

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa kanak-kanak adalah periode krusial dalam proses pengembangan berbagai kompetensi, termasuk aspek kognitif, sosial, dan emosional. Anak-anak yang menjalani pengalaman masa kecil yang positif memiliki potensi lebih besar untuk membangun penerimaan diri, meningkatkan rasa percaya diri, dan menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain. (Suranata, 2022). Sebaliknya, periode masa kanak-kanak yang lebih tua sering kali dapat menjadi fase yang penuh risiko dan berpotensi berbahaya bagi anak-anak apabila tantangan-tantangan yang dihadapi tidak ditangani dengan tepat. Dampaknya seringkali mengarah pada efek negatif terhadap kesehatan anak, terutama bagi mereka yang berada dalam lingkungan sekolah. Penting untuk dicatat bahwa masa kanak-kanak tidak dapat dipisahkan dari konteks pendidikan.

Pendidikan merupakan suatu upaya individu untuk memperluas ilmu yang harus diperoleh melalui lembaga atau sekolah (Annisa, 2022). Pendidikan merupakan kebutuhan dasar yang esensial dan harus dipenuhi untuk setiap individu. Oleh karena itu, pemerintah mengatur dan mengawasi aspek ini melalui undang-undang dan kebijakan untuk memastikan bahwa setiap orang memiliki hak dan akses terhadap pendidikan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 3 mengatur bahwa fungsi pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan keterampilan serta membentuk manusia Indonesia yang bermartabat dengan tujuan mencerdaskan kehidupan

bangsa. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik agar mereka menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat, terampil, berpengetahuan, mandiri, kreatif, berakhlak mulia, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (Pelawij tyson et al., 2021). Pendidikan sangat penting bagi siswa yaitu karena dapat meningkatkan kualitas diri dengan baik terutama di lingkungan sekolah.

Sekolah berfungsi sebagai lembaga yang tidak hanya mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa, tetapi juga berperan dalam menyelesaikan berbagai masalah yang mungkin timbul di lingkungan sekolah. Dalam konteks ini, pendidik memiliki peran krusial dalam proses pembelajaran. Sebagai institusi pendidikan, sekolah harus dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang memadai agar proses pembelajaran dapat berlangsung dengan efektif dan tanpa kendala. (Rahayu & Sutama, 2016).

Selain itu, sekolah harus menjadi tempat yang nyaman bagi siswa agar dapat melakukan kegiatan-kegiatan sekolah (Indraswati & Widodo, 2020). Ketika institusi pendidikan menyediakan lingkungan yang nyaman dan dilengkapi dengan fasilitas yang memadai, siswa cenderung merasa senang menjalani berbagai aktivitas di sekolah, baik yang berkaitan dengan pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler. Perhatian terhadap kebahagiaan siswa sangat penting, karena hal tersebut dapat berkontribusi pada peningkatan hasil akademis mereka.

Pendidikan berkualitas diharapkan dapat melahirkan siswa yang berprestasi serta mempengaruhi perubahan perilaku mereka secara positif. Sekolah seharusnya memprioritaskan kesejahteraan siswa sebagai hal utama. Siswa yang merasa bahagia di lingkungan sekolah cenderung akan berpartisipasi secara optimal dalam

kegiatan akademik. Kepuasan tersebut diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan hasil belajar siswa secara keseluruhan.

Sejak tahun 1960, berbagai disiplin ilmu telah melakukan penelitian terkait dengan kebahagiaan; bagaimana manusia dapat hidup lebih bahagia. Usaha-usaha ilmiah untuk mengungkap tentang emosi dan kebahagiaan kemudian menjadi pilar positive psychology yang pertama kali dikemukakan Martin E.P Seligman tahun 1998. Banyak penelitian menggunakan konsep “kebahagiaan” sebagai state of mind. Kebahagiaan juga diasumsikan sebagai pengaruh positif suasana hati atau keadaan emosi yang dibawa oleh pikiran dan perasaan yang umumnya bersifat positif. Jika kebahagiaan adalah tujuan universal, maka kita perlu memahami sebab dan akibatnya. Secara umum, kebahagiaan dipahami sebagai emosi positif yang dirasakan setiap individu sehubungan dengan aktivitas menyenangkan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan gembira, tenang, syukur, dan harapan merupakan contoh emosi positif yang dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kebahagiaan dan menginspirasi individu untuk berkembang. Kebahagiaan juga dikenal sebagai keadaan hadirnya emosi positif dalam diri seseorang tanpa adanya emosi negatif lainnya dalam (Suranata, 2022).

Konsep kebahagiaan merupakan pondasi dari asumsi psikologi positif. (KimPrieto et al., 2005) menemukan tiga konsep utama terkait kebahagiaan dalam psikologi positif yakni (1) kebahagiaan sebagai suatu penilaian global terhadap kehidupan dan semua aspeknya; (2) kebahagiaan sebagai ingatan akan pengalaman emosional; (3) kebahagiaan sebagai kumpulan dari berbagai reaksi emosional yang terjadi sepanjang waktu. Kebahagiaan ditandai dengan perasaan positif yang lebih

sering dibandingkan dengan perasaan negatif, serta persepsi bahwa individu sedang berkembang menuju tujuan hidup yang penting (Suranata, 2022).

Hasil penelitian tentang kepuasan hidup pada anak digunakan sebagai indikator kesejahteraan yang menyatakan bahwa ketika anak merasakan ketidakpuasan di sekolah, mereka lebih rentan terhadap berbagai masalah perilaku di kemudian hari. Hal ini menggaris bawahi pentingnya melindungi kesejahteraan anak-anak di lingkungan sekolah, seperti upaya Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan di sekolah; siswa mencari kesejahteraan emosional dan sosial (WHO, 2011). Selain itu masih banyak penelitian yang menyatakan bahwa pengalaman di sekolah mempunyai peran penting terhadap kesejahteraan anak, khususnya pada masa pertengahan dan masa kanak-kanak masih jarang ditemukan (Kurniastuti & Azwar, 2014).

Kebahagiaan adalah hal yang penting dalam kehidupan, ketika seseorang mengalami kebahagiaan, mereka tidak hanya merasa baik, tetapi individu akan melakukan tindakan baik dalam segala aspek kehidupan (Rizal, 2021). Menurut Wenas (Putra, 2019) kebahagiaan adalah efek positif pada manusia, yang meliputi perasaan senang, tenang, dan memiliki kedamaian dan yang menjadi keinginan setiap orang dalam hidupnya. Sedangkan menurut Carr (Tanjung, 2022) kebahagiaan adalah keadaan positif psikologis yang ditandai dengan kepuasan hidup yang sangat tinggi, sehingga banyak dampak positif dan sedikit pengaruh negatif.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kebahagiaan siswa merujuk pada perasaan senang, tenang, damai, serta kondisi psikologis positif yang dialami

oleh siswa dalam proses perkembangan kognitif mereka, yang ditandai dengan berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikis.

Di Indonesia, sangat sedikit penelitian yang dilakukan mengenai konteks kesejahteraan anak di sekolah. Upaya untuk mengkonseptualisasikan kesejahteraan anak masih belum memuaskan. Selain itu, hanya sedikit upaya yang dilakukan untuk menciptakan ukuran kesejahteraan yang tepat bagi kesehatan anak-anak. Keterbatasan penelitian yang mengukur kesejahteraan anak menjadi tantangan bagi dunia pendidikan untuk terus menggeluti dan mengembangkan pengukuran kesejahteraan. Kondisi seorang anak di sekolah akan mempengaruhi kesejahterannya. Sekolah merupakan konteks penting dalam perkembangan kesejahteraan anak pada masa kanak-kanak yang biasa dikenal dengan usia sekolah. Kesejahteraan anak tidak dapat dipisahkan dari konteks sekolah karena anak menghabiskan banyak waktunya di sekolah (Suranata, 2022).

Di sekolah masih banyak siswa yang tidak memiliki rasa kebahagiaan seperti yang tercantum dalam (Maharani, 2015) yang menyatakan ketidakbahagiaan dapat mengakibatkan rusaknya kemampuan beradaptasi, baik secara pribadi maupun sosial. Individu dengan tingkat kebahagiaan rendah memiliki penilaian negatif terhadap diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Oleh karena itu, individu yang kurang bahagia memiliki kemampuan beradaptasi yang buruk. Apabila kondisi ini terus berlanjut dapat terjadi kegagalan dalam tugas perkembangan, terutama aspek pribadi dan sosial di sekolah. Selain itu, siswa yang tingkat kebahagiaannya masih rendah akan merasa sedih, kecewa, tertekan bahkan hal ini akan berdampak pada penurunan hasil belajar siswa.

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti dengan Guru BK di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Singaraja Buleleng Bali selama 2 minggu, mulai tanggal 21 Agustus 2023 hingga tanggal 04 September 2023 ditemukan, (1) sebagian siswa tidak bahagia dikarenakan persaingan didalam kelas untuk menjadi yang terbaik, (2) sebagian siswa juga merasa tertekan saat pembelajaran berlangsung, (3) sebagian siswa kurang konsentrasi dan mudah bosan selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini tanpa disadari dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Berbagai upaya telah dilakukan pihak sekolah salah satunya adalah dengan memberikan layanan konseling bagi siswa yang tingkat kebahagiaannya masih rendah. Namun upaya yang dilakukan belum maksimal untuk meningkatkan kebahagiaan siswa disekolah. Selain itu, sekolah juga menciptakan proses pembelajaran bermakna lebih menyenangkan bagi siswa serta dapat mengembangkan pribadi, mengubah sekolah menjadi tempat dimana siswa dapat merasakan momen bahagia serta menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Salah satu upaya untuk mengentaskan permasalahan di atas adalah melalui Guru BK. Guru BK perlu memiliki strategi dalam upaya menangani kebahagiaan siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan Guru BK yaitu memberikan pelayanan kepada siswa. layanan konseling yang dapat meningkatkan kebahagiaan adalah Kognitif Behavioral dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring*. Treatmen ini dipilih karena konseling kognitif behavioral berorientasi pada perilaku, dalam membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan harga diri, mengembangkan keterampilan

manajemen stress lebih efektif dan membantu mengatasi berbagai sindrom penyakit mental. Sedangkan teknik yang digunakan yaitu *Cognitive Restructuring* hal ini dipilih karena teknik *Cognitive Restructuring* dapat merekstruturisasi konseli agar memiliki persepsi baru ketika menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Budiono, 2023) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Singaraja, yang mendapatkan hasil penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Singaraja. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Saroh, 2022) yang mendapatkan hasil bahwa konseling kelompok dengan Teknik CBT dapat meningkatkan *Psychological Well-Being* pada siswa di SMP N 17 Mesuji.

Berdasarkan paparan diatas peneliti ingin mengembangkan sebuah “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP” dikembangkannya buku panduan ini untuk pedoman serta membantu konselor yang ada di sekolah melaksanakan konseling kognitif behavioral untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. Serta buku panduan ini nantinya dapat dijadikan panduan bagi guru dalam melaksanakan konseling di sekolah.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, maka indentifikasi masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1.2.1 Kebahagiaan siswa dalam mencapai hasil belajar perlu mendapat perhatian karena kebahagiaan dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.
- 1.2.2 Tidak terdapatnya buku panduan konseling kognitif behavioral untuk meningkatkan kebahagiaan siswa di sekolah.
- 1.2.3 Kurangnya upaya guru dalam melaksanakan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan kebahagiaan siswa.
- 1.2.4 Rancang bangun atau konstruksi pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP.
- 1.2.5 Keberterimaan isi mengenai pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP.
- 1.2.6 Efektifitas pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk menghindari penyimpangan dan perluasan masalah pokok, sehingga penelitian lebih terkonsentrasi dan mempengaruhi hasil penelitian yang maksimal. Fokus atau batasan masalah dalam penelitian ini adalah Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kebahagiaan yang akan diteliti pada siswa SMP.

1.4 Perumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas, peneliti rumusan masalah yaitu:

1.4.1 Bagaimana rancang bangun atau konstruksi Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP ?

1.4.2 Bagaimana keberterimaan isi Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP ?

1.4.3 Bagaimana efektifitas penggunaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, tujuan dari penelitian pengembangan ini yaitu.

1.5.1 Untuk mendeskripsikan rancang bangun Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP.

1.5.2 Untuk mengetahui keberterimaan Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP.

- 1.5.3 Untuk menguji dan mendeskripsikan keefektifan penggunaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperluas pengetahuan/wawasan serta menambah teori-teori yang ada di bidang pendidikan, khususnya berkaitan dengan konseling kognitif behavioral dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian yang dilakukan sangat bermanfaat untuk memperluas ilmu serta wawasan dan juga diperuntukan sebagai penyelesaian pendidikan S1.

b. Bagi Siswa

Sangat bermanfaat untuk siswa guna meningkatkan kebahagiaan siswa, sehingga siswa mendapatkan hasil belajar yang baik juga.

c. Bagi Pihak Instansi

Penelitian ini akan digunakan untuk memberikan informasi terkait pengembangan konseling kognitif behavioral dengan teknik

cognitive restructuring untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP.

d. Bagi Guru BK

Sangat bermanfaat untuk guru BK untuk memperkaya ilmu dan juga pedoman dalam menangani permasalahan siswa.

1.7 Produk Penelitian

Buku panduan ini merupakan produk yang dikembangkan oleh peneliti. Tujuan dari produk ini yaitu, untuk memperkaya ilmu-ilmu dari guru BK dalam melaksanakan kegiatan bimbingan konseling di sekolah. Buku panduan ini menjelaskan terkait indikator kebahagiaan, teknik konseling dengan pendekatan kognitif behavioral yang mudah digunakan guru BK. Buku panduan ini juga membahas terkait pengertian kebahagiaan, indikator-indikator kebahagiaan, konseling kognitif behavioral, tahapan *cognitive restructuring*, teknik dalam konseling kognitif behavioral, dan aplikasi konseling kognitif behavioral.