

BAB I

PENDAHULUAN

Terdapat beberapa hal yang dijabarkan pada bab ini tentang hal yang melatarbelakangi penelitian ini, identifikasi masalah, perumusan pertanyaan-pertanyaan penelitian, memaparkan tujuan yang dicapai dalam penelitian, riset-riset sebagai pendukung mengenai kesejahteraan psikologis, bimbingan kegiatan kelas berbasis pengalaman untuk meningkatkan peserta didik dan temuan hasil lapangan di SMPN 10 Cimahi Tahun Ajaran 2024/2025.

1.1. Latar Belakang

Menjelang tahun 2045, yang dikenal sebagai momentum Indonesia Emas, remaja memiliki peran krusial sebagai agen perubahan dalam pembangunan bangsa. *Youth development* atau pengembangan remaja menjadi fokus utama untuk mempersiapkan generasi yang tidak hanya tangguh secara intelektual, tetapi juga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Remaja yang berkembang dengan baik akan mampu menghadapi tantangan global, berkontribusi secara signifikan dalam masyarakat, dan mendukung tercapainya visi Indonesia Emas (Arnett, 2006; Larson, 2000).

Selama masa remaja, seseorang mengalami berbagai transisi, termasuk perubahan fisik dan emosional. Masa-masa ini penuh dengan masalah emosional, stres, dan psikologis (Meadows, Brown, & Elder, 2006; Petts 2014). Remaja generasi saat ini menghadapi masalah kesehatan, sosial, ekonomi, dan budaya yang belum pernah dialami oleh generasi sebelumnya, meskipun mereka memiliki akses yang lebih baik terhadap teknologi dan fasilitas kesehatan (Kleinert & Horton, 2016).

Sangat penting untuk memahami kesehatan mental remaja karena lebih dari 50% gangguan mental muncul di usia muda (*World Health Organization, 2014*). Ini didukung oleh penelitian I-NAMHS tahun 2022 yang menemukan bahwa satu dari tiga remaja (34.9%), atau 15.5 juta remaja di Indonesia, mengalami satu atau lebih masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan yang paling sering dialami oleh remaja (I-NAMHS, 2022).

Morton & Montgomery (2013) menjelaskan masa remaja memberikan kesempatan perkembangan dinamis untuk meningkatkan kekuatan yang dapat mendorong hasil positif. Intervensi yang memperkuat faktor protektif dalam sikap, keterampilan, dan hubungan remaja membantu mereka mengatasi hal-hal yang sulit-sulit dicapai dalam rangka untuk melangkah ke jenjang masa dewasa. Salah satu faktor penting yang menjadi indikator untuk menandakan diri seorang remaja matang atau berhasil masuk ke dalam masa dewasa ialah saat dirinya mendapatkan kesejahteraan psikologis yang layak/baik.

Kesejahteraan psikologis bagi remaja mencakup dimensi-dimensi seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan (Ryff & Singer, 2008). Pada masa remaja, individu berada dalam fase kritis perkembangan yang penuh dengan perubahan emosional dan sosial. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis menjadi dasar penting bagi perkembangan yang sehat, membantu remaja untuk merasa puas dengan diri mereka sendiri dan kehidupan mereka, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi masa depan dengan lebih optimis (Keyes, 2002).

Ryff & dan Keyes (1995) memandang remaja pada level kesejahteraan psikologis tinggi cenderung tidak mengalami masalah kesehatan psikis seperti depresi dan kecemasan. Kesejahteraan ini berfungsi sebagai penyangga terhadap stres kehidupan. Adapun kesejahteraan psikologis pada masa remaja sangat penting untuk perkembangan sosial dan emosional yang sehat. Hal ini mendorong hubungan positif dan regulasi emosional, yang sangat penting untuk pertumbuhan pribadi (Larson, R. W. (2000). Berdasarkan itu maka kesejahteraan psikologis merupakan salah satu faktor penting yang perlu dikembangkan pada remaja untuk memperkuat keterikatan mereka saat dihadapkan tanggung jawab dan pencapaian potensi dirinya (Seligman, 2011; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011).

Ryff (1989) menggambarkan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis sebagai suatu keahlian seseorang untuk mengakui/menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mengendalikan interaksi sosialnya, memiliki kemandirian dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, mengendalikan lingkungan eksternalnya, melakukan seting tujuan hidup,

dan secara berkelanjutan mewujudkan potensinya. Keahlian ini mampu untuk ditingkatkan melalui pemusatan perhatian pada penerapan diri, pengakuan dirinya, serta mengaktualisasikan setiap potensi individu, sehingga mereka dapat berfungsi secara optimal dan mencapai kebahagiaan (Dhanabhakym & Sarath, 2023).

Remaja dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung kurang menerima diri merasa tidak puas terhadap diri, keluarga dan lingkungan; sakit hati pada peristiwa-peristiwa yang terjadi di masa lampau; dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas (Ryff, 2007). Selain itu, Bhagchandani, R. K. (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mereka cenderung tidak ingin ramah saat berinteraksi dengan orang lain dan cenderung menghindari atau penarikan diri (*withdrwal*). Remaja dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung agresif, tidak puas akan sekolah sehingga cenderung berperilaku malas, cenderung berperilaku kriminal dan memiliki kesehatan psikis yang relatif cukup parah (Josef & Hidayat, 2011).

Sekolah adalah lingkungan penting bagi perkembangan remaja, dan di sini kesejahteraan psikologis menjadi faktor penentu keberhasilan akademik dan sosial. Kesejahteraan psikologis yang baik memungkinkan peserta didik untuk lebih fokus pada pelajaran, lebih mudah beradaptasi dengan perubahan, dan memiliki hubungan yang lebih harmonis dengan teman sebaya serta guru (Huebner & Gilman, 2006). Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi dan risiko perilaku bermasalah yang lebih rendah (Suldo & Huebner, 2006). Meskipun penting, menjaga kesejahteraan psikologis remaja bukanlah hal yang mudah. Remaja menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, masalah keluarga, serta pengaruh media sosial yang sering kali berdampak negatif (Twenge & Campbell, 2018). Tekanan-tekanan ini dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang, yang jika tidak ditangani, akan berdampak jangka panjang pada kehidupan mereka (Diener et al., 1999).

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena penurunan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja semakin mencemaskan. Data menunjukkan peningkatan kasus gangguan kecemasan dan depresi di kalangan remaja di berbagai

belahan dunia, termasuk Indonesia (Przybylski & Weinstein, 2017). Fenomena ini sering kali diakibatkan oleh tekanan sosial dan akademik yang semakin meningkat, ditambah dengan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Masalah ini mendesak untuk ditangani secara efektif untuk memastikan generasi muda Indonesia dapat berkembang dengan baik (Keyes, 2002).

Fenomena di SMPN 10 Cimahi menunjukkan bahwa banyak peserta didik yang berada pada usia remaja, mengalami kecemasan, kurang percaya diri, dan memiliki ketidakpuasan terhadap lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil test observasi *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)* yang memberikan gambaran singkat dari perilaku yang berfokus pada kekuatan dan juga kesulitan mereka (Black, Pulford, Christie, & Wheeler, 2010). Dari test yang dilakukan Puskesmas Cimahi Utara yang melakukan skrining perilaku kepada peserta didik SMPN 10 Cimahi pada anak dan remaja (3-17 tahun), ditemukan data dimana dari 620 peserta didik, terdeteksi 11,7% berada di kategori ambang (*borderline*) gejala emosional, dan 26,8% kategori abnormal dengan gejala sering merasa sakit pada badan, khawatir, tidak bahagia, gugup, menangis, cemas, tidak percaya diri, dan takut.

Selain hasil SDQ, berdasarkan obeservasi dan catatan kasus yang ada pada guru Bimbingan dan Konsling di SMPN 10 Cimahi menunjukkan masih terdapat peserta didik yang tidak masuk sekolah karena masalah ekonomi, terlambat bangun, masih terjadi bullying sesama peserta didik baik secara verbal ataupun melalui penggunaan media sosial, motivasi belajar yang rendah, adiksi bermain games dan kecenderungan merasa tidakpunya teman, mudah merasa gelisah dan stress.

Untuk membantu permasalahan yang dihadapi peserta didik layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Melalui layanan ini, peserta didik dapat memperoleh bantuan untuk mengatasi masalah pribadi, sosial, dan akademik mereka (Gysbers & Henderson, 2012). Bimbingan dan konseling memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengekspresikan perasaan mereka, mengembangkan keterampilan sosial, dan menemukan solusi atas masalah yang mereka hadapi (Baker & Gerler, 2008). Layanan ini juga berfungsi sebagai sarana pencegahan terhadap masalah-masalah psikologis yang mungkin berkembang pada peserta didik (Corey, 2013).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka kebutuhan akan layanan bimbingan dan konseling yang mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik semakin mendesak. Oleh karena itu, peneliti mencoba mengkaji efektivitas bimbingan berbasis pengalaman dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam upaya melakukan peningkatan kesejahteraan psikologis pada peserta didik. Hal ini didasarkan pada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan *experiential based learning* efektif dalam mengembangkan karakter positif dan mengubah perilaku, seperti kepercayaan diri, pengambilan keputusan yang tepat, konsep diri positif, memiliki kesejahteraan layak, peningkatan resiliensi, dan kebahagiaan (Varman et al., 2023; Uyen et al., 2022; Ulfa et al., 2022).

Selain itu, pendekatan bimbingan berbasis pengalaman ini melibatkan peserta didik dalam kegiatan yang memungkinkan mereka belajar melalui pengalaman langsung, refleksi, dan pemecahan masalah (Kolb, 1984; Dewey, 1938). Adapun bimbingan berbasis pengalaman dapat dilibatkan ke dalam berbagai aktivitas seperti simulasi, permainan peran, dan proyek kelompok yang dirancang untuk menciptakan pengalaman belajar yang bermakna (Chopra, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa bimbingan berbasis pengalaman dapat meningkatkan empati, keterampilan sosial, dan rasa percaya diri, yang pada gilirannya memperkuat kesejahteraan psikologis (Kolb & Kolb, 2005). Dengan melibatkan remaja secara aktif dalam proses pembelajaran dan pengembangan diri, bimbingan berbasis pengalaman dapat menjadi alat yang efektif dalam menghadapi tantangan psikologis yang mereka hadapi (Kolb, 1984)

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efikasi pendekatan, bimbingan berbasis pengalaman dalam konteks pendidikan penelitian yang komprehensif dengan tujuan untuk mengukur perubahan dalam kesejahteraan psikologis peserta didik sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini diharapkan tidak hanya membantu mengembangkan teori tentang bimbingan dan konseling peserta didik remaja, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi guru BK atau pengajar lain yang ingin mengadopsi pendekatan serupa.

Lebih lanjut, penelitian ini akan berkontribusi memberi wawasan dan warna pada layanan bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan

kesejahteraan psikologis peserta didik melalui pendekatan bimbingan berbasis pengalaman. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat beberapa permasalahan yang perlu diteliti lebih lanjut dikarenakan kesejahteraan psikologis peserta didik di sekolah menjadi perhatian utama dalam upaya mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh. Permasalahan ini bisa berasal dari tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, serta pengaruh negatif dari lingkungan sosial, termasuk media sosial. Sedangkan layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah sering kali belum cukup efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis yang dihadapi peserta didik.

Oleh karena itu, Penelitian ini akan mengkaji kondisi kesejahteraan psikologis peserta didik di sekolah, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan tersebut. Dengan tujuan untuk mengidentifikasi tantangan-tantangan yang dihadapi peserta didik dalam mencapai kesejahteraan psikologis, baik dari aspek internal maupun eksternal.

Penelitian ini akan mengevaluasi efikasi layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di sekolah dalam membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik dan juga akan menganalisis efektivitas metode bimbingan berbasis pengalaman dalam meningkatkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, kemandirian, tujuan hidup, hubungan interpersonal, dan penguasaan lingkungan.

Penelitian ini juga akan mengembangkan rekomendasi mengenai cara-cara yang dapat diambil oleh sekolah untuk mengintegrasikan dan mengoptimalkan bimbingan berbasis pengalaman dalam kurikulum bimbingan dan konseling.

Berdasarkan identifikasi yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana bimbingan berbasis pengalaman efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik di SMP?”. Rumusan masalah tersebut diturunkan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Seperti apa gambaran umum kesejahteraan psikologis peserta didik SMP ?
2. Bagaimana rumusan hipotetik bimbingan berbasis pengalaman dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis peserta didik SMP ?
3. Bagaimana efikasi bimbingan berbasis pengalaman dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis peserta didik SMP ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini untuk menghasilkan bimbingan berbasis pengalaman untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empirik tentang :

1. Mendeskripsikan gambaran umum kesejahteraan psikologis peserta didik SMP.
2. Mendesain rumusan bimbingan berbasis pengalaman dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik SMP.
3. Mengidentifikasi efikasi intervensi kegiatan bimbingan berbasis pengalaman dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik SMP.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat utama, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yang diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Dari sisi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, serta memperluas wawasan terkait bimbingan kegiatan kelas berbasis pengalaman yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik di SMPN 10 Cimahi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan pemikiran untuk penelitian selanjutnya, baik dengan menguji bimbingan kegiatan kelas berbasis pengalaman pada variabel lain, maupun menguji intervensi lain untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam upaya mengembangkan kesejahteraan psikologis peserta didik melalui bimbingan kegiatan kelas berbasis pengalaman. Selain itu, diharapkan juga dapat memberikan gambaran, acuan, dan panduan dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis peserta didik melalui bimbingan kegiatan kelas berbasis pengalaman.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi tesis ini terdiri dari 5 (lima) bab. Bab 1 berisi Pendahuluan terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan tesis, bab 2 berisi kajian teori terdiri dari uraian tentang tinjauan tentang teori kesejahteraan psikologis, kerangka bimbingan berbasis pengalaman, asumsi dan hipotesis penelitian dan kerangka pemikiran. Bab 3 berisi metode penelitian yang mencakup paradigma penelitian pendekatan penelitian, metode dan desain penelitian, partisipan penelitian, instrumen penelitian, pengembangan program bimbingan berbasis pengalaman, prosedur penelitian, teknik analisis data. Bab 4 berisi hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Bab 5 berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi yang terdiri dari rangkuman hasil penelitian yang disesuaikan dengan tujuan, manfaat dari penelitian dan saran berdasarkan hasil guna penelitian