

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I merupakan pendahuluan yang menguraikan latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang

Psychological well being adalah kondisi seseorang merasakan sejahtera dalam hidup karena mampu menerima keadaan diri dan kehidupan yang ada di masa lalu maupun masa sekarang. *Psychological well being* juga diartikan sebagai kombinasi dari perasaan baik dan sehat secara psikologis dan keefektifan seseorang dalam menjalani kehidupan. *Psychological well being* disimpulkan sebagai kepuasan hidup tanpa ada putus asa dan penyesalan disertai keinginan menjalani kehidupan dengan tujuan hidup sebagai bentuk aktualisasi diri dan kematangan emosi. (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Winefield dkk, 2012; Sin & Lyubomirsky, 2009).

Psychological well being penting dimiliki peserta didik agar individu mampu menerima keadaan diri dan kehidupan, memandang keberadaan individu, berkembang sebagai manusia secara utuh, memenuhi kebutuhan diri, memberikan kontribusi pada lingkungan, menjalani hidup yang positif dan dapat menghindari keadaan negatif yang timbul dari rasa ketidakpuasan diri. Menurut Ryff (1989), *psychological well being* merupakan pencapaian penuh dari potensi individu yang diindikasikan individu mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungan dalam arti memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginan dan kebutuhan, memiliki tujuan hidup, terus mengembangkan pribadi. *Psychological well being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif namun melibatkan cara pandang dari keterlibatan dengan tantangan-tantangan sepanjang hidup.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan kegiatan wawancara terhadap salah satu guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 10 Bandung, guru bimbingan dan konseling menyatakan terdapat peserta didik yang memiliki kepercayaan diri kurang dalam menyadari potensi dan minat diri serta tidak

percaya diri dalam mengemukakan pendapat ketika proses belajar. Berdasarkan wawancara informal dan tidak terstruktur dengan sepuluh orang peserta didik diperoleh pernyataan peserta didik belum memiliki rencana untuk menyiapkan masa depan, kemudian merasakan kesulitan dalam manajemen diri. Disimpulkan peserta didik menunjukkan indikator belum memiliki *psychological well being* sehingga penting untuk mengetahui tentang *psychological well being*.

Media lebih sering menampilkan berita mengenai remaja yang bermasalah, kajian keilmuan psikologi maupun bimbingan konseling lebih banyak yang memfokuskan pada masalah-masalah remaja dibanding melihat sisi positif dari remaja yang lebih potensial untuk dikembangkan dengan baik sehingga banyak remaja yang tidak memperoleh cukup kesempatan untuk menjadi individu yang lebih dewasa dan kompeten. Disimpulkan, individu terutama remaja perlu mengembangkan *psychological well being* dalam diri agar menjadi pribadi yang unggul. *well being* dan upaya untuk mengembangkan *psychological well being*.

Memiliki *psychological well being* adalah ciri individu secara psikologis dapat berfungsi secara positif. Individu yang memiliki *psychological well being* tinggi memiliki kecenderungan: (1) mengakui dan menerima berbagai aspek dalam diri baik positif maupun negatif, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan merasa positif terhadap kehidupan yang dijalani sekarang; (2) memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan, saling percaya dengan manusia lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan manusia lain, mampu membina hubungan yang empatik, afektif, dan intim dengan manusia lain dan saling “memberi dan menerima” dalam hubungan dengan manusia lain; (3) mampu mengarahkan diri dan bersikap mandiri, memiliki patokan (standar personal) dalam berperilaku, mampu bertahan terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; (4) mampu mengelola dan mengontrol berbagai aktifitas eksternal, mampu memanfaatkan secara efektif setiap kesempatan yang ada, mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi dan memiliki kompetensi dalam mengelola lingkungan; (5) memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup serta memiliki makna terhadap kehidupan sekarang dan masa lalu, (6) memiliki rasa ingin berkembang secara berkelanjutan, terbuka terhadap pengalaman, merealisasikan potensi yang

dimiliki, menyadari potensi, kemajuan diri dan tingkah laku setiap saat, serta pemahaman diri. (Ryff, 1989; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Angelina, 2011).

Individu dengan *psychological well being* rendah menurut Angelina (2011) memiliki kecenderungan: (1) belum bisa menerima diri sendiri, tidak dewasa secara kepribadian dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, sering mengeluh, menyalahkan orang lain atau situasi dan sering menyesali diri; (2) mengalami kesulitan membangun hubungan yang hangat serta memuaskan dan tidak ada kepercayaan terhadap orang lain, kurang peduli terhadap kesejahteraan orang lain, belum mampu berempati, kesulitan dalam membina kedekatan dan sulit memahami perlunya “memberi dan menerima” dalam membina hubungan dengan orang lain; (3) sangat peduli dengan harapan dan evaluasi orang lain, menggantungkan diri pada penilaian orang lain dalam mengambil keputusan, serta kurang mampu bertahan terhadap tekanan sosial untuk bertingkah laku dan berpikir dengan cara tertentu; (4) mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan lingkungan, serta kurang memiliki kendali terhadap dunia eksternal; (5) kurang memahami makna hidup, tidak memiliki tujuan, serta tidak memiliki keyakinan yang memberikan makna dalam hidup; (6) merasa mengalami stagnasi, kurang merasa berkembang dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan, serta merasa tidak mampu untuk membentuk sikap atau perilaku yang baru.

Halim dan Dariyo (2016) melakukan penelitian mengenai hubungan *psychological well being* dengan *loneliness* mahasiswa yang merantau terhadap 405 responden. Hasil penelitian terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *psychological well being* dengan *loneliness*. Artinya semakin tinggi *psychological well being* maka kecenderungan mahasiswa untuk memiliki perasaan *loneliness* semakin rendah. Semakin rendah *psychological well being* semakin tinggi mahasiswa memiliki perasaan *loneliness*.

Sari (2016) melakukan penelitian mengenai hubungan *psychological well being* dengan konflik peran ganda pada karyawan dan mendapatkan hasil. *Psychological well being* yang dimiliki oleh individu rendah akan meningkatkan

konflik peran ganda yang dirasakan individu. *Psychological well being* yang dimiliki oleh individu tinggi akan menurunkan konflik peran ganda yang dirasakan individu akan berdampak terhadap penurunan kinerja individu.

Penelitian yang dilakukan Cardak (2013) berjudul “*Psychological Well Being and Internet Addiction Among University Students*” mengenai tingkat penggunaan internet yang tinggi dikaitkan dengan tingkat *psychological well being* yang rendah. Kecanduan internet telah terbukti berhubungan positif dengan penurunan interaksi sosial, depresi, kesepian, dan harga diri yang rendah serta kecanduan internet dikaitkan dengan tingkat kesepian yang tinggi, adaptasi sosial yang buruk, keterampilan emosional dan kecemasan interaksi sosial yang buruk. Hasil penelitian menunjukkan individu yang dapat mengembangkan *psychological well being* dapat mengurangi kecanduan internet.

Penelitian yang dilakukan Sari (2015) mengenai *psychological well being* pada remaja di panti sosial, menunjukkan sebanyak 21 dari 30 remaja di panti sosial memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi. Hasil dalam penelitian tidak sejalan dengan beberapa penelitian Sharma (2014) dan Ryff (dalam Deci & Ryan, 2001, hlm. 153) yaitu status sosial, tingkat pendapatan, dan tingkat pendidikan yang rendah mempengaruhi tingkat *psychological well being* menjadi lebih rendah. Pada penelitian Sari (2015), remaja di panti asuhan mendapatkan beragam bimbingan dan keterampilan yang membantu remaja memperbaiki kualitas hidup. Artinya pemberian bimbingan memiliki peran yang cukup banyak dalam mengubah pola pikir remaja panti. Beragam kegiatan membuat remaja memiliki pandangan dan evaluasi yang positif terhadap masa lalu dan masa depan.

Wulandari (2016) melakukan penelitian mengenai hubungan antara *psychological well being* dan penyesuaian diri peserta didik SMK. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang positif yaitu *psychological well being* memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri sebesar 50,7% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Artinya dengan memiliki *psychological well being* peserta didik mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Penelitian lain yang dilakukan Siswati (2017) mengenai hubungan antara *psychological well being* dengan efikasi diri terhadap 167 guru bersertifikat di

SMA Negeri. Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri sebesar 60,4% dipengaruhi oleh *psychological well being*. Artinya, semakin tinggi *psychological well being* individu maka semakin tinggi kualitas kehidupan kerja yang didapatkan. Guru yang mempunyai *psychological well being* lebih mampu merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, melakukan penilaian dan melakukan evaluasi.

Psychological well being adalah kondisi individu merasa sejahtera dan bahagia dalam hidup karena dapat menerima segala aspek positif maupun negatif dalam diri dan merasa positif terhadap kondisi yang dialami di masa lalu dan masa sekarang. Pengembangan *psychological well being* dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling melalui layanan bimbingan dan konseling dengan karena dengan pemberian layanan peserta didik dibantu agar memiliki pemahaman terhadap diri, mampu mengembangkan potensi diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif. Pemberian layanan bimbingan konseling diharapkan membantu peserta didik mengembangkan *psychological well being* sehingga peserta didik memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, dapat mengatur tingkah laku individu dan membuat berbagai keputusan, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan sekitar yang sesuai dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup dan dapat membuat hidup lebih bermakna, serta dapat mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Layanan bimbingan dan konseling menjadi upaya membantu peserta didik mengembangkan potensi tanpa mengalami hambatan dalam pencapaian tugas perkembangan dengan mempertimbangkan tingkat *psychological well being* peserta didik serta menjadi salah satu pendukung pengembangan pendidikan karakter di sekolah. Bimbingan dan konseling yang dilakukan guru bimbingan dan konseling tidak hanya berbicara kepada para peserta didik tentang fokus permasalahan tetapi membimbing agar peserta didik memiliki kesejahteraan dalam hidup sehingga memiliki *psychological well being* yang tinggi. Peserta didik yang memiliki *psychological well being* yang tinggi akan tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, sejahtera, dan bahagia. (Seftiani, 2016; Yuliani, 2018)

Guru bimbingan dan konseling harus memiliki wawasan serta pengalaman yang mendukung dalam mengembangkan *psychological well being*. Beberapa

intervensi untuk mengembangkan *psychological well being* sebagai berikut: Farah Perwitasari (2012) menggunakan konseling logoterapi; Susan McLaine (2012) menggunakan *bibliotherapy*; Lucas dan Soares (2013) menggunakan *bibliotherapy*; Purwanto (2015) menggunakan *bibliotherapy*; Hartato dkk (2017) menggunakan terapi *well being*; Linayaningsih dkk (2017) menggunakan pelatihan *peer group counseling*.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Secara konseptual, *psychological well being* memengaruhi perkembangan individu dan perlu diperhatikan agar dapat menunjang pencapaian potensi yang optimal. *Psychological well being* yang dikembangkan dapat secara otomatis menghasilkan kesejahteraan individu melalui proses pendidikan dan bimbingan, baik dalam lingkungan keluarga maupun sekolah, serta masyarakat (Kartadinata, 2011, hlm.14).

Psychological well being penting untuk dimiliki individu namun pada kenyataan tidak semua individu memiliki *psychological well being*. Peserta didik yang belum memiliki *psychological well being* akan mengalami kekurangan pada aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Hubungan positif dengan orang lain sangatlah penting, dengan membina kehangatan hubungan antar individu dapat meningkatkan empati dan rasa saling membutuhkan dan juga membantu dalam masalah-masalah yang dihadapi individu. Individu akan melakukan perencanaan dalam menentukan tujuan hidup. Perlu perhatian dalam mengembangkan *psychological well being* sebagai kompetensi yang harus dimiliki pada peserta didik. (Ryff, 1989; Negovan, 2010; Gurria, 2011; Wright & Cropanzano, 2000).

Psychological well being penting dimiliki semua peserta didik. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan *psychological well being* adalah dengan melakukan aktivitas positif seperti bersyukur, melakukan suatu kebaikan, optimis dan penuh perhatian. Aktivitas positif dapat mengembangkan *psychological well being* dengan memperhatikan dosis, variasi, keberlanjutan, motivasi, dan dukungan sosial (Lyubomirsky & Layous, 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009) sehingga peserta didik diharapkan mengalami proses pembelajaran dalam

EmeurMarryan Piquet, 2018

PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGEKSPANSI *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
 PESERTA DIDIK L : Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 10 Kota
 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

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

memandang berbagai kejadian yang dialami dan memiliki kekuatan dalam menjalani kehidupan dan salah satu upaya yang dapat digunakan adalah dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan identifikasi masalah, rumusan masalah dalam penelitian berfokus pada “Bagaimana rumusan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *psychological well being* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 10 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1.3.1 Seperti apa gambaran umum *psychological well being* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019?

1.3.2 Seperti apa rumusan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *psychological well being peserta didik*?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah terumuskan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *psychological well being* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 10 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Tujuan khusus penelitian memperoleh:

1.4.1 Gambaran umum *psychological well being* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Kota Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.

1.4.2 Rumusan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *psychological well being peserta didik*.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan bermanfaat pada tataran teoretis dan praktis. Manfaat teoretis penelitian adalah menambah khasanah keilmuan bimbingan dan konseling mengenai *psychological well being*. Manfaat praktis dari penelitian sebagai berikut.

1.5.1 Bagi Konselor atau guru bimbingan dan konseling

Hasil penelitian diharapkan menjadi alternatif program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *psychological well being* peserta didik di sekolah.

1.5.2 Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan rujukan guna melakukan penelitian lebih lanjut dengan melakukan intervensi kepada peserta didik untuk mengembangkan *psychological well being*.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi terdiri dari lima BAB sebagai berikut.

- 1.6.1 BAB 1 Pendahuluan, BAB perkenalan yang terdiri dari Latar belakang penelitian, Rumusan masalah penelitian, Tujuan penelitian, Manfaat/signifikansi penelitian dan Struktur organisasi skripsi.
- 1.6.2 BAB II Kajian Pustaka, memberikan konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. memiliki peran yang sangat penting. Kajian pustaka menunjukkan *the state of the art* dari teori yang sedang dikaji dan kedudukan masalah penelitian dalam bidang ilmu yang diteliti.
- 1.6.3 BAB III Metode Penelitian, merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui rancangan dan alur penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif yang terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
- 1.6.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan, menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuk sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian; dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.
- 1.6.5 BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi, berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal

EmeurMarryan Piquet, 2018

PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGEMBANGKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PESERTA DIDIK L : Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 10 Kota Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

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

penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian. Terdapat dua alternatif cara penulisan simpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan cara uraian padat.