

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa yang sedang duduk di bangku SMA adalah siswa yang sedang berada pada tahap perkembangan usia remaja, dimana masa remaja ini adalah masa peralihan atau biasa disebut dengan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja ini berlangsung saat seseorang berusia mulai dari 13 tahun sampai dengan 18 tahun (Hurlock, 2011, h. 206). Saat seseorang sudah berusia remaja, maka di usia inilah terjadi banyak perubahan baik perubahan secara psikologis maupun perubahan secara fisik. Adapun perubahan-perubahan psikologis yang terjadi pada remaja adalah perubahan intelektual, perubahan kehidupan emosi, dan juga kehidupan sosial. Sedangkan perubahan-perubahan fisik yang dialami remaja diantaranya mencakup perubahan organ-organ seksual yang sudah mulai mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik sesuai dengan fungsi organ reproduksi pada manusia (Hurlock, 2006, h.210). Dan seringkali masalah-masalah yang dialami remaja diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis tersebut. Ada banyak sekali masalah yang dialami remaja karena adanya perubahan-perubahan fisik dan psikologis, seseorang yang berusia remaja kebanyakan masih labil dalam bertindak ataupun membuat keputusan, namun disisi lain remaja sangat senang untuk mencoba hal-hal baru serta ingin selalu mendapat pengakuan dari lingkungan sekitarnya atas keberadaannya, ataupun jati dirinya sebagai orang yang sudah dewasa. Namun pada kenyataannya, ketika remaja tidak dapat untuk memilah banyaknya informasi yang diperoleh dari hal-hal baru yang ia coba

dengan baik dan benar, maka disanalah remaja cenderung melakukan kenakalan-kenakalan atau bahkan tindakan kriminalitas.

Di Indonesia, masalah mengenai kenakalan-kenakalan remaja sangatlah memprihatinkan sampai pada akhirnya kenakalan-kenakalan tersebut berlanjut menjadi masalah serius seperti tindakan kriminalitas yang sangat membahayakan orang-orang disekitarnya atau bahkan dirinya sendiri. Ada banyak informasi dan berbagai survei dari berbagai badan tentang kenakalan remaja yang semakin meningkat drastis. BNN pada Februari 2021 mempublikasikan ke surat kabar dan media elektronik bahwa setidaknya ada 50% sampai 60% sebanyak 3,8 juta sampai dengan 4,2 juta remaja terdata sebagai pengguna narkoba di Indonesia. Disisi lain sebuah badan yang meneliti tentang perilaku seksual mendapatkan data ada 64% remaja sudah pernah melakukan hubungan seksual diluar pernikahan akibat pornografi dan pornoaksi yang banyak beredar di media massa saat ini. Akibat dari tingginya kasus tersebut maka, maka kasus aborsi yang dilakukan oleh remaja menjadi meningkat. Survei lainnya juga dilakukan oleh KPAI Komisi Perlindungan Anak Indonesia tahun 2012 didapati ada setidaknya 139 kasus tawuran remaja, dan tawuran tersebut dilakukan oleh remaja SMP dan remaja SMA/K (*Liputan 6.com, selasa, 02 Februari 2021*).

Masalah-masalah yang penulis paparkan diatas terjadi karena pada tahap perkembangannya, remaja sedang berada pada masa kritis. Ada banyak perubahan mengenai fungsi mental, fisik, dan psikologis dirinya (Syamsu, 2016, h.195). Sehingga sangat diperlukan pendampingan bagi remaja.

Beberapa dekade terakhir, pembahasan mengenai *psychological well being* menjadi hangat diperbincangkan sebagai bahasan penting di era 4.0.

Psychological well being atau dalam bahasa Indonesianya yaitu kesejahteraan psikologis adalah hal yang sangat perlu diperhatikan khususnya dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja. Remaja memiliki potensi yang sangat besar untuk mewujudkan tujuan dan cita-cita bangsa sehingga peran remaja sangatlah penting (Asori, 2012, h.144). Karena remaja memiliki peranan yang sangat penting bagi bangsa ini, remaja perlu diperhatikan agar remaja dalam masa perkembangannya bisa memiliki kehidupan yang baik dan sejahtera sehingga masalah-masalah yang mengakibatkan tindak kriminalitas pada remaja dapat diminimalisir. Sangatlah perlu untuk memberikan perhatian lebih terhadap kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* pada remaja.

Psychological well being atau kesejahteraan psikologis itu sendiri adalah kondisi ketika seseorang memiliki kondisi mental yang sehat dan berfungsi dengan maksimal, dan bukan hanya sekedar bebas dari tekanan-tekanan atau masalah-masalah mental saja. Menurut Ryff & Keyes (1995, h.643) *psychological well being* adalah kondisi seseorang yang psikologi positifnya terpenuhi secara maksimal. Dan dalam penelitian yang dilakukannya, Ryff & Keyes secara rinci membagi *psychological well being* ke dalam enam dimensi utama yang diantaranya adalah sejauh mana kemampuan seseorang mampu menerima dirinya sendiri secara utuh, sejauh mana individu mampu memiliki kualitas hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup, dan mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

Misero & Hawadi (2012, h.76) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja yang memiliki *psychological well being* tinggi yaitu memiliki ciri-ciri

dapat merasakan kesenangan dan kedamaian, mampu mengatasi stress, menjadi sangat efektif dalam memecahkan banyak masalah, serta memiliki semangat yang tinggi terhadap prestasi di bidang akademik. Penelitian juga dilakukan oleh Megawati (2016) yang menemukan bahwa *psychological well being* berhubungan sangat positif dengan perilaku prososial seseorang yang artinya kondisi *psychological well being* yang tinggi pasti diikuti dengan tingginya perilaku prososial seseorang. Melihat situasi dan kondisi yang terjadi dilapangan, Priyoto (2014, h.37) menjelaskan munculnya konflik interpersonal disebabkan oleh banyaknya masalah yang dialami remaja, dan tidak hanya masalah interpersonal, melainkan masalah-masalah intrapersonal seperti depresi yang diikuti dengan gejala-gejalanya. Remaja yang menderita depresi mengalami perubahan dalam perasaannya, dan yang mendominasi adalah perasaan-perasaan negatif dan rasa sedih yang mendalam. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti (2015) bahwa tingkat depresi seseorang banyak meningkat mulai dari masa anak-anak dan remaja, dan hal ini sebagai indikasi seorang remaja yang memiliki *psychological well being* yang rendah.

Saat melakukan studi pendahuluan pada bulan Februari 2021, peneliti menemukan bahwa setidaknya ada 24 dari 60 siswa mengalami rasa cemas, takut, stress, tidak bisa menerima kelemahan dirinya, hubungan dengan orang-orang disekitarnya tidak harmonis, selalu bergantung pada orang lain, tidak memiliki tujuan hidup, yang merupakan beberapa indikator dari rendahnya *psychological well being* seseorang. Sedangkan 36 remaja lainnya memiliki hubungan harmonis dengan orang disekitarnya, menerima dirinya secara utuh, mandiri, bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang merupakan beberapa indikator

dari tingginya *psychological well being* seseorang. Dan peneliti juga melakukan wawancara lebih lanjut kepada guru, ditemukan data bahwa siswa yang banyak melakukan pelanggaran di sekolah adalah siswa-siswi yang memiliki latar belakang keluarga *broken home*, tidak semuanya, tetapi kebanyakan. Pada dasarnya, kita mengetahui bahwa keluarga adalah tempat pendidikan yang pertama dan terutama bagi seorang anak, dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, peran keluarga sangatlah penting, khususnya ketika seorang anak sudah memasuki usia remaja. Peran orangtua sebagai pendidik pertama seorang anak sangatlah berperan penting untuk keberhasilan anaknya disekolah, baik dukungan secara moral, materi, atau yang lainnya. Keluarga juga memiliki kewajiban untuk memberikan rasa aman bagi anaknya. Namun karena tingginya tingkat permasalahan yang dilakukan oleh remaja yang memiliki keluarga dengan latar belakang *broken home* mengindikasikan bahwa pentingnya sebuah penanganan masalah yang berhubungan dengan *psychological well being* remaja.

Hidup dalam kondisi keluarga yang tidak harmonis, membuat remaja tidak mendapatkan arahan untuk bertindak yang sewajarnya. Di dalam keluarga yang tidak harmonis perhatian dan kasih sayang terhadap anak-anak kurang, padahal untuk mencapai perkembangan yang optimal remaja sangat memerlukan lingkungan keluarga yang baik, yaitu keluarga yang utuh serta harmonis yang di dalamnya dapat dilakukan upaya pengembangan kepribadian remaja secara lebih dewasa (Sudarman, 1984). Ketidakharmonisan dalam keluarga dapat menimbulkan perpecahan keluarga atau *broken home*.

Jika masalah *psychological well being* pada remaja yang memiliki latar belakang keluarga *broken home* ini tidak segera ditangani dengan baik, maka akan

mengakibatkan masalah-masalah psikologis lainnya yang nantinya bisa berdampak kepada pendidikan, keluarga, lingkungan bahkan masa depannya. Sudarman (1984, h.136) juga menambahkan menambahkan kondisi remaja yang berasal dari keluarga *broken home* menjadi sosok yang tidak berharga, dan kurang percaya diri, dan tertutup. Ia tidak dapat menemukan kebahagiaan, perlindungan dan ketenteraman jiwa di keluarga maupun di lingkungan sekitarnya. Bagi remaja hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis seperti ketegangan, kecemasan, dan kekecewaan. Keadaan ini yang memberi pengaruh negatif bagi perkembangan sosial dan jiwa remaja. Hal ini dapat mengarahkan remaja berperilaku negatif yang dapat merugikan diri remaja sendiri maupun mengganggu kehidupan masyarakat. Dan untuk mengatasi remaja yang *psychological well being*nya rendah, maka sangatlah diperlukan kontribusi dari Bimbingan dan Konseling di sekolah yang adalah bagian dari pendidikan dan memiliki dampak dan pengaruh yang sangat besar bagi kesuksesan seorang siswa ketika menempuh pendidikan di sekolah. Masalah-masalah yang muncul dari dalam diri siswa haruslah segera mendapat perhatian dan harus segera ditangani sehingga siswa bisa terhindar dari masalah-masalah lainnya yang dapat menimbulkan dampak negatif untuk siswa tersebut yang bisa membahayakan bahkan masa depannya.

Dalam bimbingan konseling, ada banyak sekali layanan yang bisa digunakan sesuai dengan permasalahan siswa untuk memenuhi tugasnya. Dalam permasalahan mengenai *psychological well being* salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan konseling individual. Konseling Individual adalah salah satu layanan yang diberikan oleh seorang konselor terhadap konseli untuk mengentaskan masalah-masalah yang dihadapi oleh konseli (Prayitno, 2015, h.

288). Layanan Konseling sendiri memiliki banyak sekali pendekatan yang bisa digunakan dalam proses konseling salah satunya adalah pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT). Pendekatan REBT ini adalah pendekatan yang menggunakan cara restrukturisasi pikiran untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami oleh konseli.

Tokoh pendekatan REBT yaitu Albert Ellis berpandangan bahwa suatu kejadian serta pengalaman seseorang tidak menjadi penyebab gangguan emosi namun bergantung kepada pengertian yang diberikan seseorang dalam pikirannya pada kejadian atau pengalaman yang sudah atau sedang dialaminya. Penyebab gangguan emosi yaitu pikiran-pikiran irrasioanl seseorang terhadap kejadian serta pengalaman yang sudah dilaluinya (Willis, 2014, h.75).

Pendekatan REBT ini dipilih dengan harapan dapat mengubah pemikiran irrasional terhadap dirinya, lingkungannya, bahkan masa depannya yang irrasional. Pendekatan REBT ini diharapkan mampu meningkatkan *psychological well being* siswa *broken home*.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik dan mengaggap bahwa perlu dilakukan sebuah penelitian yang berjudul **"Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap *Psychological Well Being* Siswa Korban Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 6 Medan T.A 2020/2021"**.

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan-permasalahan yang ditemukan dilihat dari latar belakang diatas adalah sebagai berikut:

1. Adanya fenomenan kerentanan remaja untuk mengalami berbagai masalah psikologis.
2. Banyaknya kasus pelanggaran di sekolah yang dilakukan oleh remaja korban keluarga *broken home* di SMA Negeri 6 Medan T.A 2020/2021.
3. Adanya fenomena kerentanan remaja untuk terlibat dalam kenakalan yang berujung pada tindak kriminalitas.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak melebar, maka hanya dibatasi pada “Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap *Psychological Well Being* Siswa Korban Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 6 Medan T.A 2020/2021”.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap *Psychological Well Being* Siswa Korban Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 6 Medan T.A 2020/2021?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap *Psychological Well Being* Siswa Korban Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 6 Medan T.A 2020/2021”.

1.6 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

- 1) Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling khususnya dalam layanan konseling individual pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) terhadap *psychological well being*.
- 2) Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan dan referensi serta informasi dalam bidang bimbingan dan konseling tentang layanan konseling individual pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam mengatasi masalah *psychological well being* siswa di sekolah.

B. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Kepala Sekolah

Kepala sekolah dapat memberikan masukan kepada guru untuk memfasilitasi dan memberikan masukan dalam penerapan layanan konseling individual.

- 2) Bagi Konselor/Guru BK

Konselor/Guru BK dapat mengetahui penerapan layanan konseling individual pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) di sekolah.

- 3) Bagi Siswa

Siswa mengetahui dan dapat mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan *psychological well being* serta mengetahui

proses dari layanan konseling individual yang sesungguhnya dalam pengentasan masalah-masalah siswa di sekolah.

4) Bagi Orangtua

Orangtua yang mempunyai anak dengan masalah *psychological well being* dapat terbantu dalam menyelesaikan masalah anak tersebut.

5) Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti mendapatkan pengalaman baru dalam melaksanakan layanan konseling individual dalam mengatasi masalah siswa.

6) Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat melengkapi hasil penelitian yang sudah dilakukan terkait bagaimana upaya guru BK dalam mengatasi *psychological well being* siswa yang rendah dan dapat menjadikannya sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.