

BAB I

PENDAHULUAN

Pokok bahasan yang dipaparkan pada Bab satu ini meliputi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

A. Latar Belakang Penelitian

Sekolah memiliki pengaruh dalam perkembangan dan kehidupan siswa karena siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah (Asrori, 2016). Sekolah merupakan tempat belajar formal dilaksanakan serta pusat kehidupan sosial siswa. Menurut *World Health Organization* (WHO) siswa perlu merasa sejahtera ketika berada di sekolah. Lingkungan pendidikan merupakan sarana untuk membangun kebahagiaan siswa di sekolah. Pendidikan dan kebahagiaan sangat berkaitan dimana kebahagiaan merupakan tujuan utama dalam pendidikan (Noddings, 2003).

Kebahagiaan merupakan hal yang penting karena dapat memberikan dampak positif bagi keberfungsian individu itu sendiri dalam berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan kesehatan (Ishi dan Koo, 2008, dalam Panembarama, 2013). Hal ini juga sejalan dengan pendapat Diener dan Seligman bahwa individu-individu yang bahagia memiliki hubungan yang sangat memuaskan dengan teman-teman, teman dekat, dan anggota keluarga (Conoley, 2009). Dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dapat membawa individu menjadi individu yang memiliki jiwa sehat, membangun sumber kekuatan, dan *me-recover* dari pengalaman yang negatif (Lopez, dkk., 2010). Sehingga kebahagiaan di lingkungan sekolah sangat diperlukan siswa guna membangun keadaan menyenangkan yang jauh dari rasa jenuh, siswa yang bahagia dapat lebih produktif menjalani kehidupan dan menghalangi timbulnya stres.

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan individu yang mengalami masa transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja dengan banyak perubahan tugas-tugas perkembangan dan tanggung jawab yang akan dihadapi. Siswa SMA termasuk individu-individu yang memasuki masa remaja

pertengahan yang berusia 15-18 tahun. Masa remaja pertengahan merupakan suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang sejak berakhirnya masa anak-anak sampai datangnya awal dewasa (Hurlock, 2007). Masa ini merupakan masa yang singkat dan unik dalam perkembangan kehidupan manusia.

Masa remaja bagi banyak individu merupakan masa perkembangan yang menantang. Pada masa ini remaja mengalami banyak tantangan sosial yang sangat berisiko, yaitu rendahnya *self esteem*, merasa tak berdaya, pengalaman trauma, dan hubungan dengan kelompok teman sebaya yang mendatangkan efek negatif, seperti penggunaan obat-obatan terlarang, kenakalan remaja, dan perilaku seks bebas (Morton & Montgomery, 2013). Erikson menjelaskan bahwa remaja berada pada kondisi *psychological moratorium* yaitu kesenjangan antara rasa aman pada masa anak-anak dan otonomi pada masa dewasa (Santrock, 2007). Kondisi ini yang diduga turut menjadi pemicu siswa kesulitan dalam mencapai kebahagiaan (*psychological well-being*) yang optimal pada masa remaja.

Konsep *psychological well-being* merupakan pendekatan psikologi positif yang bertujuan untuk mengubah fokus ilmu psikologi, dari yang hanya terpaku pada perbaikan hal negatif menjadi berfokus pada pemaksimalan kualitas positif individu (Seligman dan Csikzentmihalyi, 2000). Bidang ilmu psikologi tidak hanya mempelajari penyakit, kerusakan, kelemahan, tetapi juga mempelajari kekuatan dan keutamaan Seligman dan Csikzentmihalyi (2000). Keutamaan ini berkembang pada usia muda karena pada tahap perkembangan ini individu mengembangkan *tacit knowledge*. Kekuatan dan keutamaan merupakan kunci dalam pencegahan penyakit mental, karena dengan hal tersebut individu dapat menggunakan potensi yang ia miliki secara maksimal.

Salah satu faktor yang dapat mendukung remaja dalam mencapai keberhasilan memasuki masa dewasa adalah adanya *psychological well-being* yang baik dalam dirinya. *Well-being* yang berarti kesejahteraan. Kesejahteraan dalam penelitian ini merujuk pada kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. *Psychological Well-being* memiliki peran penting bagi siswa karena *well-being* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil pembelajaran dan perkembangan (Froh, 2009). Siswa yang memiliki *psychological well-being* tinggi lebih mampu mempelajari dan memahami informasi secara efektif serta

menunjukkan keterlibatan dalam perilaku sosial yang sehat dan memuaskan (Blum, dkk., 2002). Sebaliknya, siswa dengan *psychological well-being* rendah cenderung membentuk evaluasi diri rendah yang berpengaruh besar terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidupnya, serta rentan mengalami masalah sosial yang serius (Wilkinson, 2004). Artinya bahwa *psychological well-being* yang baik pada siswa tampak dari keberfungsian yang optimal pada seluruh aspek perkembangan psikologis, yaitu perasaan dan emosi yang positif mengenai diri sendiri, maupun menyelesaikan masalah, dan juga adanya keterhubungan secara sosial.

Namun pada kenyataannya, penelitian-penelitian terdahulu telah banyak menunjukkan bahwa remaja sering mengalami keadaan dimana *psychological well-being* mereka sangat rendah selama menjalani masa remaja (Adkins, 2009). Remaja dengan *psychological well-being* yang rendah ditandai dengan rendahnya dimensi penerimaan diri remaja. Penerimaan diri yang lemah merupakan akar penyebab mengapa individu ragu dalam mengambil keputusan, tidak dapat berprestasi secara maksimal, serta kurang berani dan tidak percaya diri untuk bersaing dengan orang lain. Artinya, rendahnya penerimaan diri pada remaja dapat berdampak negatif terhadap perkembangan diri dan aktualisasi potensi remaja.

Hasil studi pendahuluan bulan Mei 2017 mengindikasikan siswa kelas XI SMA Negeri 14 Bandung memiliki tingkat tujuan hidup yang rendah dalam dimensi *psychological well-being*. Hal ini dibuktikan dengan hasil DCM yang menunjukkan siswa kelas XI, sebesar 45% belum memiliki wawasan mengenai pekerjaan di masa depan yang diinginkan, sebesar 44% belum memiliki pilihan yang pasti mengenai masa depan yang diinginkan, dan sebesar 37% memiliki keinginan dan cita-cita yang kurang sesuai dengan kemampuan. Kebingungan menentukan karir maupun pendidikan tinggi merupakan salah satu indikator *psychological well-being* yang rendah (Ryff & Singer, 2008). Seseorang yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup akan memiliki tujuan dan cita-cita serta merasakan kebermaknaan dalam hidup (Ryff, 1989).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 24 Mei 2017 terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 14 Bandung diketahui tingkat perundungan, baik perundungan *verbal* maupun *non verbal* tergolong tinggi. Dibuktikan dengan

adanya beberapa siswa yang menarik diri dari lingkungannya. Perilaku perundungan mengindikasikan *psychological well-being* yang rendah pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Individu dengan *psychological well-being* tinggi akan memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan afeksi, empati, dan keintiman, memahami prinsip memberi pribadi (Ryff, 1995). Artinya, konflik interpersonal seperti perundungan yang terjadi pada sebagian siswa mengindikasikan siswa yang kurang mampu menciptakan *psychological well-being* di sekolah.

Beberapa contoh lain berdasarkan hasil observasi peneliti di SMA N 14 Bandung terdapat beberapa permasalahan yang menunjukkan rendahnya *psychological well-being* siswa di sekolah adalah adanya kecenderungan bolos pada jam pelajaran, siswa tidak masuk sekolah tanpa ijin, siswa berangkat dari rumah untuk sekolah namun mengurungkan niat dan pergi bermain, kecenderungan ini mengindikasikan bahwa siswa merasa terganggu, tidak nyaman, dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik di sekolah. Adanya tindakan yang melanggar aturan menunjukkan adanya ketidakmampuan dalam menguasai lingkungan. Penguasaan lingkungan merupakan salah satu dimensi yang memengaruhi *psychological well-being* individu. Artinya, siswa di SMA N 14 Bandung masih memiliki penguasaan lingkungan yang rendah.

Keberagaman *psychological well-being* siswa, maka dibutuhkan adanya intervensi untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa agar berkembang secara optimal. Apabila permasalahan yang berkaitan dengan *psychological well-being* dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan yang tepat, maka akan memberikan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari siswa. Bantuan layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari program pendidikan yang membantu siswa agar dapat menyelesaikan tugas perkembangannya secara optimal, menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah yang dirasakan siswa, baik yang berkaitan dengan belajar, pribadi, sosial, maupun karir (Kemendikbud, 2016). Dalam memberikan bimbingan kepada siswa, diperlukan kondisi mental yang sehat dan positif. Dengan adanya peranan penting siswa sebagai generasi penerus bangsa maka perlu adanya perhatian lebih terhadap *psychological well-being* siswa. Hal ini mendorong peneliti untuk

menggunakan sebuah teknik yang dapat membantu siswa dalam mengoptimalkan *psychological well-being*.

B. Identifikasi Masalah

Psychological well-being pada saat ini menjadi topik yang dibahas dalam berbagai penelitian empiris, dan semakin menjadi fokus dari perhatian publik (Lewis, 2014). Peningkatan minat dalam penelitian-penelitian mengenai *psychological well-being* didasari oleh kesadaran bahwa ilmu psikologi, sejak awal pembentukannya, lebih menaruh perhatian dan pemikiran pada rasa ketidakbahagiaan dan gangguan-gangguan psikis yang dialami manusia daripada menaruh perhatian pada faktor-faktor yang dapat mendukung dan mendorong timbulnya *positive functional* pada diri manusia (Ryff, 1989). Kajian terhadap psikologi positif ini penting karena merupakan kunci dalam pengembangan potensi siswa di sekolah dan berguna dalam pengembangan program-program pendidikan bagi siswa yang mengembangkan postensinya.

Perkembangan *well-being* didasarkan atas dua pendekatan. Pertama, pendekatan *eudaimonic* yang menekankan pada pentingnya pengalaman dan maknanya sebagai penentu kesejahteraan. Kedua, pendekatan *hedonic* yang menekankan pada pengalaman yang menyenangkan saja sebagai penentu kesejahteraan.

Psychological well-being dikembangkan berdasarkan konsep fungsi psikologi positif yang mencakup perspektif dari *self actualization* dari Maslow, dan *fully functioning person* dari Rogers, dan *formulation maturity* dari Allport dalam setiap perkembangan individu. Teori tentang *well-being* pada pendekatan *eudaimonic*, konsep *aktualisasi diri*, *fully functioning person*, dan *formulation maturity* diintegrasikan menjadi konsep *psychological well-being* multidimensi (Ryff & Singer, 2008). Oleh karena itu, *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff didasarkan pada pendekatan *eudaimonic*.

Gambaran yang lebih komprehensif mengenai apa itu *psychological well-being* pendapat Ryff dan Keyes memandang *psychological well-being* berdasarkan sejauh mana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungannya

dengan orang lain, dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri (Ryff & Keyes, 1995).

C. Rumusan Masalah

Penelitian mengenai *psychological well-being* telah dilakukan oleh peneliti terdahulu sebagai upaya untuk membantu individu, khususnya remaja untuk dapat memiliki *psychological well-being* tinggi yang dapat menunjang perkembangan mereka menuju masa dewasa. Penelitian yang selama ini dilakukan berfokus pada studi korelasi antara *psychological well-being* dengan aspek psikologis lainnya atau perbandingan *psychological well-being* yang dimiliki individu berdasarkan jenis kelamin, latar belakang budaya, dan usia, hubungan sosial, serta faktor-faktor lainnya. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan memiliki beberapa keterbatasan, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Octaviani (2012) mengenai hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa menunjukkan bahwa tidak semua dimensi *psychological well-being* memiliki perbedaan yang signifikan saat penelitian tidak disertai intervensi. Penelitian yang dilakukan (Morgan, dkk., 2011) menunjukkan bahwa penelitian survey dengan menggunakan self-report yang dilakukan memiliki kelemahan dimana terdapat kemungkinan perbedaan interpretasi individu terhadap pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

Penelitian terdahulu memiliki banyak kelebihan dan juga memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian terdahulu banyak dilakukan untuk mengetahui korelasi *psychological well-being* dengan faktor sosiodemografis, faktor kepribadian, dan mengembangkan program-program yang relevan untuk menunjang peningkatan *psychological well-being* seseorang (Frederickson, dkk., 2015). Penelitian mengenai peningkatan *psychological well-being* menggunakan program *Youth Discovery* yang telah dilakukan oleh Eni (2016) memiliki keterbatasan yaitu tidak bisa digeneralisasikan kepada subjek penelitian lain karena terbatas untuk komunitas agama tertentu. Penelitian yang telah dilakukan oleh Adler & Hershfield (2012) dilakukan dalam pengaturan naturalistik sehingga hasil dari penelitian memiliki keterbatasan yaitu belum bisa dipastikan dapat digeneralisasikan pada individu yang tidak sedang dalam proses psikoterapi.

Keterbatasan penelitian terdahulu mengenai *psychological well-being* pada remaja mendorong peneliti untuk mengujicoba sebuah teknik yang dapat membantu remaja dalam mencapai *psychological well-being* yang tinggi. Layanan yang digunakan dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok menggunakan teknik *coaching*. Teknik *coaching* adalah proses menetapkan anggota kelompok dengan prinsip-prinsip umum bagi penampilan perilaku yang diinginkan (Rusmana, 2009). Teknik *coaching* digunakan agar siswa dibina secara intensif dan sistematis untuk pertumbuhan pribadi. *British Psychological Society – Spesial Group of Coaching Psychology* merumuskan definisi *coaching* sebagai sebuah metode yang digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja dalam ranah personal dan pekerjaan menggunakan teknik *coaching* yang didasarkan pada pendekatan pembelajaran dan psikologi secara ilmiah (Grant, 2007). Penerapan teknik *coaching* diharapkan dapat menjadi alternatif teknik yang mampu meningkatkan *psychological well-being* remaja. *Output* yang diharapkan dari pelaksanaan teknik ini, yaitu remaja memiliki penerimaan diri positif, memiliki minat yang tinggi untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam hidup, memiliki penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas di masa depan, serta memiliki usaha untuk mengembangkan diri secara optimal.

Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa?” Adapun pertanyaan penelitian adalah “Apakah teknik *coaching* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini memiliki tujuan untuk mengevaluasi keefektifan teknik *coaching* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa serta menghasilkan rumusan program untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan konsep-konsep dan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Secara teoretis dan praktis, manfaat penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

a. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan penambahan khazanah keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Bimbingan kelompok dengan teknik *coaching* dapat menjadi inovasi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk peningkatan *psychological well-being* siswa.

F. Struktur Organisasi Tesis

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2016) sistematika penulisan laporan penelitian (tesis) disusun sebagai berikut.

Bagian awal, berisi halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, motto dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

Bab I Pendahuluan, pada bab satu ditemukan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

Bab II Landasan Teori, membahas teori yang melandasi permasalahan tesis yang merupakan kerangka teoretis yang diterapkan dalam tesis. Pada bab ini berisi sejarah perkembangan *psychological well-being*, konsep dasar *psychological well-being*, pengembangan *psychological well-being*, *coaching* sebagai suatu teknik bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok dengan teknik *coaching* untuk

meningkatkan *psychological well-being* siswa, serta asumsi dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian, bab tiga berisi penjabaran mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk definisi operasional variabel, serta komponen seperti lokasi penelitian, subjek penelitian, desain, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab empat mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang akan menjadi jawaban permasalahan yang diangkat pada penelitian ini.

Bab V Penutup, bab lima berisi simpulan dari hasil penelitian serta rekomendasi yang diberikan oleh peneliti terhadap hasil penelitian. Bagian akhir, berisi daftar pustaka serta lampiran-lampiran yang mendukung.