

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan sekolah (*school wellness*) didefinisikan sebagai sebuah konsep multidimensi antara fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Anttiroiko, 2018). Konsep ini memerlukan pendekatan komprehensif untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan peserta didik di sekolah (Skarbek et al., 2024). Sekolah merupakan sistem yang kompleks dengan beragam peraturan bersifat fisik yang memengaruhi perilaku peserta didik (Lee et al., 2022). Salah satu indikator dari kesejahteraan sekolah adalah kesejahteraan dari peserta didiknya. Sekolah yang memprioritaskan kesejahteraan akan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan peserta didiknya, baik itu secara emosional, sosial, bahkan kesehatan fisik (Warren et al., 2024). Kesejahteraan sekolah juga memainkan peran yang penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang optimal bagi peserta didik yang kemudian dapat meningkatkan hasil belajar yang lebih baik (Sturiale & Espino-Diaz, 2024). Pemahaman mengenai pentingnya kesejahteraan pada peserta didik dapat memengaruhi iklim kesejahteraan sekolah secara signifikan, dimana kesejahteraan peserta didik merupakan komponen kunci dari kesejahteraan sekolah secara keseluruhan (Serrão et al., 2024).

Sekolah sejahtera mendukung kesejahteraan peserta didik dengan pendekatan holistik yang tidak hanya mencakup aspek fisik dan akademik, namun juga mental, emosional, dan sosial (Angelica & Fitriani, 2025). Dalam hal ini, peran bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting untuk mendukung dan meningkatkan kesejahteraan peserta didik. Sebagaimana tercantum dalam Buku Panduan Implementasi Bimbingan dan Konseling (2022), peran guru BK diantaranya sebagai pengelola program, pembimbing bagi peserta didik, penilai, konselor, pemberi informasi (konsultasi), dan juga berkoordinasi dengan pihak lain untuk mendukung perkembangan peserta didik secara optimal. Peran-peran tersebut dapat dimaksimalkan implementasinya dengan adanya kebijakan BK di sekolah yang berorientasi pada kesejahteraan

peserta didik. Melalui kebijakan tersebut, guru BK dapat memetakan kebutuhan dengan tepat, menyediakan program layanan yang efektif dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik, serta mengintegrasikan program bimbingan dan konseling ke dalam kurikulum sekolah (Maemunah et al., 2025).

Dukungan yang komprehensif dari layanan BK sangat penting untuk menunjang kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan. Layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk mencapai potensi peserta didik secara optimal sesuai dengan fase perkembangannya agar mereka mampu hidup bahagia dan sejahtera (Yuliani, 2018). Guru BK dapat memberikan layanan yang akan membantu peserta didik menghadapi tantangan psikologis dan memberikan dukungan emosional dengan menyediakan tempat yang aman untuk mereka mengekspresikan diri dan mengembangkan strategi koping yang tepat sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan peserta didik (An & Hai, 2024). Selain itu, guru BK juga dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan sikap empati dan tanggung jawab, serta keterampilan resolusi konflik dengan menyediakan layanan seperti konseling kelompok, pelatihan keterampilan sosial, atau berkolaborasi dengan orang tua maupun komunitas yang dapat sekaligus mewujudkan lingkungan sekolah yang inklusif (Nazhifah et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk melihat gambaran kesejahteraan pada peserta didik sebagai salah satu acuan untuk guru BK dalam menyusun kebijakan strategi layanan yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan memenuhi kebutuhan peserta didik dalam masa perkembangan mereka secara optimal.

Remaja pada jenjang SMP mengalami perkembangan fisik, kognitif, sosial, emosional, dan psikologis yang pesat (Diananda, 2018). Pada fase ini, mereka sering mengalami konflik psikologis karena pendapat orang lain terhadap mereka dan penerimaan dari lingkungan sosial (Sulistiowati et al., 2019). Terlebih lagi di daerah DKI Jakarta yang merupakan provinsi dengan kepadatan penduduk terbesar di Indonesia, yaitu sebesar 15.978 jiwa/km² (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2021) yang menjadikan DKI Jakarta sebagai pusat kota dengan keragaman sosial-ekonomi yang kompleks, ditambah dengan adanya berbagai kebijakan pendidikan yang terus berupaya untuk

meningkatkan taraf kesejahteraan dan akses pendidikan yang lebih merata. Salah satunya adalah program Kartu Jakarta Pintar yang memfasilitasi pemerataan akses pendidikan melalui pemberian bantuan finansial bagi peserta didik dengan kondisi ekonomi keluarga yang kurang mampu. Adanya kebijakan dan program pendidikan yang mendukung diharapkan dapat menciptakan kondisi belajar yang kondusif dan inklusif yang kemudian dapat memberikan efek yang positif pula terhadap kondisi kesejahteraan peserta didik itu sendiri.

Di masa pencarian jati diri remaja, kesejahteraan mental menjadi hal yang penting untuk dijaga. Menurut World Health Organization (WHO), kesejahteraan merupakan suatu keadaan individu yang menyadari atas kemampuan yang dimiliki, untuk mengelola tekanan hidup yang normal, untuk bekerja secara produktif, dan turut serta berkontribusi kepada komunitas atau lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental yang lebih baik dapat meningkatkan kesejahteraan dan tingkat harapan individu, serta dapat menciptakan lingkungan yang suportif (Velez et al., 2024). Oleh karena itu, kesejahteraan merupakan kondisi dimana individu memiliki kesehatan mental yang baik dan mampu berfungsi secara positif, baik secara pribadi maupun dengan lingkungan sosialnya (Keyes, 2006). Corey L. M. Keyes mendeskripsikan kesejahteraan sebagai penilaian individu terhadap kualitas hidup mereka yang berkaitan dengan bagaimana diri mereka berfungsi secara penuh dalam kehidupannya (Keyes & Waterman, 2003). Kondisi individu yang sejahtera ditandai dengan level kesejahteraan mental yang tinggi, baik itu dari segi emosional, sosial, dan psikologis (Keyes et al., 2008). Individu dengan level kesejahteraan yang tinggi akan menjaga kesehatan mental dan fisiknya dengan baik agar mampu mengatasi berbagai tantangan dalam hidup, mencapai kebahagiaan, serta kepuasan hidup (Indiarti, 2021).

Kesejahteraan emosional yang baik ditandai dengan adanya perasaan bahagia, perasaan seimbang atas peristiwa yang terjadi, serta kepuasan hidup secara keseluruhan (Keyes, 2006). Tingkat kesejahteraan emosional yang tinggi akan membuat individu menjadi lebih positif secara emosional, dapat meningkatkan resiliensi, lebih baik dalam beradaptasi, dan memiliki hubungan yang lebih baik di lingkungan sosialnya (Holder, 2012; Leidenfrost et al., 2016).

Selain itu, kondisi kesejahteraan psikologis peserta didik menjadi penanda dari berjalannya fungsi psikologis mereka yang baik (Shamionov et al., 2021). Kondisi kesejahteraan psikologis yang tinggi akan menjadikan individu mampu mengenali dan menerima kelebihan dan kekurangan mereka (Hartini et al., 2023), mampu merasakan kepuasan akan pencapaian maupun kesuksesan mereka sehingga dapat berfungsi secara penuh (Aleshchenko, 2024), serta memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mencapai kepuasan hidup, dan mampu mengatasi tekanan hidup secara efektif yang kemudian akan berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental (Dhanabhakym & Sarath, 2023).

Kesejahteraan tidak hanya mencakup aspek dalam diri individu itu saja, melainkan juga mengenai bagaimana persepsi mereka sebagai makhluk sosial. Individu dengan kesejahteraan sosial yang tinggi akan merasa lebih puas dalam hidup, memiliki tingkat stres yang rendah (Abuzahera, 2022), menunjukkan perilaku yang sehat (Reichman et al., 2023), serta memiliki keterikatan yang lebih baik dengan lingkungannya (James et al., 2024). Terlebih lagi, individu yang berada di lingkungan sosial yang sehat juga akan memiliki toleransi yang tinggi, tingkat kecemasan yang rendah, serta mampu memaksimalkan potensinya untuk meningkatkan kesejahterannya secara keseluruhan (Šauerová & Jirásková, 2023).

Individu yang sejahtera mampu menyeimbangkan antara peran dan tanggung jawabnya sebagai peserta didik dalam hal akademik (Merida & Febrieta, 2023). Penelitian oleh Jabeen dkk (2023) di Pakistan menemukan bahwa tingkat kesejahteraan peserta didik memainkan peranan yang penting dalam meningkatkan kinerja akademik dan kepuasan kehidupan mereka di sekolah. Lebih lanjut, Mutaqin & Fajari (2022) menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan yang tinggi dapat membuat individu merasa lebih bahagia dalam mengikuti kegiatan di lingkungan pendidikan, sehingga dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih efektif dan berkontribusi positif di lingkungan sekolah. Selain itu, beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan yang tinggi berkorelasi positif dengan prestasi akademik dan perilaku sosial yang baik (Huppert, 2009); menunjukkan tingkat

stres yang lebih rendah dan keterlibatan yang lebih maksimal dalam aktivitas di sekolah (Hossain et al., 2023); dapat mengurangi kecemasan (Shamionov et al., 2021); menunjukkan perilaku yang baik secara intrapersonal maupun interpersonal di sekolah (Aulia, 2018); dan meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan (Febrieta et al., 2023).

Namun pada kenyataannya, peserta didik pada jenjang SMP cenderung mengalami tekanan psikologis yang seringkali dialihkan dengan penggunaan sosial media berlebihan, serta adanya kekhawatiran tentang kelanjutan sekolah mereka setelah SMP (Ali Bai et al., 2024). Kesejahteraan psikologis mereka juga menjadi rendah karena tingginya tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan yang salah satunya disebabkan oleh tekanan akademik (Klapp et al., 2024; Lin, 2013; Lv et al., 2022). Rendahnya kesejahteraan yang juga diikuti dengan level kecemasan yang tinggi akan memunculkan kecenderungan bagi peserta didik untuk berperilaku negatif di sekolah, seperti membolos, merokok, dan lain sebagainya (Shamionov et al., 2021). Beberapa faktor lain seperti status sosial ekonomi (Lin, 2013) dan ada atau tidaknya keterlibatan keluarga yang positif dan suportif (Lv et al., 2022) juga berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan peserta didik.

Berdasarkan data PISA (*Programme for International Student Assessment*) tahun 2018, sebesar 12% peserta didik di Indonesia melaporkan bahwa mereka tidak puas dalam hidupnya. Rata-rata kepuasan hidup dari peserta didik remaja kisaran 15 tahun di Indonesia berada pada level 7,5 dalam rentang skala 0 sampai 10 (Pusat Penilaian Pendidikan, 2019). Bahkan pada tahun 2022, kesejahteraan peserta didik di Indonesia juga mengalami penurunan menjadi 14%, dibarengi dengan rasa memiliki terhadap sekolah yang juga tidak menunjukkan perubahan yang signifikan (OECD, 2024). Level kesejahteraan yang rendah akan menjadikan individu tidak dapat berfungsi secara optimal, misalnya dari segi kesehatan, produktivitas kerja, dan fungsi psikososial yang tidak maksimal (Westerhof & Keyes, 2010). Wuryaningsih dkk (2024) menemukan bahwa dari total 417 responden peserta didik SMP di Jember, hanya 32,4% responden yang tingkat kesejahteraan emosionalnya masuk dalam kategori normal, sementara lainnya masih mengalami masalah emosional,

masalah dengan teman sebaya, masalah perilaku, dan hiperaktivitas yang tinggi. Penelitian Islami & Maryam (2024) menemukan bahwa meskipun sebagian besar remaja pengguna media sosial di Desa Gelam Candi Sidoarjo memiliki kesejahteraan sosial di kategori sedang, masih terdapat 13% remaja yang berada di kategori rendah. Penelitian lain yang dilakukan pada 972 responden SMP negeri & swasta di Bali, Tangerang, Depok, dan Jakarta, menunjukkan sebanyak 47,7% responden memiliki kesejahteraan emosional yang rendah, 41,6% dengan kesejahteraan psikologis rendah, dan 43,8% memiliki kesejahteraan sosial yang rendah (Sulistiowati et al., 2019). Dari beberapa fenomena di atas, menunjukkan bahwa kesejahteraan secara keseluruhan masih menjadi tantangan bagi remaja khususnya pada jenjang SMP.

Di Indonesia, khususnya pada jenjang SMP di Jakarta, penelitian mengenai kesejahteraan lebih banyak membahas masing-masing aspek saja, yaitu kesejahteraan emosional, sosial, atau psikologis (Damayanti & Desiningrum, 2014; Hartini et al., 2023; Islami & Maryam, 2024). Pada penelitian ini akan dihasilkan gambaran kesejahteraan secara holistik dengan membahas ketiga aspek tersebut sebagai satu konsep kesejahteraan yang dimiliki peserta didik SMP di wilayah DKI Jakarta, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai dasar informasi dalam membentuk kebijakan BK di sekolah maupun pengembangan program layanan yang mendorong kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan, baik dari segi emosional, sosial, maupun psikologis mereka yang akan berpengaruh positif terhadap keberfungsian di kehidupan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka masalah yang akan diungkap dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesejahteraan pada peserta didik jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) di DKI Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Dengan masalah kurangnya penelitian yang holistik mengenai gambaran kesejahteraan pada remaja di DKI Jakarta, maka peneliti memutuskan untuk

membatasi masalah dengan membatasi populasi penelitian. Peserta didik SMP Negeri di DKI Jakarta menjadi sasaran populasi peneliti dalam menjawab masalah penelitian terkait gambaran kesejahteraan pada remaja di Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimana gambaran kesejahteraan pada peserta didik jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di DKI Jakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi gambaran kesejahteraan remaja, dalam hal ini yaitu peserta didik jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di DKI Jakarta.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tambahan mengenai gambaran kesejahteraan pada peserta didik SMP Negeri di wilayah DKI Jakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Keilmuan BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi keilmuan BK sebagai pengembangan dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan peserta didik, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi guru BK sebagai data ataupun informasi dalam menentukan kebijakan dan meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta memiliki dampak positif bagi kesejahteraan peserta didik yang mendapatkan layanan.

c. Bagi Mahasiswa BK

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa BK untuk menambah pengetahuan atau sebagai acuan dalam melanjutkan penelitian terutama yang terkait dengan kesejahteraan peserta didik.

d. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi peserta didik sebagai informasi untuk memahami diri dan memiliki kesadaran akan pentingnya mendukung kesejahteraan mereka.

