

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah adalah institusi pendidikan formal yang disediakan oleh pemerintah yang saat ini tidak hanya memiliki fungsi sebagai tempat menuntut ilmu saja, melainkan juga sebagai tempat pembentukan moral, karakter, pengembangan minat dan bakat siswa (Santrock, 2007, hlm. 322-323). Sekolah sebagai sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan dan kehidupan remaja, karena sebagian besar remaja menghabiskan waktunya di sekolah (Asrori, 2016, hlm. 59). Melalui sekolah siswa mendapatkan berbagai macam ilmu. Belajar merupakan suatu proses yang saling berkesinambungan yang dimulai sejak lahir dan berlangsung seumur hidup serta terjadi perubahan tingkah laku yang bersifat relatif permanen. Hasil belajar merupakan tujuan penting dalam pembelajaran yang ditunjukkan dengan aktivitas-aktivitas tingkah laku secara keseluruhan. Peranan kepribadian dalam proses belajar antara lain aspek emosional, motivasi, sikap dan sebagainya.

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai pada sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2012). Pada masa remaja terjadi perubahan secara psikologis dan fisik dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Perubahan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik (Hurlock, 2006). Menurut Syamsu (2006) untuk memenuhi tugas perkembangan remaja harus mampu mencapai kemandirian emosional, mampu mengembangkan komunikasi interpersonal, belajar bergaul dengan teman sebaya, memiliki tanggung jawab sosial, dan mampu mengendalikan diri.

Remaja juga merupakan generasi penerus bangsa yang menentukan kelangsungan pembangunan negara. Sebagai sumber daya manusia, remaja memiliki potensi maksimal guna mewujudkan cita-cita bangsa sehingga, remaja memiliki peranan yang sangat penting (Purba, 2014). Dalam memberikan

perlindungan dan bimbingan kepada remaja, diperlukan kondisi mental yang sehat dan positif. Peranan penting remaja sebagai generasi penerus bangsa maka perlu adanya perhatian lebih terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) remaja.

Psychological well-being adalah kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryff & Keyes (1995) *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Penelitian yang dilakukan Ryff & Keyes (1995) membagi kesejahteraan psikologis ke dalam enam dimensi utama yaitu, sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kemampuan individu menerima dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, mampu tumbuh secara personal, mampu mengendalikan lingkungan secara efektif dan menjadi pribadi yang mandiri (*autonomy*).

Pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), seseorang yang kesejahteraan psikologis tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu. Banyak teori yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis seseorang akan tinggi jika ia mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan (Ryff & Keyes, 1995). Terkait dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Ryff & Keyes (1995) juga mengungkapkan individu dengan otonomi yang baik juga akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Mereka mampu menampilkan sikap kemandirian dan menolak tekanan sosial yang tidak sesuai. Individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain, dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self-determining*) dan mandiri, serta mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. individu memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari

dalam diri, dan dapat mengevaluasi diri (Ryff & Keyes, 1995). Terkait dengan dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dimensi ini ditandai dengan kemampuan individu dalam berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri (Ryff & Keyes, 1995).

Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi juga menunjukkan adanya tujuan hidup. Individu memiliki tujuan, arah dalam hidup, percaya hidup memiliki tujuan dan makna. Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik yaitu, memiliki target dan cita-cita serta merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan sekarang memiliki makna tertentu. Individu juga memegang teguh kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna (Ryff & Keyes, 1995).

Ciri terakhir dari *psychological well-being* yang baik adalah dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Dimensi ini didefinisikan sebagai kemampuan potensi yang dimiliki seseorang seperti, perkembangan diri, dan keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru. Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan adanya perasaan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif serta memiliki pengetahuan yang bertambah (Ryff & Keyes, 1995).

Indikator individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang memiliki perasaan terus berkembang, menyadari segala potensi diri yang dimiliki, mampu melihat peningkatan dalam diri dan mengembangkan kualitas diri dari waktu ke waktu (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). *Psychological well-being* memiliki peranan yang penting bagi peserta didik karena *psychological well-being* merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi hasil pembelajaran dan perkembangan. *Well-being* yang tinggi akan berdampak pada peningkatan hasil belajar, peningkatan jumlah kehadiran di

sekolah, memiliki perilaku pro sosial yang sehat, memiliki rasa aman sekolah dan memiliki kesehatan mental (Noble, dkk., 2008, hlm. 115). Peserta didik yang memiliki *psychological well-being* tinggi lebih mampu mempelajari dan memahami informasi secara efektif dan menyeluruh serta menunjukkan adanya keterlibatan dalam perilaku sosial yang sehat (Awartani, dkk., 2008; Blum, dkk., 2002). Peserta didik dengan *psychological well-being* rendah cenderung memiliki evaluasi diri rendah yang berpengaruh terhadap kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya, serta rentan mengalami masalah sosial yang serius (Wilkinson, 2004, hlm. 479).

Hasil penelitian Misero & Hawadi (2012) menemukan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, efektif dalam memecahkan masalah, dan berkomitmen terhadap pencapaian di bidang akademis. Penelitian lain dari Megawati (2015) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan positif dengan perilaku pro sosial. Artinya, kondisi kesejahteraan psikologis yang baik akan diikuti pula dengan tingginya perilaku pro-sosial. Penemuan-penemuan mengindikasikan *psychological well-being* yang baik pada remaja tampak dari kebengsekkan yang optimal pada seluruh aspek perkembangan psikologis, yaitu perasaan dan emosi yang positif mengenai diri sendiri, mampu menyelesaikan masalah, dan juga adanya keterhubungan secara sosial.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan dari tahun 2011-2019 ditemukan sekitar 2.473 kasus *bullying*, baik dilakukan di lingkungan satuan pendidikan maupun sosial media. Juni 2017, Kementerian Sosial menerima laporan sebanyak 967 kasus, 117 kasus diantaranya adalah *bullying* (Kumparan.com, 2017). Terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang 2018. Sebanyak 347 kasus di antaranya selesai, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku (Santoso, 2018). Kondisi ini mengkhawatirkan ketika fakta mengungkapkan pelaku perundungan, baik secara tradisional (verbal dan fisik) maupun *cyber bullying* didominasi oleh remaja.

Prabowo (2016), menunjukan tingkat *psychological well-being* siswa (remaja) masih dalam kategori rendah dan sedang yakni SMK Muhammadiyah se-

Malang 76% (kategori sedang). Persentase rendah terbesar yaitu pada aspek *Personal growth* yang berarti masih banyak siswa/remaja yang belum optimal dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Syarifudin dan Prabowo (2015) pada 7 MTs di Malang menunjukkan persentase *psychological well-being* pada aspek kemandirian (*autonomy*) sebesar 24,9% yang masuk dalam kategori rendah dan pada aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*) sebesar 33,2% juga masuk dalam kategori rendah. Sebanyak 26,7% atau 79 remaja tanpa prestasi di bidang akademik maupun non akademik serta hanya 20,9% atau 62 remaja memiliki prestasi di bidang akademik yang artinya lebih banyak remaja yang belum memiliki prestasi dibanding remaja yang memiliki prestasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri, Luawo dan Noor, (2017) pada 303 remaja laki-laki SMA se-Jakarta sebanyak 165 remaja memiliki *psychological well-being* dalam kategori sedang yaitu dengan persentase 54,45 % dan sebanyak 47 remaja memiliki *psychological well-being* dalam kategori rendah yaitu dengan persentase sebesar 15,51%. Aspek yang termasuk dalam kategori rendah yaitu pada aspek perkembangan pribadi dan aspek hubungan positif dengan orang lain. Artinya masih banyak remaja yang memiliki tingkat *psychological well-being* sedang dan rendah dibanding remaja yang memiliki tingkat *psychological well-being* tinggi.

Fahmawati, Laili, & Paryontri (2022) juga mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa jika dilihat berdasarkan jenis kelamin terlihat bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) remaja laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cicognani (2011) dan Graham (2005) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan dimana perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Tidak adanya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini dapat dipengaruhi beberapa faktor selain faktor perbedaan jenis kelamin. Menurut Ryff & Singer (2008) terdapat faktor lain yang meliputi faktor internal dan eksternal, diantaranya faktor usia, status pendidikan, sosial, dan ekonomi, faktor dukungan sosial, dan religiusitas yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

Penelitian *psychological well-being* di kalangan remaja didasari pada fakta sangat sedikit diketahui bagaimana remaja dalam masa perkembangannya memandang kualitas kehidupannya secara menyeluruh. Penelitian *psychological well-being* pada remaja sangat bermanfaat sebagai upaya dalam mencegah munculnya perilaku remaja yang negatif, misalnya penyalahgunaan narkoba dan zat adiktif, kecanduan internet, minum-minuman keras, perundungan dan kenakalan remaja lainnya. Masalah-masalah remaja lainnya adalah adanya konflik di antara teman sebaya, kehadiran di kelas, terlambat atau tidak mengumpulkan tugas, tidak disiplin, kebingungan dalam menentukan karir maupun pendidikan tinggi yang sesuai dengan kemampuannya, dan ketergantungan terhadap orangtua yang merupakan beberapa dari indikator ketidaksejahteraan psikologis (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008). Selain itu *psychological well-being* pada peserta didik merupakan hal yang penting karena penurunan *well-being* merupakan tanda awal adanya permasalahan emosi dan perilaku yang lebih serius (Bizarro, 2006, hlm. 96). Dengan mengetahui *psychological well-being* remaja, upaya yang dapat dilakukan guru BK salah satunya dengan menyusun langkah preventif yang sesuai untuk menghindari atau mengurangi permasalahan serius yang mungkin dialami remaja (Negovan, 2010, hlm. 85).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan wawancara dengan guru BK sehingga diketahui bahwa siswa kelas X memiliki beberapa permasalahan pada penerimaan diri yang negatif baik secara fisik maupun psikis, konflik dengan teman sebaya sehingga ingin pindah kelas atau sekolah, masih kurangnya kedisiplinan dalam menaati tata tertib, tidak hadir di kelas pada mata pelajaran tertentu dan belum mengetahui keinginan dan cita-cita di masa depan. Berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap siswa kelas X di SMA Negeri Darmaraja diketahui tingkat perilaku perundungan, baik perundungan secara verbal maupun non-verbal masih tergolong cukup tinggi. Dibuktikan dengan adanya beberapa siswa yang menarik diri dari lingkungannya, bahkan terdapat siswa yang mengundurkan diri dari sekolah dengan alasan menerima perilaku perundungan dan merasa tidak nyaman di sekolah. Perilaku perundungan mengindikasikan *psychological well-being* yang rendah pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Ryff (1995, hlm. 99) menjelaskan individu dengan *psychological well-being*

tinggi akan memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan afeksi, empati, dan keintiman, memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi.

Program bimbingan dan konseling di sekolah merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan. Melalui layanan bimbingan dan konseling setiap peserta didik diharapkan mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan setiap potensi dan kemampuan yang dimilikinya secara optimal. Selain itu, bimbingan dan konseling berupaya untuk membantu peserta didik agar memperoleh pemahaman dan pengetahuan diri mengenai intelektual, emosional, sosial, moral dan spiritual sehingga mampu menyesuaikan diri secara dinamis serta mampu mencapai kehidupan yang bermakna baik bagi dirinya maupun lingkungannya.

Meningkatkan *psychological well-being* remaja yang rendah memerlukan upaya-upaya penanggulangan dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling untuk dapat membantu remaja menjadi kehidupan efektif sehari-hari. Layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya peningkatan *psychological well-being* pada remaja dapat diperkuat melalui aspek-aspek pribadi-sosial. Adapun layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu remaja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya yaitu layanan konseling individual dan konseling kelompok. Konseling individual adalah layanan yang diberikan langsung oleh guru BK/konselor kepada remaja yang mengalami permasalahan pribadi dan membantu dalam mengentaskan permasalahan tersebut. Dalam kegiatan layanan konseling individual guru BK/konselor dapat membahas permasalahan yang dialami oleh remaja yang menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologi. Konseling kelompok bersifat rahasia dan hanya diketahui oleh anggota kelompok tersebut. Konseling kelompok merupakan layanan yang membantu remaja dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami sesuai dengan tuntutan karakter cerdas yang terpuji melalui dinamika kelompok. Melalui layanan konseling kelompok, anggota kelompok akan memperoleh tujuan yakni mengembangkan perasaan dan mencari solusi masalah individu. Anggota kelompok dapat memaknai kehidupannya lebih baik lagi.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka peneliti bertujuan untuk menganalisis profil *psychological well-being* pada remaja. Penelitian ini penting untuk dilakukan sebagai bentuk kontribusi dalam peningkatan kesejahteraan para remaja, terutama mengingat adanya kerentanan remaja untuk mengalami berbagai masalah psikologis. Oleh karena itu penelitian perlu dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data tentang gambaran umum *psychological well-being* peserta didik kelas X di SMA Negeri Darmaraja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan maka dapat dirumuskan beberapa rumusan masalah sebagai berikut.

- 1.1.1 Bagaimana data empirik *psychological well-being* peserta didik kelas X di SMA Negeri Darmaraja?
- 1.1.2 Bagaimana data empirik *psychological well-being* peserta didik kelas X di SMA Negeri Darmaraja berdasarkan jenis kelaminnya?
- 1.1.3 Bagaimana rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *psychological well-being* peserta didik kelas X di SMA Negeri Darmaraja?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan data empirik *psychological well-being* remaja dalam hal ini peserta didik di SMAN Darmaraja serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. Secara khusus, penelitian bertujuan sebagai berikut.

- 1.3.1 Mendeskripsikan data empirik *psychological well-being* peserta didik kelas X di SMA Negeri Darmaraja.
- 1.3.2 Mendeskripsikan data empirik *psychological well-being* peserta didik kelas X di SMA Negeri Darmaraja berdasarkan jenis kelaminnya.
- 1.3.3 Rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *psychological well-being* peserta didik kelas X di SMA Negeri Darmaraja.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Memperkaya dan menambah literatur mengenai gambaran umum *psychological well-being* remaja serta dapat dijadikan sebagai bahan untuk menambah wawasan dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja melalui pengembangan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Guru BK SMA Negeri Darmaraja

Bagi guru bimbingan dan konseling hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling berdasarkan dimensi *psychological well-being*.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti variabel yang berkaitan dengan *psychological well-being* untuk memperkaya kajian teoretis *psychological well-being*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bab I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab II Kajian Pustaka yang mencakup konsep-konsep dan teori-teori *psychological well-being*, remaja, dan layanan bimbingan dan konseling. Bab III Metode Penelitian yang mencakup desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data. Bab IV Temuan dan Pembahasan yang mencakup pengolahan data dan analisis data sesuai dengan urutan rumusan masalah penelitian dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus.