

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesejahteraan merupakan keadaan yang ditandai adanya emosi positif, dapat melakukan aktivitas yang disukai, terjalin hubungan sosial yang positif, merasakan bermaknanya hidup, adanya sebuah pencapaian (Seligman, 2011); memiliki kesehatan mental yang baik, memaksimalkan potensi yang dimiliki (S. Fitri et al., 2017); merasa nyaman dengan pola pikirnya (Hartanto, 2017); dan merasa bahagia (Armanda & Fithria, 2018). Pendapat lain dikemukakan oleh Shanafelt dkk (2005), menyatakan bahwa keadaan sejahtera dan kondisi mental yang sehat, merupakan keadaan yang menggambarkan kondisi tidak adanya stress, rasa bersalah, bahkan depresi serta emosi-emosi negatif lainnya. Sedangkan Ryff (S. Fitri et al., 2017) mengemukakan bahwa psychological well-being merupakan kondisi seseorang yang dapat memahami dirinya sendiri dalam kondisi apapun, sehingga dapat membuat dirinya menjadi bermanfaat, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, keadaan sejahtera merupakan kehidupan yang ideal dan diinginkan oleh semua orang. Namun, sayangnya masalah akan terus hadir dalam setiap hidup manusia, yang membuat manusia merasa bahwa hidupnya tidak sejahtera, terutama pada tahap remaja. Berbagai masalah akan terus hadir dalam kehidupan

seseorang pada fase remaja. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah seseorang pada rentang usia 10-18 tahun. Pada usia tersebut, anak sedang berada pada jenjang sekolah menengah dimana hal-hal baru didapatkannya pada jenjang tersebut.

Remaja merupakan tahap perkembangan peralihan dari usia anak menuju usia dewasa. Pada usia-usia remaja sedang permasalahan terjadi yang menyebabkan terganggunya kebahagiaan dan kesejahteraan para remaja. Permasalahan yang biasa terjadi biasanya adalah konflik dengan teman, orangtua, permasalahan belajar, permasalahan bersosialisasi, dan masih banyak permasalahan lainnya. Berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli pun menemukan bahwa masih banyak remaja yang memiliki kebahagiaan yang rendah. Seperti yang dilakukan oleh Reddy dkk (2019) menemukan 53,75% remaja memiliki kebahagiaan yang normal, dan sisanya rendah, kemudian Prilianto (2019) menemukan 66,32% siswa memiliki kebahagiaan pada kategori tinggi, 30,61% berada pada kategori sedang, dan sisanya berada pada kategori rendah. Rienneke & Setianingrum (2018) juga mendapatkan hasil 3,3% remaja memiliki kebahagiaan pada kategori rendah. Butler & Kern (Butler & Kern, 2016) menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu aspek yang berkontribusi pada kesejahteraan. Jika remaja memiliki kebahagiaan yang rendah, maka kesejahteraan hidupnya pun juga rendah.

Memasuki awal tahun 2020, pandemi Covid-19 melanda Indonesia, yang menyebabkan dikeluarkannya peraturan untuk membatasi aktifitas warga diluar rumah, dan menghimbau agar warga untuk tetap dirumah apabila tidak ada hal yang mendesak. Hal tersebut membuat para ahli melakukan penelitian untuk memantau keadaan para remaja saat pandemic Covid 19 melanda dunia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Li dkk (2020) mendapatkan data bahwa kasus Covid 19 memberikan dampak peningkatan kecemasan, depresi, kemarahan, serta penurunan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Lee (2020) juga mendapatkan data bahwa remaja memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada *coronavirus (Covid-19)*. Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan pada remaja semakin terganggu akibat berbagai macam permasalahan yang harus dihadapinya, ditambah dunia yang sedang di landa pandemi Covid 19. Padahal masa remaja merupakan tahap kehidupan yang kritis sehingga diperlukan tindakan untuk melindungi dan meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan untuk jangka panjang.

WHO (2016) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan pada remaja adalah pengalaman, hubungan, keterhubungan dengan keluarga, dukungan sosial, dukungan keluarga, kurangnya penerimaan oleh teman sebaya, dan bullying. Friedman (Armanda & Fithria, 2018) juga mengungkapkan bahwa

dukungan yang diberikan oleh orang tua dan keluarga dalam pembentukan kepribadian anak dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ketika beranjak remaja yang masih dalam proses pencarian jati diri

Meskipun banyaknya permasalahan yang datang pada fase remaja, namun tidak di pungkiri bahwa kesejahteraan tetap dapat dirasakan oleh semua remaja dan masyarakat pada fase usia lainnya. Seligman (2011) mengemukakan bahwa ada 5 elemen bernama PERMA yang dapat berkontribusi untuk membuat hidup sejahtera, yakni : *Positive emotion* (emosi positif), *Engagement* (keterlibatan), *Relationships* (hubungan), *Meaning and purpose* (kebermaknaan dan tujuan), *Accomplishment* (prestasi). Setiap elemen harus memiliki 3 hal yakni : 1). Setiap aspek memiliki kontribusi pada kesejahteraan; 2). Orang mengejar salah satu aspek demi kepentingannya sendiri, bukan hanya untuk mendapatkan aspek lain; 3). Aspek dapat didefinisikan dan diukur secara independen dari aspek lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri, Luawo, & Noor (2017) mengenai tingkat kesejahteraan siswa laki-laki di SMA Negeri se-DKI menunjukkan data bahwa sebanyak 54,45% remaja laki-laki di SMA Negeri se-DKI berada pada tingkat baik. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan siswa laki-laki SMA Negeri se-DKI cukup baik, namun tetap diperlukan peningkatan kesejahteraan bagi 45,54% siswa yang masih memiliki kesejahteraan yang belum baik. Seligman (2002) mengatakan

bahwa kesejahteraan harus diajarkan pada anak di sekolah, karena hal tersebut memiliki manfaat seperti dapat mencegah insiden depresi yang tak terkendali pada anak, anak dapat berlatih untuk meningkatkan kepuasan hidup, serta dapat meningkatkan kualitas belajar, dan lebih kreatif dalam berpikir.

Kesejahteraan sangat penting untuk dirasakan oleh remaja. Fitri, Luawo, & Noor (2017) mengungkapkan bahwa kesejahteraan dapat membuat remaja memiliki kesehatan mental yang baik, merasa bahagia, dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya, serta dapat memiliki prestasi yang baik. Kesehatan mental yang buruk dapat memiliki efek merusaknya perkembangan sosial, intelektual dan emosional remaja dan memiliki dampak pada masa depannya (WHO, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Akhtar (Fadhillah, 2016) mendapatkan data bahwa kesejahteraan dapat membantu remaja untuk mengembangkan perasaan positif, merasakan kebahagiaan hidup, kepuasan hidup, mengurangi perilaku yang negatif, serta mudah untuk mengendalikan emosi. Ryff (S. Fitri et al., 2017) mengatakan bahwa dampak dari rendahnya kesejahteraan psikologis remaja adalah rendahnya prestasi belajar, penerimaan diri yang buruk, pertumbuhan pribadi yang lambat, serta munculnya emosi-emosi negatif.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa remaja dan kesejahteraannya merupakan hal yang perlu sangat diupayakan karena

dampaknya yang cukup besar bagi kelangsungan masa depan individu, maka diperlukan upaya yang membantu untuk remaja dapat mengupayakan kesejahteraannya. WHO (2016) mengungkapkan bahwa setengah dari semua masalah kesehatan mental yang terjadi pada masa dewasa dimulai pada masa remaja. Salah satu upaya yang dirasa akan membantu remaja untuk mengupayakan kesejahteraannya adalah dengan diselenggarakannya layanan BK yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan siswa.

Peneliti menasar siswa SMA *School of Human* sebagai subjek peneliti untuk mengembangkan buku panduan ini. Hal tersebut peneliti pilih, karena sekolah ini menerapkan sistem pendidikan seperti di Finlandia, yang diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan siswa. Namun fakta di lapangan, peneliti menemukan bahwa karena siswa berasal dari sekolah yang regular, justru memanfaatkan kebebasan yang ada di *School of Human* untuk mengekspresikan diri mereka secara negatif seperti melawan guru, berantem dengan teman di hadapan guru, serta bertindak sesukanya.

Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK mengenai keadaan siswa di sekolah tersebut. Peneliti mendapatkan data bahwa tingkat kesejahteraan siswa berbeda-beda jika ditinjau berdasarkan elemen PERMA. Pada elemen *Positive Emotion*, guru BK mengatakan bahwa siswa disekolah seperti memakai topeng yang tampak terlihat bahagia namun nyatanya perasaannya tidaklah bahagia. Guru BK seringkali

menjadi tempat bercerita siswa mengenai permasalahan yang dialaminya baik di rumah maupun di sekolah, namun siswa tersebut terlihat sangat ceria saat dengan teman-temannya.

Pada elemen *Engagement*, guru BK mengatakan bahwa elemen ini sudah cukup dimiliki oleh siswa-siswa SMA *School of Human*, karena sekolah ini yang mengedepankan hobi dan bakat siswanya dengan memfasilitasinya. Siswa pun sangat berantusias untuk menjalankan hobi mereka seperti masak, band, futsal, basket, fotografi, videografi dan masih banyak yang lainnya.

Pada elemen *Relationship*, masih banyak PR yang dirasakan oleh guru BK. Untuk hubungan dengan keluarga, guru BK mengatakan bahwa mayoritas murid di sekolah tersebut berasal dari latar belakang kelas sosial menengah atas, namun memiliki keluarga yang kurang harmonis. Siswa seringkali cerita ke guru BK mengenai permasalahan di keluarganya seperti orang tua yang bercerai, anak diperlakukan kasar oleh orangtuanya, dan orangtua yang sangat sibuk bekerja. Oleh karena itu, guru BK melihat bahwa siswa berusaha untuk mencari perhatian dari guru yang tidak mereka dapatkan di rumah dengan cara melakukan kenakalan. Untuk hubungan dengan teman sebaya pun guru BK merasa siswa belum saling terbuka satu sama lain, siswa masih banyak yang memakai topeng untuk menutupi dirinya, dan masih belum peduli satu sama lain.

Pada elemen *Meaningful*, guru BK melihat bahwa sebagian besar siswa masih egois, kurang mau untuk membantu terutama membantu temannya. Sebagian besar siswa berusaha untuk lebih unggul sendiri, dan tidak berusaha untuk membantu temannya. Guru BK juga mengatakan bahwa siswa belum memiliki makna hidupnya, mereka hanya mengikuti alur kehidupan mereka tanpa berusaha untuk memiliki hidup yang bermakna

Pada elemen *Accomplishment*, guru BK mengatakan bahwa siswa seringkali memiliki tujuan, namun tujuan tersebut sangat muluk untuk dicapai karena tidak adanya usaha lebih yang dilakukan oleh siswa. Siswa pun enggan untuk memiliki tujuan jangka pendek, dan hanya membuat tujuan-tujuan jangka panjang.

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan untuk melihat tingkat kesejahteraan siswa SMA *School of Human* menggunakan *PERMA Scale* yang dikembangkan oleh Butler & Kern (2016). Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan data bahwa siswa memiliki tingkat kesejahteraan yang beragam, sekitar 18,2% berada pada kategori sangat kurang, 40,9% berada pada kategori kurang, 31,8% berada pada kategori normal, 9,1% berada pada kategori tinggi, dan tidak ada yang berada pada kategori sangat tinggi. Peneliti memberikan nama-nama siswa yang berada pada kategori sangat kurang, dan kurang kepada guru BK. Guru BK mengatakan bahwa nama-nama yang diberikan memang merupakan

siswa-siswa yang memiliki segudang permasalahan terutama dirumah. Permasalahan tersebut yakni, orangtua yang bercerai, menerapkan pola asuh yang kurang tepat bahkan ada yang otoriter, diperlakukan kasar oleh orangtuanya, memiliki trauma dengan lingkungan baru karena pernah menjadi korban *bullying*, serta ada yang merasa dirinya tidak membutuhkan teman.

Pada saat sekolah luring, guru BK masih dapat memantau perkembangan para siswanya, namun saat pembelajaran daring guru BK cukup kesulitan untuk memantau perkembangan siswa-siswanya. Guru BK juga mengatakan bahwa pembelajaran daring memberikan dampak buruk bagi kesejahteraan siswanya, karena sebagian besar permasalahan mereka ada dirumah, namun sekarang mereka dipaksa untuk selalu dirumah saja. Saat pembelajaran daring pun, siswa tidak semuanya bergabung ke kelas daring, ada yang bergabung namun jika ditanya tidak ada jawaban. Guru BK tetap berusaha untuk memantau perkembangan siswa-siswanya dengan melakukan komunikasi, namun tak jarang beberapa siswa yang tidak ada kabar, bahkan orangtuanya pun seperti menghilang.

Berdasarkan data studi pendahuluan, sebagian besar siswa SMA *School of Human* sudah memiliki kesejahteraan yang cukup baik. Namun masih cukup banyak siswa yang masih memiliki kesejahteraan yang kurang baik. Untuk meningkatkan kesejahteraan siswa, guru BK dapat

memberikan layanan BK kepada siswa, salah satunya berupa layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh guru BK bersama 4-8 orang siswa yang akan saling membantu memecahkan masalah satu sama lain dengan menekankan dinamika kelompok (Corey, 2016)

Dalam rangka membantu guru BK dalam menyelenggarakan layanan konseling kelompok, peneliti akan mengembangkan buku panduan yang dapat digunakan oleh guru BK untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan tema meningkatkan kesejahteraan siswa. Buku panduan merupakan buku yang memuat prinsip, prosedur, deskripsi materi pokok, dan model pembelajaran untuk digunakan oleh para pendidik (Mendiknas, 2008). Peneliti merasa bahwa buku panduan sangat mudah, serta fleksibel untuk digunakan oleh para pembaca. Sebagaimana yang dikatakan dalam beberapa riset bahwa buku panduan dapat menjadi alternatif sumber kepustakaan bagi pendidik (Kasityadiningrum, 2012), menjadi referensi guru untuk memodifikasi media pembelajarannya (Adnyan et al., 2017), serta memudahkan seseorang dalam memahami sesuatu (Handayani, 2017).

Pada pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling disekolah, organisasi BK seperti MGBK, serta ABKIN merumuskan Panduan Operasional Penyelenggaraan BK di sekolah yang berfungsi untuk membantu guru BK dalam menyelenggarakan layanan BK. Oleh karena itu,

buku panduan sangat penting dibuat agar penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling agar dapat berjalan secara sistematis. Buku panduan juga berguna sebagai pengingat kepada guru BK mengenai langkah-langkah yang akan dilakukannya saat menyelenggarakan sebuah layanan.

Dalam buku panduan yang peneliti kembangkan ini, memuat berbagai langkah-langkah yang konkrit serta mudah dipahami oleh pembaca terutama guru BK. Dalam buku panduan juga tidak hanya memberikan wawasan mengenai teori kesejahteraan saja, namun memuat berbagai langkah menuju kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui penelitian ini peneliti berharap dapat menghasilkan buku panduan konseling kelompok yang dapat digunakan oleh guru BK untuk membantu meningkatkan kesejahteraan siswanya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan siswa SMA School of Human?
2. Bagaimana pengembangan buku panduan konseling kelompok untuk meningkatkan kesejahteraan siswa?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas yang telah dijabarkan, maka fokus permasalahan yang ingin diteliti adalah “**Buku panduan konseling kelompok untuk meningkatkan kesejahteraan (*well-being*)**”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijabarkan maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengembangan buku panduan konseling kelompok untuk meningkatkan kesejahteraan (*well-being*)?”.

E. Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, maka peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh beberapa pihak yang terkait, yakni :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan konsep mengenai meningkatkan kesejahteraan yang dapat digunakan oleh peneliti lain

2. Manfaat Praktis

a. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian yakni buku panduan guru BK untuk melaksanakan layanan konseling kelompok guna meningkatkan kesejahteraan siswanya.

b. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian yakni buku panduan konseling kelompok yang dapat menjadi panduan untuk membantu mahasiswa BK yang sedang PKM (Praktik Keterampilan Mengajar) ketika memberikan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah.

c. Peserta Didik

Hasil penelitian yakni dapat diselenggarakannya layanan konseling kelompok yang membahas mengenai isu kesejahteraan.

