

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab I merupakan bab perkenalan, di dalamnya dipaparkan mengenai; latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Latar belakang yang diangkat berupa isu tentang pentingnya kebahagiaan, diikuti fenomena kebahagiaan siswa yang ada di lingkungan sekolah, dan alasan penggunaan teknik *problem solving training* untuk meningkatkan kebahagiaan siswa.

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Setiap individu di muka bumi baik anak-anak, remaja maupun orangtua adalah para pencari kebahagiaan. Pendapat ini diperkuat oleh Willis & Setyawan (1981, hlm. 7) bahwa setiap manusia menginginkan kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia dalam menjalani setiap fungsi dan aktivitasnya sehari-hari. Oishi dan Koo (2008, dalam Panembra, 2013) mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan hal yang penting karena dapat memberikan dampak positif bagi keberfungsian manusia itu sendiri dalam berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan kesehatan. Penelitian kepribadian untuk kebahagiaan menunjukkan individu yang bahagia adalah individu yang *extrovert*, optimis, memiliki harga diri yang tinggi serta memiliki lokus kontrol internal (Carr, 2004, hlm. 42).

Diener dan Seligman (2002, dalam Conoley & Conoley, 2009, hlm. 466) menemukan bahwa orang-orang yang sangat bahagia memiliki hubungan yang sangat memuaskan dengan teman-teman, teman dekat, dan anggota keluarga. Orang yang sangat senang secara konsisten lebih *extravert*, lebih menyenangkan dan tidak memiliki gangguan neurotik.

Di lingkungan sekolah kebahagiaan sangat diperlukan oleh siswa guna membangun keadaan menyenangkan yang jauh dari rasa jenuh dari segala tuntutan. Lingkungan pendidikan merupakan sarana untuk membangun

Mutiana Widiyanti, 2014

*Profil resiliensi pada siswa penerima Bantuan Khusus Murid (BKM) serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*

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

kebahagiaan siswa di sekolah. Karena pendidikan dan kebahagiaan sangatlah berhubungan. Seperti yang dikatakan oleh Noddings (2003, hlm. 27) pendidikan dan kebahagiaan sangat berkaitan dimana kebahagiaan merupakan tujuan utama dalam pendidikan.

Dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dapat membawa individu menjadi individu yang memiliki jiwa sehat, membangun sumber kekuatan, dan *me-recover* dari pengalaman yang negatif (Frederickson & Losada, 2005 dalam Snyder & Lopez, 2007, hlm. 137). Dengan memiliki kebahagiaan individu dapat lebih produktif menjalani kehidupan dan penghalang adanya stres.

Adanya ketidakbahagiaan dimungkinkan berawal dari harapan dan kebutuhan yang tidak terpenuhi sehingga mengakibatkan stres. Masalah yang menjadi penghambat terpenuhinya harapan dan kebutuhan ini yang perlu diatasi. Setiap orang tentu memiliki masalah, baik itu anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Masa paling rentan terhadap masalah adalah masa remaja. Sebagaimana dikatakan oleh Hurlock (1980) bahwa masa remaja merupakan masa badai dan stres, pada periode ini remaja mengalami perubahan yang sangat cepat, baik dari segi fisik, mental dan masa sosial.

Remaja memiliki kecenderungan emosi yang tinggi dan ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai usaha penyesuaian diri terhadap perubahan. Masa ini cenderung masa yang tidak bahagia bagi remaja (Hurlock, 1980, hlm. 213). Dijelaskan lebih lanjut bahwa remaja yang penyesuaian dirinya cenderung buruk dan tidak dapat mengatasi masalah yang dihadapi maka akan cenderung mengalami ketidakbahagiaan sepanjang masa remajanya (Hurlock, 1980, hlm. 239).

Individu yang tidak bahagia atau tidak berhasil merupakan individu yang tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri (Willis & Setyawan, 1981, hlm. 7). Oleh karena itu, siswa SMA sebagai remaja yang memiliki banyak permasalahan, perlu memiliki keterampilan menyelesaikan masalah untuk bekal dalam proses menjalankan tugas perkembangan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 2 Sumedang, diketahui pada Tahun Ajaran 2014-2015 terdapat siswa yang mengalami DO (*drop out*), hamil di luar nikah, mengalami masalah pertengkaran dengan teman, bolos sekolah dan cenderung terlihat tidak menikmati aktivitas di sekolah.

Hasil penelitian Walker (Sari, 2012, hlm. 12) terhadap 60 orang remaja, diketahui bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut di antaranya adalah hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka misalnya; kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya.

Ketegangan di atas dapat menjadi faktor penyebab adanya stres dan membuat remaja tidak bahagia. Kebahagiaan akan muncul pada diri remaja manakala mereka merasa puas terhadap pencapaian minat dan melakukan penyelesaian masalah. Salah satu ketegangan yang berakibat pada aspek pribadi adalah maraknya kasus bunuh diri di kalangan remaja. Menurut Hurlock (1980, hlm. 239) kasus bunuh diri di kalangan remaja memperkuat keyakinan bahwa periode ini merupakan periode yang tidak bahagia dalam rentang kehidupan. Seperti kasus pada remaja X seorang siswa SMK yang melakukan beberapa kali percobaan bunuh diri pada tahun 2012 di sekolah dengan meminum obat nyamuk. Setelah dilakukan wawancara, siswa ini mengalami ketidakbahagiaan akibat beberapa faktor, di antaranya karena belum terbiasa dengan lingkungan asrama, merasa dibuang oleh orang tuanya karena tinggal di asrama dan merasa kurang mendapat kasih sayang dari teman-temannya.

Hasil penelitian Wulansari (2010) terhadap 2 orang yang melakukan percobaan bunuh diri akibat depresi memperkuat ketidakbahagiaan sebagai salah satu faktor penyebab bunuh diri. Depresi tersebut dikatakan di dalamnya merupakan gangguan psikologis dengan gejala merasa sedih (tidak bahagia), pikiran kacau, konsentrasi kurang, dan kehilangan minat melakukan kegiatan.

**Mutiana Widiyanti, 2014**

***Profil resiliensi pada siswa penerima Bantuan Khusus Murid (BKM) serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling***

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

Fakta lain tentang gambaran umum kebahagiaan remaja diungkapkan oleh Karina (2012) yang meneliti tentang kebahagiaan di SMA Pasundan 2 Bandung. Hasil penelitian menunjukkan gambaran siswa yang mengalami kebahagiaan sedang sebesar 16%, tingkat kebahagiaan tinggi sebesar 83% sedangkan untuk kategori rendah sebesar 1%. Penelitian ini menunjukkan tidak semua remaja memiliki kebahagiaan.

Penelitian tentang kebahagiaan sangat penting dilakukan karena kebahagiaan merupakan penghalang stress, kejadian hidup yang positif dapat mengurangi keputusan dan depresi dengan atribusi positif yang mereka miliki. (Argyle, 2001 dalam Baker & Maupin, 2009, hlm. 189). Kondisi nyata remaja saat ini sangat meresahkan. Dengan adanya beberapa kasus bunuh diri di atas menunjukkan seorang remaja sangat perlu memiliki banyak pengalaman emosi positif untuk memulihkan semua emosi negatif yang berakibat pada ketidakhahagiaan. Remaja tidak dapat berdiri sendiri dalam menjalani proses perkembangannya. Perlu ada sosok pembimbing yang mampu mengarahkan remaja memiliki keterampilan dalam mengatasi permasalahan yang menyebabkan ketidakhahagiaan tersebut.

Guru BK sebagai seseorang yang berperan membimbing siswa di sekolah, memiliki tugas melakukan layanan bimbingan untuk meningkatkan kebahagiaan siswa di sekolah. Salah satu tujuan bimbingan dan konseling yang dikemukakan Willis & Setyawan (1981, hlm. 25) yaitu agar terdapat pengarahan diri yang tepat bagi individu, dalam hal ini individu memahami dirinya (potensi dan kelemahan-kelemahannya), individu akan berusaha seoptimal mungkin untuk mengarahkan diri sehingga akan tercapai kebahagiaan.

Kebahagiaan yang muncul akan bermanfaat dalam proses perkembangan. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Comptom (2005, dalam Karina, 2012, hlm. 6) pentingnya layanan bimbingan untuk meningkatkan kebahagiaan menunjukkan manfaat bagi siswa dalam aspek pribadi-sosial, karir dan belajar. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Natawidjaja dan Yusuf (Yusuf, 2009, hlm. 38) bahwa bimbingan dan konseling memberikan bantuan kepada siswa agar

Mutiana Widiarti, 2014

*Profil resiliensi pada siswa penerima Bantuan Khusus Murid (BKM) serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*

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

mencapai kehidupan yang bermakna dan berbahagia baik secara personal maupun sosial.

Setiap layanan memiliki teknik-teknik khusus yang diterapkan kepada siswa sesuai dengan karakteristik masalah yang dialami. Cara untuk meningkatkan kebahagiaan menurut Myers (1993, dalam Carr, 2004, hlm. 130) adalah dengan menggunakan *Life Enhancement Strategies*. Pendekatan lain yang diuji cobakan oleh untuk meningkatkan kebahagiaan adalah dengan menggunakan *Quality of Life Therapy (QOLT)*, “*This rooted from positive psychology approach which suggested as the study and increase of human happiness, strength, and better quality of life for all*” (Frisch dalam Gunawan, 2010, hlm. 3). Selain itu terdapat teknik yang mampu mengkonstruksi cara berpikir remaja disertai perilaku yang nyata dalam mempersepsikan masalah adalah teknik *problem-solving*. *Problem-solving* merupakan salah satu cara agar seseorang mampu memiliki emosi positif sehingga dapat berkontribusi terhadap kebahagiaan (Carr, 2004, hlm. 16). Hal ini dikemukakan juga oleh Smith (2003, hlm. 322) “*historically, in whatever way intelligence has been defined, problem solving has been viewed as an important part of the definition and as a fundamental element of cognitive well-being*”.

Salah satu model dalam *problem solving* adalah *problem solving training*. *Problem solving training* merupakan strategi *coping* serbaguna yang meningkatkan fungsi adaptif dan *well-being* positif, serta mereduksi dampak negatif dari berbagai macam masalah (D’Zurilla & Goldfried, 1971, dalam Dobson, 2010, hlm. 21). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Rajabimoghaddam & Bidjari (2012) terhadap 150 siswi SMA terdapat hubungan antara kebahagiaan dan kemampuan seseorang dalam melakukan *problem-solving*. Ada korelasi yang positif antara kebahagiaan dan *problem-solving, self control, positive reappraisal* dengan hasil statistik ( $P < 0/01$ ).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh D’zurilla & Nezu (2010) sebagian besar penelitian telah difokuskan pada hubungan antara kemampuan sosial pemecahan masalah dan kebahagiaan atau penyesuaian,

beberapa studi telah meneliti peran pemecahan masalah sebagai mediator atau moderator dari hubungan antara peristiwa kehidupan yang penuh stres dan kebahagiaan atau penyesuaian.

Keterampilan dalam mengatasi masalah sangat diperlukan dalam meningkatkan kebahagiaan remaja menghadapi masa perkembangannya. Penggunaan teknik *problem solving training* diharapkan dapat menjadi cara yang tepat bagi siswa dalam menyelesaikan masalah sehingga hasil penyelesaian masalah tersebut dapat berkontribusi terhadap kebahagiaan. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa besar teknik *problem solving training* berkontribusi dalam meningkatkan kebahagiaan siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2014/2015.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Kebahagiaan remaja adalah ketika mereka memiliki kepuasan dalam mengatasi masalah, tugas perkembangan yang terpenuhi secara optimal, serta adanya hubungan yang baik antar keluarga, teman sebaya serta lingkungan sekolahnya. Dengan adanya kebahagiaan remaja akan memiliki minat terhadap kehidupan pribadi dan sosialnya. Seperti minat terhadap diri sendiri dan lingkungannya, memiliki hubungan sosial yang baik, memiliki kualitas persahabatan dan kekeluargaan yang tinggi.

Masalah yang menyebabkan siswa tidak bahagia adalah ketidakmampuan dalam mengatasi masalah serta tidak adanya kepuasan untuk mengatasi masalah tersebut. Perlu adanya teknik yang mampu membantu individu dalam mengatasi masalah agar meningkatkan kebahagiaan. Teknik yang digunakan dalam mengatasi masalah adalah dengan menggunakan teknik *problem solving training*. *Problem solving training* merupakan strategi *coping* serbaguna yang meningkatkan fungsi adaptif dan *well-being* positif, serta mereduksi dampak negatif dari berbagai macam masalah (D'Zurilla & Goldfried, 1971, dalam Dobson, 2010, hlm. 21).

Berdasarkan identifikasi masalah mengenai kebahagiaan dan teknik *problem*

Mutiana Widiyanti, 2014

*Profil resiliensi pada siswa penerima Bantuan Khusus Murid (BKM) serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*

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

*solving training*, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah teknik *problem solving training* efektif dalam meningkatkan kebahagiaan siswa?”

Secara lebih rinci pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Bagaimana gambaran umum kebahagiaan siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2014/2015?
- 2) Bagaimana rancangan teknik *problem solving training* untuk meningkatkan kebahagiaan siswa Kelas XI MIA 1 SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2014/2015?
- 3) Apakah teknik *problem solving training* efektif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa Kelas XI MIA 1 SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2014/2015?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menguji efektivitas teknik *problem-solving training* dalam meningkatkan kebahagiaan siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2014/2015. Adapun tujuan khusus penelitian adalah untuk memperoleh gambaran empirik tentang:

- 1) gambaran umum kebahagiaan siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2014/2015;
- 2) rancangan teknik *problem solving training* untuk meningkatkan kebahagiaan siswa Kelas XI MIA 1 SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2014/2015; dan

- 3) efektivitas penggunaan teknik *problem solving training* terhadap kebahagiaan siswa Kelas XI MIA 1 SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2014/2015.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling serta memberikan sumbangan bagi penggunaan teknik *problem-solving* untuk meningkatkan kebahagiaan dan mengatasi masalah lain dalam bidang bimbingan dan konseling.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi guru BK/Konselor dan peneliti selanjutnya.

#### 1) Bagi guru BK/Konselor

Manfaat praktis penelitian untuk guru BK/Konselor adalah diharapkan dapat mendeteksi siswa yang kebahagiaannya rendah dengan mengaplikasikan teknik *problem solving training*.

#### 2) Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian menjadi referensi yang mendukung untuk kelanjutan penelitian tentang teknik *problem-solving training* dan tentang kebahagiaan.

## 1.5 Struktur Organisasi Penulisan

Skripsi dibagi ke dalam lima bab, menjelaskan tahap-tahap penelitian. Bab I membahas tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Kajian teori dibahas didalam Bab II, yang berisi tentang kebahagiaan dan teknik *problem-solving training*, disertai kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Bab III membahas metode penelitian yang meliputi lokasi dan subyek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional variabel penelitian, instrumen



penelitian, langkah-langkah penelitian, serta teknik analisis data. Bab IV mengemukakan hasil penelitian dan pembahasan. Lalu terakhir kesimpulan dan saran terdapat pada Bab V.