

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Konsep *Wellness* kiranya bukan menjadi sebuah terminologi yang asing bagi guru bimbingan dan konseling (BK). Lantaran tugas profesional konselor atau guru BK juga merangkul pendekatan holistik yang telah mengadopsi cita-cita dalam meningkatkan *wellness* dan berorientasi pada pencegahan (Blount et al., 2016). Akibatnya, guru BK berfungsi sebagai agen promosi *wellness* dan model *wellness* dengan mengintegrasikan dan mempraktikkan filosofi serta praktik berbasis *wellness* dalam kehidupan pribadi dan profesional guru BK di sekolah.

Gagasan “terapis, sembuhkan diri Anda sendiri” sering digunakan untuk menunjukkan bahwa membantu para profesional dapat dan akan, hanya berdasarkan pengetahuan mereka tentang cita-cita dan praktik *wellness*, lebih siap untuk mengatasi berbagai tantangan hidup (Blount et al., 2016). Meskipun guru BK telah memiliki berbagai konsep dan intervensi yang dapat diterapkan saat menghadapi masalah, tetap saja guru BK rentan terhadap keanehan hidup seperti yang dilakukan teman, keluarga dan tentu klien atau konseli guru BK. Efektifitas dalam melayani orang lain sebagai guru BK, kemudian, sering dikaitkan dengan kemampuan guru BK dalam mempertahankan perspektif *wellness* dalam kehidupan guru BK.

Pertanyaan yang mendasar adalah bagaimana guru BK dapat menyembuhkan diri sendiri dan mempromosikan *wellness* dalam kehidupan guru BK? persepsi tampaknya menjadi langkah pertama yang signifikan dalam mempromosikan *wellness* guru BK. Sebagaimana yang Adams et al., (1997) katakan bahwa untuk mengubah sikap dan perilaku individu dapat dimulai dari mengubah persepsinya.

Persepsi memainkan peranan yang cukup penting dalam ranah kesehatan. Wilson dan Cleary (Adams et al., 1997) mengatakan persepsi merupakan salah satu prediktor terbaik dari penggunaan layanan medis dan kesehatan mental umum. Mereka mengatakan bagaimana individu “melihat dunia” rupanya sangat berdampak pada *health and wellness* individu tersebut. Diperkuat oleh beberapa ahli yang juga melakukan studi empiris mengenai pengaruh persepsi terhadap kesehatan dan *wellness* individu, diperoleh kesimpulan bahwa persepsi kesehatan adalah salah satu prediktor paling kuat dari hasil kesehatan berikutnya dan sebagai pemanfaatan perawatan kesehatan fisik dan mental (Adams et al., 1997).

Greenberg (1985) mencatat pentingnya membedakan antara kesehatan dan *wellness*. Bagi Greenberg, kesehatan terdiri dari komponen sosial, mental, emosional, spiritual, dan fisik. Sedangkan *wellness* adalah integrasi komponen-komponen ini, dari hasil kesehatan tingkat tinggi ketika semua komponen seimbang. Dunn (1967) mengatakan bahwa *wellness* sebagai proses dinamis dalam memaksimalkan potensi individu yang berorientasi pada realitas, makna dan tujuan hidup (Ardell, 1982; Chandler et al., 1992; Dunn, 1967; Sweeney & Witmer, 1992) dengan menampilkan keharmonisan tubuh, pikiran dan jiwa untuk hidup yang lebih utuh dalam komunitas manusia dan alam (Myers, et al., 1996). Sebaliknya, kesehatan dianggap sebagai keadaan pasif bebas dari penyakit.

Melihat keterkaitan antara persepsi dengan pemanfaatan perawatan *wellness*, Adams et al. (1997) mengangkat sebuah konsep yang bernama *perceived wellness* yang didefinisikan sebagai persepsi individu yang hidup dalam cara tertentu yang membuatnya dapat merasakan pengalaman yang konsisten dan pertumbuhan yang seimbang dari sisi emosi, intelektual, fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Enam dimensi dalam model ini konsisten dengan perspektif *wellness* holistik yang mengintegrasikan aspek tubuh, pikiran, dan jiwa. Meskipun kerangka teoritis yang mendasari dan penekanannya ada

pada teori perubahan perilaku yang membedakan model ini dari model *wellness* lainnya. Dapat dikatakan bahwa *perceived wellness* menunjukkan hubungan antara keseluruhan evaluasi kesehatan dan tingkat perawatan kesehatan yang dibutuhkan oleh individu (Adams et al., 1997).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Adams et al. (1997) menunjukkan bahwa individu yang mendapat skor tinggi pada *perceived wellness* dilihat dari sisi *physical wellness* lebih sehat, lalu sisi *spiritual wellness* individu memiliki arti dan tujuan yang lebih besar dalam hidup, kemudian dari sisi *psychological wellness* individu *mengharapkan* bahwa hal-hal positif akan terjadi dalam hidup mereka, tidak peduli apa keadaannya, selanjutnya ditinjau dari sisi *social wellness* individu lebih terhubung dengan keluarga atau teman, individu lebih aman serta bahagia dengan siapa mereka jika dilihat dari sisi *emotional wellness*, dan terakhir dari sisi *intellectual wellness* individu bersemangat dalam melakukan aktivitas-aktivitas intelektual.

Dengan kata lain, ketika individu memiliki persepsi positif atau menganggap diri mereka menghadiri semua dimensi *wellness* secara merata, dapat dikatakan bahwa individu lebih sehat. Sebaliknya, ketika individu memiliki persepsi negatif, hal ini menunjukkan bahwa ada kecenderungan individu sedang dalam kondisi *illness* atau *disease*. Hal ini akan berdampak pada ketidakmampuan individu dalam mengembangkan potensi dirinya.

Guru bimbingan dan konseling atau konselor sebagai salah satu tenaga pendidik di sekolah yang memiliki andil besar dalam pengembangan kehidupan efektif sehari-hari peserta didik, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling (Prayitno, 2018) yang perlu direncanakan, dilaksanakan, dievaluasi, dan dilakukan perbaikan tindak lanjut (Permendikbud, 2013). Ditambah lagi tuntutan pendidikan yang mengacu pada delapan Standar Nasional Pendidikan yang meliputi standar isi, standar proses, standar

kompetensi lulusan, standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, standar pembiayaan, dan standar penilaian Pendidikan (Kemendikbud, 2013).

Melihat kompleksitas tugas dan tanggung jawab guru BK, tidak menuntut kemungkinan akan menimbulkan ketegangan pada diri guru BK dan menjadi indikasi ketidakmampuan guru BK dalam menghadapi keterbatasannya, sehingga muncul perasaan gelisah, merasa tidak mampu, hingga rasa cemas (Yandri & Juliawati, 2017). Jika kondisi seperti ini dibiarkan maka dapat mendatangkan fenomena psikologis berupa stres terkait pekerjaan. Stres yang dialami individu dalam jangka waktu lama dengan intensitas yang cukup tinggi dapat membuat individu terkena *burnout*, yaitu sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan *low personal accomplishment* (Maslach & Leiter, 2016).

Menurut penelitian (Suswanto & Fitriyadi, 2019) rata-rata guru BK di Kota Singkawang memiliki tingkat *burnout* yang sangat rendah, diperoleh persentase 20,33% dengan rincian di antara 66 guru BK hanya 1 guru BK yang memiliki tingkat *burnout* tinggi, 19 guru BK pada kategori rendah dan 46 guru BK masuk pada kategori sangat rendah. Berdasarkan survei Suswanto guru BK pria dan guru BK yang lebih muda dengan usia kerja kurang dari 10 tahun memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi. Kemudian Kim dan Lambie (2018) mengidentifikasi bahwa tingkat *burnout* pada konselor sekolah yang lebih tinggi berkorelasi dengan memiliki tugas non-konseling, diberi beban kasus besar, bekerja di sekolah yang tidak memiliki status akreditasi yang memadai, mengalami kurangnya pengawasan, memberikan lebih sedikit layanan langsung pada peserta didik dan memiliki *perceived stress* yang lebih besar.

Adapun dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 24 guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMA dan SMK di Kota Bogor mengenai aktivitas *wellness* mereka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat beberapa aktivitas yang berisiko

mempengaruhi kondisi kesehatan dan performa kerja guru BK, yakni: pada aspek fisik sebanyak terlihat bahwa guru BK masih kadang-kadang melakukan aktivitas olahraga tiap pekan, perolehan jarang melakukan pemeriksaan ke dokter ketika masalah kesehatan muncul, berusaha menjaga pola makan dan minum yang sehat dan mengupayakan untuk istirahat ketika merasakan tanda kemunduran kesehatan fisik; aspek psikologis menunjukkan guru BK kadang-kadang mengalami *burnout* ketika bekerja, meski mayoritas memiliki rasa percaya diri yang sehat, dan berupaya mencari bantuan ketika mengetahui tanda-tanda kecemasan maupun stress; aspek sosial menunjukkan bahwa guru BK sudah cukup puas dengan waktu yang dihabiskan dengan orang-orang penting dalam hidupnya, koneksi sosial yang cukup baik, meskipun kadang-kadang guru BK dapat mengatakan “tidak” saat diperlukan tanpa khawatir terhadap reaksi orang lain.

Dalam aspek intelektual tergambar bahwa guru bk kadang-kadang membaca buku, artikel atau jurnal yang berkaitan dengan profesi BK, mayoritas masih berupaya untuk mengikuti pelatihan maupun webinar ke-BK-an, dan guru BK terkadang melakukan riset keprofesian jika memungkinkan; kaitannya dengan emosional guru BK cenderung masih dapat berbagi berbagai emosi, disampaikan dengan cara yang positif dan tidak menyakiti orang lain, serta mayoritas guru BK sangat membutuhkan waktu untuk tertawa dan menikmati hidup; dalam aspek religius terlihat bahwa guru BK udah cukup puas dengan jumlah waktu yang dimiliki untuk kesenangan, istirahat, puas dengan kinerjanya, dan mampu konsisten dalam menjalani kehidupan dengan spiritualitas, nilai-nilai dan kepercayaan.

Hadirnya *perceived wellness* sebagai evaluasi kesehatan dan perawatan tingkat kesehatan tentu sejalan dengan isyarat dalam kode etik *American Counseling Association* (2014) bahwa guru BK atau konselor harus memantau diri sendiri atas tanda-tanda gangguan dari masalah fisik, mental atau emosional, dan menahan diri dari

menawarkan atau memberikan layanan profesional ketika mengalami gangguan. Hal ini juga ditegaskan dalam kode etik bimbingan dan konseling Indonesia (2018) bahwa salah satu tanggung jawab guru BK atau konselor terhadap dirinya adalah dengan menyadari bahwa karakteristik pribadinya memberikan dampak terhadap kualitas layanan konseling.

*American Counseling Association* (2014) juga mengimbau konselor untuk mencari bantuan dalam masalah tingkat penurunan profesional, bahkan jika perlu, konselor membatasi, menanggguhkan atau mengakhiri tanggung jawab profesional sampai ditentukan bahwa konselor dapat melanjutkan pekerjaan dengan aman. Pentingnya *perceived wellness* berkaitan dengan keputusan untuk mencari bantuan dalam mengatasi masalah kesehatan diri, karena kesehatan pribadi konselor penting dalam proses terapi membantu peserta didik (Rogers, 1961). Individu yang memiliki persepsi positif terhadap sesuatu tentu akan melaksanakan apa yang individu tersebut persepsikan positif dalam dirinya. Sehingga *perceived wellness* positif pada guru BK diharapkan mampu meningkatkan pelayanan BK di sekolah masing-masing.

Berkenaan dengan *perceived wellness*, Sidman et al. (2009) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa dimensi fisik, spiritual, psikologis, intelektual, dan emosional memiliki hubungan dengan *exercise self efficacy* mahasiswa, namun tidak dengan dimensi sosial. Hasil lain menunjukkan bahwa dalam perbedaan gender, mahasiswa laki-laki cenderung merasakan tingkat *physical wellness* yang lebih tinggi, sedangkan mahasiswa perempuan melaporkan persepsi yang lebih tinggi pada dimensi *social wellness*.

Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Merryman et al. (2015) pada mahasiswa konseling pascasarjana menunjukkan bahwa dimensi pada *psychological well-being* yaitu hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan dimensi penerimaan

diri memiliki kontribusi pada *perceived wellness* mahasiswa. Hasil lain menunjukkan *perceived wellness* individu dipengaruhi oleh kesehatan mental individu secara keseluruhan dan *psychological well-being* menyumbang 80% dari varians dalam kaitannya dengan *perceived wellness*.

Lowe (2015) dalam penelitiannya pada mahasiswa doktoral psikologi dari berbagai program menyimpulkan bahwa kepribadian (ekstraversi) menyumbang sebagian besar varians pada *perceived wellness*, sedangkan perawatan diri dan emosionalitas menyumbang lebih banyak varians pada *perceived wellness*. Berkenaan dengan kepribadian, penelitian Taylor et al. (2018) yang menggunakan *Adlerian personality priorities assessment* menunjukkan bahwa subskala *pleasing* dan *control* memiliki hubungan dengan tingkat *perceived wellness* konselor dalam pelatihan, selain itu hal lain menunjukkan bahwa usia memainkan peran dalam *emotional* dan *intellectual wellness* konselor dalam pelatihan.

Masih berkaitan dengan *perceived wellness*, Melnyk et al. (2015) dalam penelitiannya kepada tenaga pengajar dan staf di Universitas menegaskan bahwa dampak positif dari budaya *perceived wellness* terhadap perilaku gaya hidup sehat benar-benar dimediasi oleh keyakinan gaya hidup sehat. Selain itu penelitian Footitt dan Anderson (2012) pada orang dewasa berusia 65 tahun ke atas menunjukkan penyakit kronis, gangguan pendengaran, masalah mobilitas, masalah memori, olahraga, perjudian, dan status lajang mempengaruhi *perceived wellness* individu.

Adapun penelitian Normand (2018) pada jajaran pimpinan universitas menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kepemimpinan individu semakin tinggi *perceived wellness* dan *leadership self efficacy* individu tersebut. Hasil lain menunjukkan bahwa *physical wellness*, *intellectual wellness* dan *psychological wellness* memiliki dampak yang besar pada *leadership self efficacy*.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti terinspirasi untuk melakukan penelitian mengenai gambaran *wellness* guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMA dan SMK di Kota Bogor, sebagai langkah awal dalam mendorong perawatan kesehatan yang dibutuhkan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup guru BK. Tinjauan literatur menunjukkan bahwa belum ada penelitian yang dilakukan mengenai *wellness* dengan sampel penelitian yakni guru BK SMA dan SMK di Kota Bogor, sehingga jelas bahwa penelitian ini tentu berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, terdapat beberapa pertanyaan yang timbul antara lain:

1. Bagaimana gambaran *wellness* guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMA dan SMK di Kota Bogor?
2. Bagaimana gambaran *wellness* guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMA dan SMK di Kota Bogor berdasarkan jenis kelamin?
3. Bagaimana gambaran *wellness* guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMA dan SMK di Kota Bogor berdasarkan usia lamanya mengajar?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang muncul, peneliti membatasi permasalahan mengenai gambaran *wellness* guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMA dan SMK di Kota Bogor.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, selanjutnya masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, yaitu “Bagaimana gambaran *wellness* guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMA dan SMK di Kota Bogor?”.



## E. Manfaat Penelitian

### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pengetahuan dan wawasan mengenai ilmu bimbingan dan konseling, terutama dalam kajian mengenai *wellness*. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan efektif setelah mengetahui gambaran *wellness* oleh guru BK pada jenjang SMA dan SMK. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru, serta menjadi referensi data untuk penelitian selanjutnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan *wellness*.

### 2. Secara Praktis

Adanya penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, khususnya para *stakeholder* yang terkait dengan penelitian ini.

#### a. Manfaat Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini merupakan informasi yang berguna sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam rangka mengantisipasi tingkat *wellness* yang rendah pada guru BK SMA dan SMK di Kota Bogor yang berdampak pada kinerja guru BK dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling serta sebagai upaya untuk mengenali dan menerapkan strategi *wellness* yang lebih baik agar guru BK dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki sehingga mampu menjalani perannya dengan lebih baik.

#### b. Manfaat Bagi Peneliti dan Masyarakat Umumnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi yang berguna bagi peneliti selanjutnya yang hendak mendalami permasalahan *wellness* yang terjadi pada guru BK, serta menjadi informasi baru pada masyarakat terkait pentingnya *wellness* pada guru BK.