antara dominasi, peraturan dan harapan orangtua dengan kebutuhan siswa untuk merasa bebas.

Lingkungan pendidikan juga memiliki dampak yang signifikan terhadap siswa untuk terus berkembang (Sumiati, Dinarti, Nurhaeni, & Aryani, 2009). Secara umum, para orangtua memiliki harapan Bahagia terhadap pendidikan anak-anak mereka dan berkeinginan agar anak-anak dapat mencapai penguasaan baik dalam pendidikan agama maupun pendidikan umum.

Nabilah Hibatulloh, 2024

*Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Banyak orangtua yang memilih untuk mendaftarkan anak-anak mereka disekolah terpadu atau berbasis pesantren (Zakiyah, Hidayati, & Setyawan, 2010). Sekolah terpadu atau berbasis pesantren tersebut memiliki metode pendidikan dan pembelajaran yang yang sering kali membuat siswa mengalami tekanan berupa stress (Juniati, 2017).

Studi pendahuluan dilakukan dengan mengamati dan mewawancarai guru bimbingan dan konseling, pada tanggal 30 september 2022 di SMA Terpadu Ar-Risalah Ciamis ditemukan adanya berbagai masalah yang sering dihadapi siswa seperti membolos, tidak mengerjakan tugas, berkelahi, stress dalam akademik, kurangnya dalam penyesuaian diri dengan lingkungan baru dan banyak siswa yang mengalami *broken home*. Di sisi lain pada saat melakukan wawancara dengan pihak guru pun ada beberapa yang mengatakan bahwa kurangnya tenaga pendidik. Maka dalam mengatasi permasalahan yang dialami siswa, dibutuhkan guru khusus untuk bimbing yaitu guru bimbingan dan konseling.

Menurut penelitian, setiap tahunnya sebanyak 5-10% siswa di SMA Terpadu atau berbasis Pesantren menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri, mengikuti pelajaran, merasa tidak nyaman di asrama karena jauh dari orangtua, dan terlibat dalam perilaku yang melanggar aturan sekolah (Bau, Kadir, & Abudi, 2022). Faktor-faktor tersebut mungkin disebabkan oleh perbedaan aturan dengan sekolah konvensional, menciptakan latar belakang yang berbeda bagi siswa tersebut dari lingkungan sebelumnya dan keinginan mereka untuk tetap tinggal Bersama orangtua. Siswa yang mengalami tekanan ini kemungkinan besar akan mempengaruhi cara mereka beradaptasi terhadap permasalahan yang muncul.

Ada banyak sekali siswa yang mengalami stress ringan, stress Cukup Bahagia dan stress berat (Zahroh & Sumarliah, 2015). Dari hal tersebut terkadang muncul masalah yang kerap kali terjadi dilingkungan sekolah berbasis SMA Terpadu atau berbasis pesantren seperti membolos, meninggalkan pesantren tanpa izin (cabut), terlambat masuk sekolah, tidak

mengaji, berkelahi, meninggalkan solat (Widiantoro & Romadhon, 2015). Hal ini pun dikuatkan oleh fenomena yang diungkap oleh seorang peneliti bahwa pelanggaran yang terjadi pada siswa di SMA terpadu atau berbasis pesantren yaitu tidak solat berjamaah, bolos, keluar pesantren tanpa izin, meminjam barang tanpa sepengetahuan pemiliknya, mencuri, dan lain sebagainya (Hoerunnisa, Wilodati, & Kosasih, 2017).

Stress pada siswa terjadi akibat adanya persepsi siswa terhadap tuntutan dari harapan orangtua. Banyak siswa yang merasa tidak enjoy atau tidak nyaman dan akhirnya berperilaku salah, tidak mematuhi norma-norma yang berlaku di lingkungan sekolah serta mengalami stress akademik (Bau, Kadir, & Abudi, 2022). Ada berbagai hal yang dapat meningkatkan keberhasilan akademik siswa, salah satu diantaranya yaitu ketika siswa memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, karena hal itulah yang berpengaruh sangat positif bagi dirinya (Hartati, 2017). Jika dilihat dari perspektif perkembangan, perlu memberikan perhatian khusus pada kebahagiaan siswa ini karena pada masa remaja tingkat kebahagiaan cenderung Tidak Bahagia, meskipun saat itu mereka Cukup Bahagia berusaha mencari makna kebahagiaan dalam kehidupan.

Setiap individu memiliki cara unik dalam mencapai kebahagiaan, serta memiliki standar yang berbeda untuk mengukur tingkat kebahagiaannya. Kebahagiaan yaitu kondisi individu yang lebih banyak untuk mengingat kenangan-kenangan yang membuat dirinya senang dari pada peristiwa yang terjadi, dan individu cenderung melupakan kejadian yang kurang menyenangkan dalam hidupnya (Seligman, 2002). Teori yang dirumuskan oleh Seligman mencatat bahwa ada 3 jenis kebahagiaan, yaitu kebahagiaan yang berasal dari kesenangan (*Pleasures*), kebahagiaan yang berasal dari hidup yang baik (Keterlibatan) dan kebahagiaan yang berasal dari kehidupan seseorang yang dianggap bermakna. 2 bentuk kebahagiaan yang pertama bersifat subyektif, sementara yang ketiga bersifat lebih obyektif dan tentunya memiliki nilai yang jauh lebih dianggap berharga dari pada rasa nikmat yang bersifat

Nabilah Hibatulloh, 2024

*Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

keinginan dari diri. Seligman (Rusdiana, 2017) menguraikan konsep “Kebahagiaan Autentik” yang mensintesis tiga konsep kebahagiaan yang bisa kita kenal sebagai *‘Full Life’* atau ‘Kehidupan Penuh’.

Lalu setelah itu, barulah Seligman kemudian mengembangkan kembali elemen-elemen inti dari kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan yang mampu membimbing individu menuju kehidupan yang penuh *‘Full Life’* dengan perasaan Bahagia dan pemaknaan dalam hidup individu yang dikenal sebagai *‘PERMA’* (*Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment*) (Seligman, 2002). 5 aspek ini, mempunyai unsur-unsur pendukung seperti: (1) *Positive Emotion* – Emosi Positif (Memiliki perasaan yang baik, Optimis akan sesuatu hal, rasa senang dan rasa nikmat), (2) *Engagement* - Keterlibatan (Melakukan Pekerjaan/kegiatan sesuai *passion*, Melakukan hobi yang menarik bagi dirinya), (3) *Relationships* – Hubungan (Dikaitkan dengan lingkungan sekitar, Rasa cinta, hubungan yang intim, Adanya reaksi emosi dan juga serta Fisik), (4) *Meaning* – Kebermaknaan Hidup (Hidup yang memiliki tujuan secara jelas, dalam hidup menemukan makna atau kebermaknaan) (5) *Accomplishment* - Prestasi (Mempunyai Ambisi lebih, Langkah yang Realistis, Prestasi baik Akademik dan Non Akademik, Rasa Bangga dalam diri) (Seligman M. E., 2002).

Hal ini sejalan dengan pendapat Myers yang menyatakan bahwa kebahagiaan muncul dari kesejahteraan yang diperoleh dan seberapa banyak keuangan yang dimiliki (Herbyanti, 2009). Kebahagiaan seseorang juga dapat timbul melalui tekad untuk mewujudkan pikiran yang bahagia, dan adanya emosi positif pada seseorang. Hal ini sejalan dengan pernyataan Dewi yang menyatakan bahwa kebahagiaan adalah ekspresi perasaan positif yang berasal dari dalam diri setiap individu, terkait dengan kesejahteraan, kenyamanan, dan kepuasan hati yang diperoleh dari pencapaian tujuan, dan lebih banyak dipengaruhi oleh keadaan pikiran individu daripada kondisi eksternal (Dewi, 2016). Meskipun begitu, keadaan situasi atau latar belakang hidup seseorang

akan mempengaruhi cara mereka memandang dan membentuk konsep kebahagiaan yang mereka miliki (Dewi, 2016).

Kebahagiaan yang diinginkan adalah kebahagiaan yang sejati, kebahagiaan yang membawa pemiliknya kepada kepuasan hidup, dan kebahagiaan yang membantu pemiliknya menemukan makna terbahagia dalam hidupnya secara nyata (Eid & Larsen, 2008). Menurut sumber lain, disebutkan bahwa tujuan setiap individu adalah mencapai kebahagiaan hidup. Gruber dalam penelitiannya menjelaskan bahwa keberhasilan umumnya dianggap berasal dari kebahagiaan (Gruber, Mauss, Iris, & Tamir, 2011). Kebahagiaan juga memberikan kontribusi pada hubungan sosial, memperluas jangkauan perhatian seseorang, dan meningkatkan kesejahteraan, serta kesehatan mental.

Ada beragam faktor yang dapat menciptakan kebahagiaan didalam kehidupan manusia. Faktor-faktor tersebut antara lain: uang, materi, kesehatan, kekuasaan, bahkan kenikmatan seksual (Seligman, 2002). Beberapa hasil penelitian lain pun mengungkapkan bahwa ada macam-macam faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seperti kecerdasan emosional yang merupakan salah satu faktor predictor dan mempengaruhi kebahagiaan seseorang (Goleman, 2007). Lalu rasa bersyukur, (Eriyandi & Khairani, 2017) dalam penelitian yang dilakukannya menemukan fakta bahwa rasa Syukur dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Selain itu, (Rienneke & Setianingrum, 2018) menjelaskan juga bahwa menjadi seorang pemaaf dapat mempengaruhi kebahagiaan. (Khairunnisa, 2016) pun menemukan fakta tentang religiusitas yang menjadi salah satu factor yang mempengaruhi kebahagiaan. Namun semua faktor tersebut hanya mampu memberikan kebahagiaan yang tidak bertahan lama. Dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, ini menjelaskan bahwa *Happiness/Kebahagiaan* merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan rasa cukup hingga rasa senang yang sangat dibutuhkan oleh peserta didik demi menunjang proses pembelajaran dan kepuasan hidup peserta didik.

Selama menjalani tugas perkembangannya, siswa sangat sering dihadapkan pada macam-macam masalah dalam mencari jati dirinya, baik itu yang mendatangkan hal yang positif untuk siswa maupun hal yang sifatnya negative. Namun kita sering mendengar saat ini banyak remaja yang melakukan hal negatif, dan tentu saja hal ini bukan sesuatu yang mendatangkan suatu kebahagiaan pada diri siswa. Myers & Diener menyatakan bahwa ada 4 (empat) ciri kebahagiaan seseorang, diantaranya: menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dengan orang lain, dan mampu mengendalikan dirinya (Rusdiana, 2017). Berdasarkan fenomena yang terjadi, siswa cenderung tidak memiliki kebahagiaan, dan tidak memiliki ciri-ciri kebahagiaan. Maka dari itu, diperlukan metode yang sesuai untuk meningkatkan tingkat kebahagiaan pada diri siswa.

Cara agar siswa bisa merasakan kebahagiaan salah satunya dengan menggunakan teknik menulis ekspresif. (Pennebaker & Smyth, 2016) menjelaskan bahwa menulis ekspresif merupakan teknik menulis ini berguna untuk menggali bagaimana pemikiran, perasaan dan tindakan apa yang ada kaitannya dengan masalah dan pengalaman hidup. Teknik yang dilakukan tersebut berguna sebagai jalan pintas atau alternatif agar siswa mampu menuliskan pengalaman dalam hidupnya lalu diceritakan kepada orang lain. (Junita, *et al.*, 2023) menyatakan bahwa menulis ekspresif efektif untuk menurunkan tingkat kemarahan, depresi dan perasaan negative. Maka, teknik menulis ekspresif dipilih untuk meningkatkan kebahagiaan siswa.

## **1.2 Rumusan dan Pertanyaan Penelitian**

Teknik menulis ekspresif merupakan teknik yang dipilih untuk pelaksanaan penelitian ini. Alasan peneliti memilih teknik menulis ekspresif karena ada inti dari teknik yang akan digunakan adalah untuk menggali bagaimana pikiran dan perasaan individu dan dapat menjadi refleksi diri sebagai suatu tindakan, sehingga individu tersebut dapat paham atas masalah yang Cukup Bahagia ia alami serta mengetahui apa yang akan dilakukan dimasa selanjutnya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan dari (Kristina, 2022)

Nabilah Hibatulloh, 2024

*Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menjelaskan bahwa menulis ekspresif mampu untuk menurunkan adanya gangguan psikologis seperti, perasaan marah, stress, dan depresi. Maka dari itu, seseorang yang sangat ekspresif dalam mengungkapkan perasaan emosionalnya dapat mengelola dan dapat menurunkan rasa cemas, Cukup Bahagiakan individu yang kurang ekspresif dalam mengungkap perasaan emosionalnya tidak mengalami adanya penurunan.

Pelaksanaan teknik menulis ekspresif ini dilaksanakan secara kelompok dan sebagai salah satu teknik bimbingan. Bimbingan kelompok adalah Upaya memberikan bantuan kepada individu dalam konteks kelompok, lalu menciptakan dinamika yang melibatkan seluruh anggota kelompok (Huraerah & Purwanto, 2010). Dinamika ini mencakup interaksi antara anggota kelompok, kebebasan dalam menyampaikan pendapat, memberikan masukan atau memberikan tanggapan yang bermanfaat untuk individu yang bersangkutan atau anggota kelompok lainnya (Huraerah & Purwanto, 2010). Maka dari itu, pada penelitian yang dilakukan ini menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif akan dikembangkan lebih lanjut.

Pelaksanaan pada teknik menulis ekspresif ini bukan hanya menulis pengalaman pribadi, tetapi ia bercerita tentang apa yang dihasilkan dari tulisannya, lalu anggota kelompok lain akan mendengarkan respon aktif dan memberikan tanggapan kepada partisipan yang Cukup Bahagia menceritakan apa yang terjadi sesuai dengan pengalamannya yang sudah dituliskan. Selain itu, teknik menulis ekspresif ini mengharuskan anggotanya lebih dari 1 orang untuk memberikan intervensi guna memahami bagaimana perasaan positif orang lain dan memberikan masukan yang bermanfaat. Oleh karena itu, implementasi dari pelaksanaan penulisan secara ekspresif dengan menggunakan guna adanya peningkatan rasa bahagia pada siswa perlu mencakup 5 aspek, termasuk (*Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning and Accomplishment*), atau yang biasa dikenal dengan istilah *PERMA*.

Teknik menulis ekspresif terbukti menjadi saluran yang efektif untuk melepaskan beban pikiran, perasaan dan pengalaman yang dimiliki seseorang. Ketika seseorang terus menyimpan perasaan dan pemikiran terkait pengalaman hidupnya, hal ini dapat menyebabkan penumpukan stress dan depresi, yang selanjutnya dapat meningkatkan tingkat aktivitas psikologis, pemikiran yang berlebihan dan risiko terjadinya penyakit jangka panjang (Pennebaker & Smyth, 2016). Oleh karena itu, menulis ekspresif ini dipilih untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. Dari penjelasan tersebut, didapatkan identifikasi antara lain.

- 1) Masih sangat banyak siswa yang merasa tidak bahagia dalam hidupnya.
- 2) Belum ada Guru Bimbingan dan Konseling yang menyelenggarakan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Teknik Menulis Ekspresif dalam Bimbingan Kelompok dapat Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMA Terpadu Ar-Risalah Kabupaten Ciamis Tahun 2022/2023?”. Rumusan masalah ini akan di rinci menjadi beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1) Bagaimana gambaran kebahagiaan siswa SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis tahun 2022/2023?
- 2) Bagaimana program pelaksanaan menulis ekspresif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis tahun 2022/2023?
- 3) Apakah menulis ekspresif dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis tahun 2022/2023?

### 1.3 Tujuan Penelitian

- a. Memperoleh gambaran kebahagiaan siswa SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis.
- b. Penerapan program pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis.
- c. Mengetahui efikasi bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis.

### 1.4 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis
  - 1) Manfaat dari penelitian ini dapat dirasakan dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, terutama dalam konteks teknik bimbingan kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebahagiaan siswa.
  - 2) Hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengembangkan ilmu dan merumuskan perkembangan teori bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah terpadu, terutama terfokus pada implementasi teknik bimbingan kelompok.
- b. Manfaat Praktis
  - 1) Bagi mereka yang berpraktik di bidang bimbingan dan konseling atau sebagai konselor, penelitian yang dilaksanakan dapat dijadikan sebagai pilihan yang pas untuk meningkatkan keterampilan guna memberikan layanan melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kebahagiaan siswa.
  - 2) Bagi yang akan meneliti dikemudian hari, penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif sumber referensi terkait layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan meningkatkan kebahagiaan siswa.