

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Revolusi industri 4.0 ditandai dengan pesatnya kemajuan teknologi informasi, tersedianya berbagai data yang mudah diakses (*big data*), serta penggunaan teknologi pada berbagai dimensi. Kondisi tersebut telah menghadirkan perubahan yang sangat besar dalam kehidupan masyarakat, dikarenakan teknologi memberikan kemudahan dan efisiensi pada berbagai aktivitas, meliputi urusan bisnis, perkantoran, dan juga pendidikan. Namun, disisi lain beberapa ahli telah mengemukakan adanya ancaman bagi keseimbangan dan kebahagiaan manusia, seperti misalnya dengan adanya adaptasi teknologi dalam berbagai bidang, banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaannya karena digantikan oleh robot atau mesin (Cascio & Montealegre, 2016; Synard & Gazzola, 2018). Pada masyarakat dan khususnya generasi muda, ancaman akibat perkembangan teknologi juga ditemukan, seperti adanya kecanduan *smartphone*, NomoPhobia, FoMo, dan lain sebagainya (Anshari et al., 2019; Milyavskaya et al., 2018; Sagita & Santika, 2020; K Suranata et al., 2022). Kekhawatiran terhadap dampak kemajuan teknologi tersebut salah satunya direspon oleh Negara Jepang yang mendeklarasikan bahwa sudah saatnya masyarakat saat ini menyambut hadirnya *Society 5.0*, yaitu era di mana kemajuan teknologi beriringan dengan upaya pencapaian kesejahteraan umat manusia, serta tidak mengurangi nilai-nilai kemanusiaan (Fukuyama, 2018; UNESCO, 2019).

Untuk menghadapi revolusi industri 4.0, hampir seluruh negara menyerukan agar masyarakat dapat dengan cepat menguasai keterampilan serta kompetensi yang dibutuhkan dalam era ini (Ashgar et al., 2020; Harahap & Rafika, 2020; Manda & Dhaou, 2019). Triling & Fadel (2009) mengemukakan setidaknya ada tiga keterampilan utama yang perlu dimiliki untuk menghadapi perkembangan era saat ini meliputi (1) *learning and innovation skills*, (2) *life and career skills*, dan (3) *information, media, and technology skills*. Untuk melengkapi

keterampilan tersebut, maka hadir istilah yang dikenal dengan *human literacy* atau literasi manusia yang menjadi pengendali hilangnya nilai-nilai kemanusiaan generasi di masa depan (Lestari & Santoso, 2019; Poore, 2011).

Implementasi kurikulum merdeka merupakan kebijakan Pemerintah Republik Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dalam upaya meningkatkan kualitas dan relevansi pendidikan dengan perkembangan saat ini. Salah satu konsep penting dalam implementasi kurikulum merdeka adalah paradigma pendidikan yang humanis dan “merdeka”, yang dapat terlihat jelas bahwa guru saat ini diberikan kebebasan untuk merancang pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Transformasi pembelajaran yang terjadi seiring dengan implementasi kurikulum merdeka pada seluruh jenjang menghadirkan beragam perubahan dalam berbagai aspek penyelenggaraan pendidikan di Indonesia.

Isu utama yang menjadi perhatian dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah saat ini adalah terkait dengan upaya meningkatkan kualitas kesehatan mental seiring dengan pengembangan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa. Pentingnya upaya meningkatkan *psychological well-being* siswa juga dilatarbelakangi oleh terjadinya pandemi COVID-19 yang dilaporkan oleh banyak studi telah berdampak terhadap munculnya gangguan psikologis pada masyarakat termasuk remaja (siswa), yang bahkan masih terjadi hingga pasca pandemi (Ifdil et al., 2021; Roy et al., 2020; Septinda, 2021; Shidhaye, 2023; S. Taylor & Asmundson, 2020; Thahir et al., 2020).

Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) didefinisikan sebagai individu yang mampu mengembangkan kepuasan hidup (*life satisfaction*), memiliki emosi yang positif, mampu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, serta tidak mengalami gangguan psikologis (C. D. Ryff, 2013; C. D. Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* merupakan salah satu aspek krusial yang tidak hanya berkontribusi positif terhadap hasil belajar dan prestasi akademik siswa, namun diyakini berdampak positif terhadap kualitas hidup secara keseluruhan (Liddle & Carter, 2015; Riolli et al., 2012; Souril & Hasanirad, 2011). Oleh karena itu, penting bagi sekolah sebagai institusi

penyelenggara pendidikan untuk mengupayakan perkembangan siswa secara holistik, meliputi aspek kognitif dan non-kognitif, termasuk menaruh perhatian khusus terhadap kondisi kesehatan mental dan kebahagiaan siswa.

Implementasi kurikulum merdeka juga memberikan perhatian serius pada pengembangan keterampilan abad ke-21 yang dituangkan dalam Profil Pelajar Pancasila sebagai penyempurnaan dari upaya penguatan pendidikan karakter siswa melalui pengembangan aspek-aspek kepribadian yang sesuai dengan nilai-nilai Pancasila (Marisa, 2021; Rahmadayanti & Hartoyo, 2021). Ini dapat dimaknai bahwa penyelenggaraan pendidikan di sekolah saat ini berorientasi untuk memberikan kesempatan kepada setiap siswa dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, komunikatif, dan berkolaborasi, serta berbagai keterampilan non-kognitif lainnya (Indarta et al., 2022; Jufriadi et al., 2022). Keterampilan sosial-emosional merupakan salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh remaja (siswa) dikarenakan pada usia ini, siswa sedang mengalami perkembangan pesat dari segi biologis, kognitif, dan psikologis, juga sekaligus rentan mengalami permasalahan-permasalahan pada berbagai aspek kehidupannya, mulai dari masalah psikologis, masalah akademik, dan berbagai perilaku berisiko, seperti kenakalan remaja, penyalahgunaan narkoba, hingga kriminalitas (Danneel et al., 2019; Valeria et al., 2020).

Beberapa studi telah menemukan hubungan antara keterampilan sosial-emosional dengan perkembangan siswa yang lebih optimal. Studi Alzahrani et al., (2019) menemukan bahwa keterampilan sosial-emosional yang dimiliki oleh siswa berpengaruh terhadap hasil belajar dan kemampuan siswa untuk mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa juga ditemukan berpengaruh positif terhadap kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Hasil studi ini sejalan dengan temuan Wang et al., (2019) yang melaporkan bahwa selain berkontribusi positif terhadap peningkatan hasil belajar dan prestasi akademik siswa, keterampilan sosial-emosional yang baik juga berperan untuk membantu siswa untuk membangun hubungan interpersonal, termasuk dengan teman sebaya maupun orang dewasa

di sekitarnya. Temuan ini memperkuat urgensi peranan pendidikan melalui sekolah untuk tidak hanya berfokus pada upaya peningkatan kemampuan kognitif siswa, tetapi perlu memperhatikan pengembangan aspek-aspek non-kognitif, termasuk keterampilan sosial-emosional siswa.

Paradigma pendidikan di Indonesia saat ini telah berupaya menyeimbangkan pengembangan aspek kognitif (hasil belajar dan prestasi belajar) dengan pengembangan aspek-aspek non kognitif. Ini berarti bahwa penyelenggaraan pendidikan di sekolah tidak hanya semata berfokus untuk memastikan siswa memiliki pengetahuan dan kompetensi akademik, namun juga membantu siswa untuk mengembangkan karakter, *soft skill*, dan termasuk juga memperhatikan kondisi kesejahteraan psikologis siswa. Akan tetapi, berbagai fakta empirik menunjukkan bahwa siswa di Indonesia masih mengalami kesulitan untuk mencapai *psychological well-being* yang baik. Hasil survey Indonesia-National Adolescent Mental Health yang dilakukan pada tahun 2022 menemukan bahwa 34,9% remaja (siswa) Indonesia mengalami masalah psikologis dan hanya sebesar 2,6% yang telah mengakses layanan konseling (I-NAMHS, 2022). Studi lainnya oleh Addini et al., (2022) yang melibatkan subjek siswa SMP dan SMA di Indonesia, menemukan bahwa sebanyak 46% siswa mengalami gejala kecemasan sementara 58% lainnya mengalami gejala depresi.

Permasalahan psikologis yang rentan mengancam *psychological well-being* siswa juga ditemukan di Kabupaten Bangli, Bali. Hasil studi Rahayuni & Wulandari (2021) melaporkan bahwa 30,8% siswa sekolah menengah di Kabupaten Bangli menunjukkan adanya gejala gangguan psikologis, meliputi kecemasan hingga gejala PTSD. Hasil analisis Rapor Pendidikan Kabupaten Bangli pada tahun 2022 juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa masih belum berada pada kategori yang optimal. Sementara di lokasi penelitian ini akan diadakan yakni SMP Negeri 3 Bangli, hasil analisis Rapor Pendidikan Tahun 2022 menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa masih berada pada kategori berkembang, yang berarti bahwa siswa hanya merasa aman dan nyaman pada situasi-situasi tertentu saja. Studi dokumentasi pada laporan konseling yang tersedia di Unit Bimbingan dan Konseling SMP

Negeri 3 Bangli juga menemukan bahwa selama bulan Januari sampai Agustus 2023, terdapat beberapa kasus siswa yang menunjukkan gejala gangguan perilaku dan psikologis di kalangan siswa, seperti perundungan, stres, hingga kecemasan berlebihan.

Kajian terhadap studi-studi empirik terkait fenomena gangguan perilaku dan psikologis yang masih terjadi di kalangan siswa semakin memperkuat urgensi peranan sekolah dalam membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial-emosional dan meningkatkan *psychological well-being*. Intervensi berbasis sekolah merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan melalui pembelajaran sosial-emosional yang bertujuan untuk membantu siswa untuk memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang meningkatkan pengembangan pribadi, hubungan sosial, dan perilaku etis (Elias, 2014; R. D. Taylor et al., 2017). Upaya ini dapat dilakukan melalui pelayanan bimbingan dan konseling, sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling (BK) yang tertuang dalam Permendikbud Nomer 111 tahun 2014 yakni membantu peserta didik (konseli) untuk mencapai perkembangan optimal dan kepribadian yang utuh, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar maupun karier.

Upaya meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan *psychological well-being* siswa melalui layanan BK di sekolah salah satunya dapat dilakukan melalui implementasi konseling singkat berfokus solusi. Konseling singkat berfokus solusi atau juga dikenal dengan *solution-focused brief counseling* (SFBC) merupakan model konseling post modern yang memiliki keunikan dibandingkan model konseling pada umumnya. Konseling singkat berfokus solusi merupakan model konseling berbasis kekuatan yang bertujuan untuk membantu konseli untuk menemukan solusi yang tersedia saat ini dan berfokus pada masa depan, serta meyakini bahwa konseli memiliki kekuatan/kompetensi dan sumber daya untuk melakukan perubahan, serta mengarahkan konseli untuk berfokus membangun solusi (de Shazer dalam Sobhy & Cavallaro, 2010). Implementasi konseling singkat berfokus solusi dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah sangat direkomendasikan karena cenderung menggunakan waktu yang lebih efisien dengan hasil yang lebih efektif (De Jong & Berg, 2013).

Beberapa hasil studi telah melaporkan efektivitas konseling singkat berfokus solusi. Studi Gingerich & Peterson (2015) menemukan bahwa konseling singkat berfokus solusi merupakan metode intervensi psikologis yang efektif serta dapat diimplementasikan pada subjek yang luas, serta lebih efisien dibandingkan model konseling lainnya karena dapat dilaksanakan dengan jangka waktu yang singkat (*brief*). Konseling singkat berfokus solusi juga direkomendasikan untuk diterapkan pada praktik konseling yang memerlukan proses lebih singkat namun tetap efektif, seperti pelayanan konseling di sekolah (Haron et al., 2020). Konseling singkat berfokus solusi juga telah banyak digunakan sebagai metode intervensi psikologis untuk menangani gangguan psikologis pada siswa (Naraswari et al., 2021).

Berdasarkan kajian terhadap permasalahan yang ditemukan, maka penelitian ditujukan untuk mengetahui efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan *psychological well-being* siswa SMP. Penelitian ini memiliki urgensi bahwa sekolah khususnya bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam mengembangkan keterampilan sosial-emosional dan *psychological well-being* siswa. Penelitian ini juga relevan dengan upaya merespon kebutuhan masyarakat di era saat ini terkait hadirnya pelayanan bimbingan dan konseling yang lebih efisien dan efektif, sehingga model-model konseling kontemporer yang membutuhkan waktu lama dan prosesnya cenderung mulai tidak relevan lagi, sehingga perlu dilakukan inovasi melalui model konseling yang lebih singkat (*brief*), yakni konseling singkat berfokus solusi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Masih ditemukan permasalahan-permasalahan akibat rendahnya keterampilan sosial-emosional yang mengancam kondisi *psychological well-being* siswa.
2. Pelayanan bimbingan dan konseling melalui suatu model tertentu untuk membantu siswa perlu diuji untuk mengetahui efektivitas model

konseling dalam meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan *psychological well-being* siswa.

3. Model konseling kontemporer cenderung memerlukan waktu yang lama dalam prosesnya sehingga kurang relevan dengan kondisi siswa saat ini yang menginginkan semua hal serba cepat dan ringkas. Konseling singkat berfokus solusi yang merupakan pendekatan post-modern menjadi salah satu alternatif dari permasalahan tersebut. Namun perlu dibuktikan efektivitasnya, khususnya dalam meningkatkan keterampilan sosial-emosional serta tingkat kebahagiaan dan kesehatan mental siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan dan mengarahkan penelitian ini, maka berdasarkan identifikasi masalah di atas, dilakukan pembatasan masalah sehingga dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat hanya berkaitan dengan “efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan *psychological well-being* siswa SMP”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah konseling singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial-emosional siswa SMP?
2. Apakah konseling singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa SMP?
3. Apakah konseling singkat berfokus solusi efektif secara simultan untuk meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan *psychological well-being* siswa SMP?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang telah dirumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk menguji dan menemukan efektivitas konseling singkat berfokus solusi dalam meningkatkan keterampilan sosial-emosional siswa SMP

2. Untuk menguji dan menemukan efektivitas konseling singkat berfokus solusi dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa SMP
3. Untuk menguji dan menemukan efektivitas konseling singkat berfokus solusi secara simultan dalam meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan *psychological well-being* siswa SMP.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut.

1) Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoretis dengan memperkaya kajian dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait dengan efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan *psychological well-being* siswa.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan berkontribusi terhadap tersedianya layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa untuk mencapai perkembangan psikologis yang optimal.

b. Bagi Guru BK/Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi untuk menambah wawasan guru BK/konselor dalam mengimplementasikan layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan *psychological well-being* siswa.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber kajian yang bermanfaat bagi sekolah dalam upaya menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang efektif bagi siswa.

d. Bagi Penulis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan penulis khususnya mengenai efektivitas konseling singkat berfokus solusi

untuk meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan *psychological well-being* siswa SMP.

e. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber referensi bagi peneliti lain yang hendak mengkaji topik atau bidang yang relevan dengan penelitian ini.

1.7 Rencana Publikasi

Hasil penelitian ini akan ditulis dalam artikel ilmiah yang akan dipublikasikan pada jurnal nasional bereputasi SINTA 2.

