

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional (John.W.Santrock, 2003:26). Masa remaja merupakan masa seorang individu mengalami peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja ini mengalami berbagai konflik yang semakin kompleks seiring dengan perubahan pada berbagai dimensi kehidupan dalam diri remaja, seperti perubahan fisik, psikis, sosial, dan moral. Permasalahan yang terjadi dalam diri remaja dapat berhubungan dengan orang lain atau masalah pribadi dalam diri remaja itu sendiri. Masalah pribadi dalam diri remaja merupakan masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai. Adanya permasalahan tersebut memungkinkan remaja berperilaku yang mengundang risiko dan berdampak negatif pada remaja. Hal ini seperti yang telah dikemukakan oleh Akhtar (Prabowo, 2016:247) yang menyebutkan bahwa Kesejahteraan Psikologis dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup, kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja.

Pada dasarnya kesejahteraan psikologis pada remaja belum tercapai dengan baik. Diener (dalam Argyle, 2000) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh remaja. Hal ini disebabkan karena remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menanggulangi berbagai permasalahan dan tekanan yang dialami dan akan mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Sedangkan remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah membuat remaja kurang mampu mengembangkan potensinya dan cenderung terpaku pada kekurangan remaja.

Kesejahteraan psikologis pada remaja yang belum tercapai dengan baik dan memiliki kesejahteraan rendah dapat di lihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani, Djunaedi, dan Sismiati (2016) pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta, menunjukkan bahwa 52% siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, sebesar 42% siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan 6% siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang/ cukup. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah di Kota Malang. Berdasarkan hasil analisa tabulasi deskripsi data dengan variabel dapat diketahui bahwa dari 224 subjek penelitian, terdapat 103 responden (46 %) yang tergolong memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sedangkan sisanya yaitu sejumlah 121 responden (54 %) memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong masih rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja berada pada kategori rendah.

Fenomena siswa yang termasuk ke dalam fase remaja saat ini, banyak permasalahan yang diperlihatkan terkait kesejahteraan psikologis yang terjadi di salah satu SMK di Kabupaten Tasikmalaya. Berdasarkan hasil observasi diperoleh informasi bahwa saat ini masih terjadi beberapa pelanggaran oleh siswa. Diantaranya yaitu, daftar ketidakhadiran siswa tanpa izin yang masih tinggi, masalah belajar, perkelahian antar siswa, dan pelanggaran tata tertib. Disisi lain, pada usia siswa sekolah menengah kejuruan masih banyak siswa yang takut untuk melanjutkan ke perguruan tinggi karena biaya pendidikan yang tinggi, kurang percaya diri, merasa tidak mampu untuk bersaing dengan siswa dari sekolah lain, dan takut untuk mencoba. Namun, siswa pun juga belum siap untuk memasuki dunia kerja

Oleh karena itu Kajian psikologi kesejahteraan menjadi isu yang krusial untuk dikaji. (Dalam Misero & Hawadi, 2012) menjelaskan bahwa perkembangan psikologis yang dialami oleh siswa dapat menimbulkan permasalahan pada mereka dalam menyesuaikan diri dengan peran barunya. Kehidupan sosial yang penuh dengan pengaruh dari luar diri siswa dapat juga menambah daftar tekanan bagi

siswa. Tekanan-tekanan ini nantinya akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, sehingga perlu untuk memahami dan menjaga agar psychological well-being atau kesejahteraan psikologis siswa tetap stabil bahkan tinggi. (Batubara, 2017).

Remaja diharapkan mampu berfikir positif dalam menghadapi setiap permasalahan yang dihadapi. Pikiran positif adalah pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian dan karakter. Ini juga berarti bahwa kita bisa menjadi pribadi yang lebih matang, lebih berani menghadapi tantangan dan melakukan hal-hal yang sehat (Sakina, 2008:2).

Kesejahteraan psikologis tidak hanya merujuk pada suatu kondisi yang bebas dari masalah psikologis, tetapi maknanya jauh lebih luas, termasuk kemampuan individu untuk mempersepsikan diri mereka saat berinteraksi dengan orang lain, kemampuan penguasaan lingkungan, kemandirian, dan tujuan hidup serta emosi yang mengarah pada pengembangan secara sehat (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryff (Prabowo, 2016:247) memaparkan bahwa Kesejahteraan Psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupan masa lalunya (*Self-Acceptance*), pengembangan dan pertumbuhan diri (*Personal Growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*Purpose In Life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation With Others*), kapasitas untuk mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif (*Environmental Mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*Autonomy*). Selain itu menurut Hauser (Prabowo, 2016:248) menyebutkan bahwa Kesejahteraan Psikologis juga didefinisikan sebagai Kesejahteraan Psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (*self-realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self-actualization*).

Disisi lain, kesejahteraan psikologis juga didefinisikan sebagai kesejahteraan psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (*self-realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self-actualization*) (Hauser, Springer, dan Pudrovskaya, 2005). Lain halnya dengan Hurlock (dalam Snyder dan Lopez, 2002) yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai

sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu acceptance (penerimaan), affection (kasih sayang), dan achievement (pencapaian). Jadi dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah bagaimana seseorang menjalani kehidupannya secara berkualitas dengan mengembangkan potensi yang dimiliki dan memiliki penilaian positif terhadap segala kejadian-kejadian yang terjadi dalam hidupnya. Mengingat adanya keberagaman kesejahteraan psikologis pada tiap remaja, maka dibutuhkan adanya eksplorasi mengenai faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologis remaja. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well being*, yaitu usia, jenis kelamin, pemaknaan hidup (Ryff & Keyes, 1995), kepribadian (Keyes, 2002), perbedaan budaya (Ryff, 1989).

Upaya pencegahan terhadap permasalahan-permasalahan yang muncul dapat dilakukan dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Slade, 2010). Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam membantu menyelesaikan masalah psikologis peserta didik remaja ialah terapi Mindfulness Cognitive Behaviour Therapy (MBCT). Mindfulness atau kesadaran adalah proses pengalaman di mana perhatian seseorang diarahkan secara sengaja dan sadar pada apa yang terjadi saat ini di dalam tubuh dan pikirannya. Apapun yang dialami harus diterima dengan rasa ingin tahu, pengertian, dan kasih sayang serta dengan cara yang tidak menghakimi.

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa individu yang memiliki mindfulness adalah individu yang memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memandang hidup lebih baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki self esteem (Kabat-Zinn dalam West, 2008). Mindfulness dapat membantu remaja di New York terbebas dari pikiran, kebiasaan, dan perilaku yang tidak sehat (Ryan & Deci, 2008). Oleh karena itu, dengan memiliki mindfulness remaja akan mampu memiliki fisik dan mental yang sehingga dapat terhindar dari pikiran, kebiasaan, dan perilaku yang tidak sehat (Ryan & Deci, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan arah positif antara mindfulness dengan afek menyenangkan, afek positif, kepercayaan diri dan rasa optimis, serta memiliki hubungan negatif yang signifikan

dengan afek tidak menyenangkan, afek negatif, kecemasan, depresi, dan neurotik (Brown & Ryan, 2003). Hubungan negatif yang signifikan juga ditunjukkan antara mindfulness dengan sub variabel dari pikiran otomatis negatif yaitu frekuensi depresi, ketakutan, dan ketakutan sosial yang berhubungan dengan kognitif (Akin, 2012; Frewen, Evans, Maraj, Dozois, & Partridge, 2008), sedangkan hubungan positif yang signifikan ditunjukkan antara mindfulness dengan kemampuan untuk “letting go” terhadap pikiran negatif (Frewen et al., 2008).

Namun dalam beberapa riset satu dekade terakhir, terdapat beberapa kajian mengenai Mindfulness yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Beberapa penelitian tentang mindfulness yang dilakukan selama satu dekade ini antara lain: (Hanifa & Budiarti, 2016), menyatakan bahwa deep breathing terbukti memberi rasa rileks dan pikiran lebih jernih sehingga berhasil menghilangkan pikiran-pikiran negatif pada individu yang mengalami fobia sosial, terbukti memberi ketenangan dari kecemasan dan stress ; Howells et al., (2014); Widhianingrum (2016) tentang pencarian kebahagiaan dengan latihan mindfulness; Auzan et al., (2014) tentang mindfulness untuk menurunkan perilaku agresif; Mindfulness untuk mengurangi kecemasan (Goodman et al., 2014); Aikens et al., (2014); O’Leary (2015); Jayanti, (2016) tentang peningkatan perhatian melalui intervensi mindfulness; Maharani (2016) tentang mindfulness untuk menurunkan tingkat stres; Sari & Yulianti (2017) tentang mindfulness untuk meningkatkan kualitas hidup; Savitri & Listiyandini (2017) tentang mindfulness untuk peningkatan well-being; Penelitian tentang Mindfulness untuk meningkatkan kesehatan mental oleh Lam et al., (2015); Fourianalistyawati & Listiyandini (2017) tentang mindfulness untuk menurunkan depresi pada remaja.

Mindfulness menangkap sejauh mana individu memperhatikan kesadaran (consciousness) (Baer dkk., 2006; Lee & Chao, 2012) dan telah terbukti dapat memprediksi peningkatan *psychological well being* (Brown & Ryan, 2003; Lee & Chao, 2012).

Sejumlah manfaat telah dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, dan kesehatan fisik, kualitas hubungan yang lebih baik, dan peningkatan regulasi diri (Brown dkk., 2007; Ostafin, 2015). Hisli Sahim, (Kabat-Zinn dalam



Hanley dkk., 2019) juga mendefinisikan Mindfulness sebagai kesadaran dan memperhatikan dengan cara tertentu dengan sengaja dan tidak menghakimi. Sedangkan menurut Guillaumie, dkk (2017) mindfulness adalah keadaan seseorang yang mampu fokus pada momen saat ini dan pada lingkungan serta aktivitas sekitarnya. Tujuannya adalah untuk berkonsentrasi pada hal-hal saat ini tanpa terganggu oleh pemikiran masa lalu atau masa depan. Serta menurut McHugh & Wood (2013) mindfulness adalah suatu kondisi dimana individu benar-benar hadir dalam situasi tertentu. Ketika individu dalam kondisi penuh kesadaran mereka akan fokus dan tidak akan membiarkan pikirannya melayang pada kejadian masa lalu atau kejadian yang akan datang. Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan Mindfulness adalah kondisi seseorang yang memiliki kesadaran dengan penuh perhatian pada apa yang terjadi saat ini tanpa terganggu oleh pikiran masa lalu atau masa depan dan mampu fokus pada momen saat ini, pada lingkungan serta aktivitas sekitarnya.

Tujuan dari Mindfulness membantu individu untuk mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kemampuan dalam mengontrol pikiran dan membantu dalam upaya menerima kenyataan yang ada. Mindfulness dinilai memiliki pengaruh positif terhadap kehidupan dan perkembangan psikologis remaja. Remaja yang memiliki kebiasaan untuk melakukan mindfulness akan lebih mudah dalam mengontrol perilaku yang impulsif, dan mampu mengurangi reaksi emosi negatif pada saat dihadapkan dengan situasi yang sulit. Beberapa riset terdahulu menunjukkan adanya dampak positif yang didapat dari praktik mindfulness. Mindfulness bisa digunakan untuk mengatasi masalah psikologis dan kondisi fisik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh peneliti Belanda Gotink dkk., (2015) yang mencoba mengetahui efek dari mindfulness. Dalam penelitian tersebut membuktikan keefektifan mindfulness untuk mengatasi masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stress serta masalah fisik. Mindfulness juga memiliki hubungan positif terhadap afek menyenangkan, rasa optimis dan kepercayaan diri, serta ada hubungan negatif terhadap afek tidak menyenangkan, depresi, kecemasan, dan neurotik (Brown dan Ryan, 2003).

Menurut (Brown & Ryan, 2003) mindfulness merupakan kehadiran kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Langer (1989); Jannah (2019) mengemukakan bahwa mindfulness merupakan keadaan sadar dan perhatian terhadap pengalaman masa kini dan sudut pandang baru. Brown & Ryan (2003); Kabat-Zinn (1990); Linehan (1993a); Marlatt dan Kristeller (1999); Baer dkk (2006) mindfulness merupakan peningkatan kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikannya penilaian (*nonjudgmental or acceptance way*). Berdasarkan riset dari Baer, et. al (2006) mengenai dimensi mindfulness pada remaja ditemukan bahwa, terdapat tiga dimensi utama mindfulness, yaitu: 1) Acting with awareness atau bertindak dengan kesadaran, yaitu menyadari tindakan yang sedang dilakukan dengan menciptakan kesadaran saat ini; 2) Observing atau mengobservasi, yaitu kemampuan menyadari stimulus internal seperti, pemikiran, perasaan dan sensasi tubuh; 3). Accepting without judgment atau penerimaan tanpa penilaian, yaitu menerima dan mengamati tanpa menilai yang ada di pikiran. Ketika remaja memiliki mindfulness yang tinggi, maka setiap dimensi dalam kesejahteraan psikologis juga akan meningkat. Remaja akan mampu memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian/otonomi, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu bertumbuh secara pribadi. Dengan kata lain, melalui mindfulness diprediksi remaja akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dalam menjalani perannya. Selain itu ada manfaat lain dari mindfulness yaitu memberdayakan keterampilan untuk mengendalikan konsentrasi dan memiliki orientasi ke momen dengan sikap terbuka dan ingin tahu, dan secara keseluruhan mengatasi tekanan, penderitaan, dan masalah individu (Silananda, dalam Ahmadi, 2016). Temuan manfaat lain mindfulness yaitu kemampuan untuk mengetahui perbedaan baru untuk membuat kategori persepsi baru, kepekaan yang meningkat terhadap lingkungan, dan keterbukaan terhadap informasi baru (Langer & Moldoveanu, dalam Ahmadi, 2016). Berdasarkan jabaran di atas dapat dilihat adanya hubungan antara mindfulness dengan kesejahteraan psikologis.

Penelitian tentang konseling berbasis Mindfulness untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai tingkat kesadaran dan pentingnya penerimaan diri serta well being. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada sebelumnya. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja, orang tua, maupun institusi sekolah mengenai urgensi dari peningkatan mindfulness bagi kesejahteraan psikologis remaja.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah yang muncul yaitu adanya kenakalan remaja yang terjadi baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat dan juga tindak kriminalitas, kurangnya penerimaan terhadap dirinya, belum bisa menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran saat ini karena masih rendahnya kesejahteraan psikologisnya. Jika dibiarkan hal ini akan menghambat pencapaian kesejahteraan psikologisnya.

Oleh karena itu remaja harus memiliki Kesejahteraan Psikologis yang tinggi karena remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menanggulangi berbagai permasalahan dan tekanan yang dialami dan akan mengaktualisasikan dirinya dengan baik.

Mengingat adanya keberagaman kesejahteraan psikologis pada tiap remaja, maka dibutuhkan adanya eksplorasi mengenai faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologis remaja. Kesejahteraan Psikologis dapat ditingkatkan melalui berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *MBCT*. Dalam beberapa riset satu dekade terakhir terdapat kajian mengenai mindfulness yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Mindfulness bisa digunakan untuk mengatasi masalah psikologis dan kondisi fisik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh peneliti Belanda Gotink dkk., (2015) yang mencoba mengetahui efek dari mindfulness. Dalam penelitian tersebut membuktikan keefektifan mindfulness untuk mengatasi masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stress serta masalah fisik.



Dari penelitian ini, peneliti ingin mengetahui sejauh mana *Kesejahteraan Psikologis* yang dimiliki oleh Individu serta penerapan intervensi Konseling Kognitif Berbasis Kesadaran (MBCT) pada individu yang memiliki Kesejahteraan Psikologis yang rendah.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seperti Apa Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMK Singaparna?
2. Seperti Apa Rancangan Konseling Kognitif Berbasis Kesadaran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMK Singaparna?
3. Bagaimana Efektivitas Konseling Kognitif Berbasis Kesadaran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMK Singaparna?

### **D. Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengungkap sejauh mana efektifitas konseling kognitif berbasis kesadaran dalam meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMK Singaparna dan secara khusus tujuan penelitian ini untuk:

1. Mengetahui Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMK Singaparna
2. Mengetahui Rancangan Konseling Kognitif Berbasis Kesadaran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMK Singaparna
3. Bagaimana Efektivitas Konseling Kognitif Berbasis Kesadaran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMK Singaparna

### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pihak yang berkepentingan bagi penulis atupun pihak yang terlibat, adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran baru bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai efektifitas konseling kognitif berbasis kesadaran dalam meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dari hasil penelitian yang dilakukan manfaat bagi Guru Bimbingan dan Konseling yaitu untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan praktek dalam penanganan terhadap siswa yang mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah dengan menggunakan pendekatan teori *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) atau Konseling Kognitif Berbasis Kesadaran.

### b. Bagi Siswa

Dari hasil penelitian ini dapat membantu siswa dalam membangun kesejahteraan psikologis untuk pencapaian tujuan hidupnya sehingga mampu bertahan dan terus berusaha dalam menggapai harapannya.

### c. Bagi Orang Tua

Dari hasil penelitian ini juga dapat membantu orangtua untuk mengetahui kesejahteraan psikologis pada anaknya, sehingga dapat menjadi penguat dan memotivasi anaknya untuk pencapaian tujuan jangka panjang.

## F. Sistematika Penulisan

Penulisan Skripsi ini di susun secara sistematis, dengan terdiri dari 5 BAB yaitu :

### 1. BAB I Pendahuluan

Dalam bab I ini berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan, serta sistematika tulisan

### 2. BAB II Kajian Pustaka

Merupakan bab yang menjelaskan konsep teori yang akan dikaji tentang Konseling MBCT untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis, hasil dari Kesejahteraan psikologis.

### 3. BAB III Metode Penelitian

Bab ini berisi tentang jenis pendekatan, metode penelitian yang akan digunakan, rencana lokasi dan subjek penelitian pengembangan instrument penelitian dan teknik analisis data. Rencana Untuk lokasi sendiri akan dilaksanakan di SMK Singaparna yang berada di Kabupaten Tasikmalaya

### 4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Merupakan bab yang menjelaskan tentang hasil penelitian yang telah dilakukan, meliputi gambaran umum Kesejahteraan Psikologis, efektivitas konseling MBCT dalam meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja, serta pembahasan hasil penelitian.

## **5. BAB V Simpulan**

Merupakan bab yang menjelaskan tentang saran dan simpulan.

