

BAB I

PENDAHULUAN

Pada Bab I akan dipaparkan beberapa pokok bahasan yang meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dewasa ini dapat dibandingkan bagaimana pergaulan remaja pada zaman dahulu dengan pergaulan remaja saat ini, yang sudah banyak mengalami pergeseran nilai-nilai yang berlaku hingga mengakibatkan pada taraf kekhawatiran. Masa-masa remaja memang dirasa sangat menyenangkan, namun tidak lepas dari masalah atau tekanan yang dihadapi. Berkembang pesatnya teknologi juga turut menyumbang dalam perkembangan remaja ke arah yang positif dan negatif (Prasetyo & Lestari, 2017).

Remaja adalah individu yang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dengan rentang usia 12 hingga 22 tahun dimana pada masa itu terjadi proses perkembangan secara fisik maupun psikologis. Seperti yang diungkapkan oleh King (2010) masa remaja (*adolescence*) adalah masa perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju ke masa dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun.

Sekolah adalah tempat utama untuk promosi kesehatan di kalangan anak-anak dan remaja (Konu & Rimpelä, 2002). Kesehatan yang dimaksud adalah bukan hanya kesehatan secara fisik, namun juga kesehatan secara psikologis yang lebih dikenal dengan istilah *well-being* atau kesejahteraan. Pentingnya *well-being* siswa untuk pengembangan remaja yang positif diterima secara luas, meskipun terdapat sedikit perdebatan tentang apa artinya bagi remaja untuk menjadi baik di sekolah (Soutter, O'Steen & Gilmore, 2014).

Dalam beberapa tahun ke belakang, pengertian dan pengukuran tingkat *well-being* remaja telah menjadi isu yang menarik dan penting secara meluas, buktinya dapat ditemukan dalam literatur teoretis dan empiris yang berkembang

pesat mengenai apa artinya untuk menjadi baik (Soutter, O'Stein & Gilmore, 2014). *United Nations* (1989) mengartikulasikan *Convention on the Rights of the Child*, ada banyak seruan tidak hanya untuk memasukkan kesejahteraan (*well-being*) dalam akun statistik nasional dan internasional, tetapi juga untuk mengembangkan indikator *well-being* remaja yang dibingkai secara positif yang melibatkan lebih dari sekadar status kesehatan pada saat ini atau potensi penghasilan di masa depan.

Sekolah memiliki peranan yang penting dalam perkembangan siswa. Lingkungan sekolah yang sehat dapat meningkatkan kesehatan siswa dan menunjang pembelajaran yang efektif, serta memberikan kontribusi pada siswa dalam perkembangannya menuju individu yang matang, sehat, memiliki keterampilan dan bermanfaat untuk masyarakat. Memastikan para siswa merasa bahagia dan puas saat berada di lingkungan sekolah idealnya harus menjadi fokus perhatian banyak pihak yang terlibat di sekolah. Para siswa yang merasa puas dengan sekolah akan mengembangkan sikap positif dalam proses belajar mengajar serta dapat meningkatkan prestasi mereka di sekolah (Hidayah, Pali, Ramli, & Hanurawan, 2016).

Ditemukan berbagai fenomena yang menunjukkan masih banyak remaja yang belum memperoleh kebahagiaan atau *well-being*, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup remaja semakin rendah dan menurun (John & Twenge dalam Walker et al., 2019). Penurunan nilai kebahagiaan remaja ini dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain lingkungan sosial budaya, faktor fisik dan psikologis. Emosi remaja cenderung akan lebih ekstrim dan berubah-ubah dibandingkan dengan orang dewasa, remaja lebih mudah sangat bahagia akan tetapi tiga kali lebih mudah untuk bersedih (Larson & Richards dalam Santrock, 2007).

Masa remaja sering diidentifikasi dengan masa-masa bahagia dan sejahtera, namun kebahagiaan yang dimaksud pada masa remaja tidak lebih dari zona kesenangan belaka. Kehidupan remaja yang bahagia lazimnya adalah suatu kehidupan yang dilalui dengan aktivitas positif bukanlah sebaliknya. Kenyataannya remaja saat ini sering ditemukan melakukan tindakan-tindakan yang menimbulkan efek negatif hanya demi memperoleh kesenangan yang disama artikan dengan kebahagiaan. Remaja tidak memahami tujuan hidup sebenarnya, kesenangan yang

diperoleh remaja tidak mengamankan kebahagiaan dengan mengorbankan kebahagiaan masa depan (Rizal, 2021).

Konsepsi mengenai kebahagiaan dan kepuasan siswa terhadap sekolah oleh para ilmuwan dinyatakan sebagai *school related well-being* atau *school well-being* (Konu & Rimpelä, 2002; Tian, Liu, Huang, & Huebner, 2013). Sejumlah ilmuwan mengembangkan konsep *school well-being* dengan model teoritis yang didasarkan pada konsep kesejahteraan secara sosiologis (Konu, Alanen, Lintonen, & Rimpelä, 2002; Konu & Rimpelä, 2002). Model konseptual *school well-being* yang dikemukakan oleh Konu dan Rimpelä (2002) melihat kesejahteraan dari sudut pandang siswa yang terdiri atas empat aspek yaitu *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemenuhan diri), dan *health* (status kesehatan).

Kebahagiaan yang dirasakan oleh siswa dapat menjadi bagian penting dalam melihat status kesejahteraan psikologisnya. Meningkatnya isu-isu krusial mengenai pentingnya kesehatan mental dan psikologi positif dewasa ini semakin menekankan bahwa hidup bukan hanya untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga mencoba untuk mengidentifikasi apa yang membuat kehidupan menjadi berharga dan apa yang membuat orang bahagia dan sejahtera (Rahman, 2018).

Pada akhir tahun 2019, dunia digegerken oleh suatu wabah yang disebut dengan Covid-19. Awal mula munculnya penularan Covid-19 ini yaitu pada bulan Desember 2019 di Provinsi Wuhan, China (Setyorini, 2020). Coronaviruses (Cov) termasuk dalam keluarga virus yang mengakibatkan flu dengan gejala ringan sampai berat (Kemenkes, 2020). Peristiwa virus corona ini bukan pertama kalinya terjadi, kasus SARS-CoV sudah ada sejak tahun 2002 dan kasus MERS-CoV sudah ada sejak tahun 2012 (Yuliana, 2020). Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi yang berarti penyakit tersebut sudah menyebar secara global di seluruh dunia (Rory et al., 2020). Penyebaran virus ini terbilang sangat cepat karena dapat ditularkan melalui manusia maupun hewan (Nasution, Erlina, & Muda, 2020).

Indonesia adalah salah satu negara penyumbang kasus positif yang selalu ada setiap harinya. Meskipun demikian pemerintah tidak menetapkan kebijakan *lockdown* seperti yang dilakukan beberapa negara di dunia, namun untuk mencegah terjadinya penyebaran virus corona, pemerintah Indonesia menetapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) meskipun tidak semua wilayah melakukannya (Hadi,

2020). Menurunnya perekonomian dunia, terjadinya peningkatan angka kriminalitas, meningkatnya kasus kekerasan dalam rumah tangga, serta timbulnya stigma sosial antara individu dan masyarakat merupakan beberapa dampak yang disebabkan oleh Covid-19 (Sukamul & Ruata, 2020). Selama masa pandemi Covid-19, mayoritas sekolah di Indonesia menggunakan metode pembelajaran berbasis dalam jaringan/*online* mulai dari jenjang SD/MI, SMP/MTs, SMA/SMK/MA hingga jenjang perkuliahan.

Setiap sektor pendidikan dituntut agar dapat menyediakan pembelajaran yang dapat diikuti oleh seluruh siswa tanpa menggunakan metode tatap muka (Setyorini, 2020). Terjadinya perubahan metode pembelajaran ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis baik untuk siswa maupun guru yang mengajar. Kesejahteraan psikologis remaja adalah salah satu hal yang menjadi fokus perhatian dan penelitian akademis. Meskipun hal ini banyak diteliti oleh para peneliti, namun mereka selalu menggunakan kombinasi indikator yang berbeda (Gao & McLellan, 2018). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah situasi psikologis seseorang yang berfungsi secara baik dan positif (Ramadhani et al., 2016). Kesejahteraan psikologis ialah hal yang penting bagi setiap individu dan berlaku bagi semua kalangan, termasuk kalangan remaja atau siswa sekalipun (Linawati & Desiningrum, 2017).

Fase remaja adalah fase transisi dimana remaja akan dihadapkan pada banyak permasalahan yang dapat menimbulkan kebingungan. Namun juga merupakan periode dimana seorang individu dapat mempersiapkan kehidupannya dimasa yang akan datang (Perez, 2012). Masa remaja dapat digambarkan sebagai masa perubahan seorang anak dari segi fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang melibatkan eksperimen dan pengambilan resiko. Selama periode tersebut muncul beberapa permasalahan utama yang berhubungan dengan persepsi diri, emosi negatif, dan kebingungan terhadap peran gender (Salami, 2011).

Selama masa pandemi, banyak permasalahan yang dialami oleh siswa usia sekolah, seperti kesulitan dalam memahami pelajaran yang dilakukan secara dalam jaringan/*online*, tertekan akibat banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, sulitnya bertemu dengan guru dan teman-teman sebaya, kurangnya waktu bermain, lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dapat membuat diri menjadi bosan dan

jenuh. Permasalahan ini dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh siswa. Tingginya tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh siswa dapat menimbulkan dampak seperti perasaan positif, begitu juga sebaliknya tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dapat menimbulkan perasaan negatif terhadap dirinya. Hal ini dikarenakan kesejahteraan psikologis sangat mempengaruhi perilaku ataupun kebiasaan siswa, dan umumnya guru yang mengajar di sekolah adalah orang yang turut ambil bagian dalam pencapaian kesejahteraan psikologis bagi siswa (Sitinjak, 2015).

Psychological well-being adalah kondisi psikologis individu secara sehat yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. *Psychological well-being* bukan hanya kondisi seseorang yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik ditandai dengan adanya penerimaan diri, memiliki sikap positif terhadap diri, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, kemampuan untuk mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan segala tuntutan, memiliki tujuan dan semangat dalam hidup, serta memiliki keinginan yang baik untuk terus berkembang (Ryff & Singer, 2008). Sebaliknya, kondisi *psychological well-being* yang rendah dapat ditandai dengan merasa tidak puas dengan diri sendiri, rendahnya kemampuan hubungan interpersonal, bergantung pada keputusan orang lain, mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, memiliki beberapa tujuan tapi tidak bisa mengarahkan diri untuk mencapainya, serta tidak memiliki keinginan untuk mengembangkan diri (Ryff & Singer, 1996).

Berbagai hasil penelitian telah mengungkapkan bahwa rendahnya *psychological well-being* dapat mempengaruhi *self regulation learning* dan prestasi belajar (Tavakolizadeh, Yadollahi, & Poorshafeic, 2012), rendahnya performa akademik (Fariba, 2013), tidak memiliki tujuan hidup yang jelas (Krok, 2015), rendahnya sikap optimis, permasalahan religiusitas (Burris, Brechting, Salsman, & Carlson, 2010), menjadi kesepian (Junghyun Kim, Robert LaRose, 2009), depresi dari segi demografi, kondisi ekonomi, dan kesehatan, menimbulkan stres dan rendahnya resiliensi (Yang & Smith, 2016), tidak bahagia dan rendahnya kepuasan hidup (Khrantsova, Saarnio, Gordeeva, & Williams, 2007; Goodmon, Middleditch, Childs, & Pietrasiuk, 2016), serta rendahnya *coping* religiusitas (Scandrett & Mitchell, 2009).

Data yang diperoleh dari hasil wawancara (Ashfiani, 2021) secara acak dengan siswa-siswa MTs Assa'idiyyah menunjukkan bahwa selama masa pandemi Covid-19 dan pembelajaran secara dalam jaringan/*online* terdapat banyak siswa yang mengalami permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan kesulitan selama menjalani pembelajaran. Beberapa siswa merasa tidak memiliki semangat dalam belajar karena tidak mengerti dengan materi pembelajaran, beberapa siswa mengeluhkan terlalu banyak tugas dalam kurun waktu yang singkat, beberapa siswa stres karena takut nilainya akan turun karena pembelajaran yang tidak maksimal, beberapa siswa mengeluh bosan di rumah dan tidak memiliki teman yang bisa diajak berbagi (*sharing*) dalam hal pengerjaan tugas, beberapa siswa juga mengeluhkan mengenai masa depan mereka jika kondisi pandemi berlangsung sepanjang mereka duduk di bangku Madrasah Tsanawiyah (MTs).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diperlukan upaya untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa MTs. Konseling kelompok dalam program konseling sekolah yang komprehensif berperan sebagai tonggak perkembangan, media pemberi remediasi, dan media mempromosikan iklim sekolah yang sehat. Peran konseling kelompok sebagai tonggak perkembangan artinya konselor sekolah memiliki alasan bahwa program konseling kelompok diharapkan dapat memberikan keuntungan bagi mayoritas siswa yang mengikuti program tersebut. Pada umumnya, konseling kelompok yang dilaksanakan di sekolah mengusung aspek-aspek berupa perkembangan karir, akademik, sosial, dan

pribadi siswa (Rusmana, 2019). *Psychological well-being* siswa dilihat dari aspek-aspek yang terkandung di dalamnya mencakup aspek perkembangan pribadi (penerimaan diri, pengembangan pribadi, kemandirian), sosial (hubungan baik dengan orang lain), akademik (penguasaan lingkungan), dan karir (tujuan hidup) siswa. Maka dari itu kondisi *psychological well-being* siswa menjadi tanggung jawab guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor yang ada di sekolah.

Sebelumnya, berbagai intervensi telah dilakukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi *psychological well-being* seperti; *art therapy* (Bennington, Backos, Harrison, Reader & Carolan, 2016), *wisdom therapy & well-being therapy* (Fava, 2014), praktek *cognitive happiness-increasing, activity effects* (Linley & Joseph, 2004), *physical exercise* (Scully, Kremer, Meade, Graham & Dudgeon, 1998; Edwards, 2006; Hassme, Koivula & Uutela, 2000), dan *wellness counseling* (Granello, 2013). Dari banyaknya intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa, model konseling *wellness* dipandang paling sesuai untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. *Wellness* menawarkan pola hidup sehat dan konsep hidup positif baik secara psikis maupun fisik, dan spiritual yang dapat mencegah dan meminimalisir terjadinya penyakit, meningkatkan kualitas hidup dan membuat panjang umur pada klien (Granello, 2013).

Konseling *wellness* adalah sebuah pendekatan untuk membantu individu percaya dengan potensi dan kekuatan dalam dirinya. Konselor *wellness* menekankan bahwa gaya hidup klien adalah penentu utama dari kesejahteraan. Dalam hal ini, konselor berkomitmen kepada konseli untuk memelihara dan meningkatkan kemampuannya agar berfungsi lebih baik. Dalam prosesnya, pendekatan *wellness* oleh konselor digunakan bertujuan untuk membantu konseli meningkatkan fungsi di seluruh dimensi kehidupan manusia (Granello, 2013). Sebagai upaya dalam memperkaya kajian bimbingan dan konseling serta model pengukuran dan intervensi dalam konseling, maka *wellness* dapat menjadi sebuah orientasi alternatif konseling yang menawarkan layanan konseling yang berbasis kekuatan atau potensi individu atau kelompok (Gunawan, 2014).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, penelitian difokuskan pada penyelenggaraan konseling kelompok *wellness* untuk meningkatkan *psychological*

well-being siswa Madrasah Tsanawiyah Assa'idiyyah Kelas VIII tahun pelajaran 2021-2022.

1.2 Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Psychological well-being adalah kondisi psikologis individu secara sehat yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. *Psychological well-being* bukan hanya kondisi seseorang yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik ditandai dengan adanya penerimaan diri, memiliki sikap positif terhadap diri, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, kemampuan untuk mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan segala tuntutan, memiliki tujuan dan semangat dalam hidup, serta memiliki keinginan yang baik untuk terus berkembang (Ryff & Singer, 2008). Sebaliknya, kondisi *psychological well-being* yang rendah dapat ditandai dengan merasa tidak puas dengan diri sendiri, rendahnya kemampuan hubungan interpersonal, bergantung pada keputusan orang lain, mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, memiliki beberapa tujuan tapi tidak bisa mengarahkan diri untuk mencapainya, serta tidak memiliki keinginan untuk mengembangkan diri (Ryff & Singer, 1996).

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah penelitian dinyatakan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1.2.1 Seperti apa profil *psychological well-being* siswa MTs Assa'idiyyah kelas VIII tahun pelajaran 2021-2022?

1.2.2 Bagaimana program konseling kelompok *wellness* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa MTs Assa'idiyyah kelas VIII tahun pelajaran 2021-2022?

1.2.3 Bagaimana efektivitas konseling kelompok *wellness* dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa MTs Assa'idiyyah kelas VIII tahun pelajaran 2021-2022?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok *wellness* dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa MTs Assa'idiyyah kelas VIII tahun pelajaran 2021-2022. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah memperoleh:

1.3.1 Profil *psychological well-being* siswa MTs Assa'idiyyah kelas VIII tahun pelajaran 2021-2022.

1.3.2 Program konseling kelompok *wellness* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa MTs Assa'idiyyah kelas VIII tahun pelajaran 2021-2022.

1.3.3 Efektivitas konseling kelompok *wellness* dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa MTs Assa'idiyyah kelas VIII tahun pelajaran 2021-2022.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Berdasarkan sudut pandang teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, serta memperkaya informasi dan menambah referensi mengenai efektivitas konseling kelompok *wellness* dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa Madrasah Tsanawiyah.

1.4.2 Manfaat Praktis

Berdasarkan sudut pandang praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1.4.2.1 Hasil penelitian dapat menjadi salah satu rujukan dan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan konseling kelompok *wellness* dalam rangka meningkatkan *psychological well-being* siswa Madrasah Tsanawiyah.
- 1.4.2.2 Hasil penelitian dapat memberikan gambaran, acuan, dan pedoman untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa Madrasah Tsanawiyah.
- 1.4.2.3 Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai dasar pemikiran untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai konseling kelompok *wellness* atau *psychological well-being* siswa.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan dalam tesis ini adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Bab I Pendahuluan terdiri atas latar belakang penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.
- 1.5.2 Bab II Kajian Pustaka terdiri atas kajian pustaka mengenai *psychological well-being* dan konseling *wellness*, hasil penelitian terdahulu, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.
- 1.5.3 Bab III Metode Penelitian: terdiri atas pendekatan dan desain penelitian, partisipan dan tempat penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, pengumpulan data, dan analisis data.
- 1.5.4 Bab IV Temuan dan Pembahasan: terdiri atas temuan hasil penelitian dan pembahasan.
- 1.5.5 Bab V Simpulan dan Rekomendasi: terdiri atas simpulan dan rekomendasi.