

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam perspektif Ki Hajar Dewantara mendefinisikan proses edukatif sebagai upaya penuntunan potensi dan kekuatan kodrati anak agar mereka mampu mewujudkan kehidupan yang selamat dan bahagia, baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari masyarakat. (Ujud et al., 2023). Berdasarkan Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional tertulis bahwa proses edukasi merupakan “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat”.

Pendidikan memiliki cakupan yang lebih luas daripada sekedar proses transfer pengetahuan dan pengembangan keahlian teknis, konsep pendidikan hendaknya dapat diartikan sebagai upaya menumbuhkan aspirasi, memenuhi kebutuhan fundamental serta mengoptimalkan potensi seseorang yang berdampak pada terealisasi gaya hidup individu dan sosial yang sesuai, pendidikan tidak hanya sebagai alat untuk mempersiapkan masa depan, melainkan untuk proses perkembangan anak saat ini yang merasakan perkembangan kearah dewasa (Rahman et al., 2022). Pendidikan pada dasarnya adalah upaya sadar dalam mengembangkan kepribadian didalam maupun luar sekolah yang berjalan seumur hidup. Dengan demikian, pendidikan merupakan kewajiban setiap manusia melalui

proses kegiatan belajar baik mandiri maupun bantuan tenaga pendidik, belajar dari buku atau melalui media pembelajaran lainnya. Pembelajaran yang dilakukan di rumah, atau lingkungan keluarga, dilingkungan masyarakat maupun disekolah akan memberikan perubahan-perubahan pada diri seseorang (Wahid et al., 2020).

Pendidikan merupakan dimensi kehidupan yang berkaitan dengan penguasaan ilmu pengetahuan melalui proses pembelajaran yang berlangsung sepanjang hayat, dalam beragam konteks dan situasi, dan berkontribusi positif terhadap pertumbuhan seseorang. Pembelajaran berjalan dalam kurun waktu seumur hidup (*long life education*). Lingkungan lembaga pendidikan yang merupakan lembaga pendidikan paling alami dan tertua, juga merupakan lingkungan pertama dan utama yang ditemui anak-anak. Tanggung jawab orang tua berperan penting dalam memastikan anak memperoleh perawatan, perlindungan serta bimbingan, serta bimbingan yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Istilah “lingkungan pendidikan” mengacu pada berbagai variabel yang mempengaruhi pendidikan atau berbagai pengaturan di mana pembelajaran terjadi. Oleh karena itu, lingkungan sekolah dapat dipahami sebagai satu kesatuan dalam lembaga pendidikan formal yang memengaruhi pembentukan sikap serta perkembangan potensi siswa. Lingkungan yang positif diperlukan agar siswa merasa nyaman dan terdorong untuk mencapai kemampuan terbaiknya. Kondisi yang mendukung tersebut memungkinkan siswa mengaktualisasikan potensi secara optimal (Wahid et al., 2020). Lingkungan sekolah harus dapat menjadi sarana yang diharapkan untuk mengembangkan segala bentuk potensi dari peserta didik. Hal ini juga diperkuat seperti yang disampaikan Hasbullah dalam (Wahid et al., 2020) bahwa lingkungan sekolah merupakan ‘lingkungan pendidikan

utama yang kedua'. Jika sekolah tersebut mampu menciptakan rasa nyaman dengan menyediakan fasilitas yang cukup, maka para siswa akan merasa senang dan betah dalam mengikuti proses belajar di sekolah tersebut. Kebahagiaan siswa merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan karena akan berdampak pada peningkatan hasil belajar pada siswa (Banusu & Firmanto, 2020).

Pendidikan yang bermutu sangat diharapkan bisa menghasilkan siswa-siswi berprestasi. Tidak hanya berprestasi namun dapat memberikan efek positif terhadap perilaku pada setiap siswa. Siswa yang memiliki *well-being* di lingkungan sekolah tentunya menghasilkan pelaksanaan-pelaksanaan kegiatan dalam lingkungan sekolah yang memuaskan. *Well-being* dalam proses pembelajaran ini tentunya akan meningkatkan hasil dari sisi hasil belajar siswa jika siswa tersebut memilikinya. Kualitas pendidikan yang bermutu diharapkan mampu melahirkan siswa-siswi berprestasi serta memberikan pengaruh yang positif terhadap perilaku pada setiap siswa.

Menurut pandangan Erich Fromm, kesejahteraan individu terbentuk sebagai bagian yang melekat dari kehidupan yang berlandaskan pada orientasi produktivitas. Istilah produktif dalam hal ini bukan mengacu pada kemampuan mengkreasi sesuatu yang inovatif atau autentik, namun lebih kepada aspek kualitatifnya. Produktivitas diposisikan sebagai orientasi karakter yang aksesibel bagi semua manusia, dengan syarat tidak terdapat disfungsi emosional pada diri mereka (Nuruddaroini & Midi, 2021). Pencapaian *well-being* menuntut kesadaran bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang bergantung satu sama lain. Dengan demikian, kebahagiaan tidak berdiri sendiri, tetapi terwujud melalui

interaksi dan kebersamaan dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari (Banusu & Firmanto, 2020).

Well-being sebagai tujuan utama identik dengan dengan hidup individu, terlepas dari pengalaman buruk yang menjadikan individu merasa tidak aman dan bahagia, dimana manusia ingin selalu mengoptimalkan kehidupan yang bermutu dan bermakna. *Well-being* merupakan hal yang paling diharapkan manusia selalu ada dalam hidupnya, namun perlu dipahami bahwa *well-being* bukanlah alat pelarian dari penderitaan, melainkan ketidakbahagiaanlah yang menjadi alat pendukung bagi manusia tetap mampu mengerti hakikat kebahagiaan. *Well-being* sesungguhnya berada dalam perjalanan hidup manusia itu sendiri, *Well-being* tidak terikat oleh waktu tertentu, melainkan hadir dalam proses manusia mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan tersebut dimaknai sebagai kebiasaan berbuat baik dan keterbukaan dalam memberi diri kepada orang lain sebagai jalan menuju puncak kebahagiaan. (Banusu & Firmanto, 2020).

Noble (Ianah et al., 2021) memberikan keterangan bahwa *well-being* siswa sangat terikat dengan situasi pembelajaran. Tingkat *well-being* siswa ditunjukkan oleh kepuasan mereka pada kehidupan ketika bersekolah, dalam artian keterlibatan siswa pada proses pembelajaran, dan perilaku sosial-emosional mereka. Pencapaian dalam *well-being* siswa menjadi tanggung jawab sekolah, masyarakat dan keluarga Karyani dalam (Ianah et al., 2021). Dimana upaya dalam peningkatan *well-being* siswa tersebut perlu dilakukan, karena *well-being* merupakan faktor-faktor yang menentukan sejauh mana kualitas pendidikan dapat dirasakan oleh seluruh peserta didik Ramdani dalam (Ianah et al., 2021).

Kebahagiaan dan kesejahteraan termasuk dalam konsep *well-being*. Keduanya adalah bagian dari keadaan keseluruhan yang menunjukkan seberapa baik seseorang merasakan kehidupannya (Augustiya et al., 2020). *Well-being* telah dikaitkan dengan pencapaian di berbagai aspek, baik profesional, pribadi, maupun hubungan interpersonal. Tingkat kesejahteraan yang tinggi pada seseorang menunjukkan produktivitas tinggi, kemampuan belajar yang lebih baik, serta peningkatan kreativitas (Ruggeri K et al., 2020).

Maka dari itu kebahagiaan dan kesejahteraan termasuk kedalam konsep *well-being* dimana *well-being* itu sendiri adalah merupakan kombinasi dari perasaan baik, pengalaman emosi positif serta pengembangan potensi diri, memiliki kendali atas hidup seseorang, memiliki tujuan hidup, dan mengalami hubungan yang positif (Ruggeri K et al., 2020).

Saat ini, sangat sedikit ditemukan penelitian mengenai *well-being* anak di sekolah. Usaha yang dilakukan dalam mengkonseptualisasikan *well-being* anak belum dapat dikategorikan memuaskan. Di samping itu, inisiatif untuk membangun kondisi *well-being* yang memadai bagi anak-anak belum dilakukan secara optimal. Keterbatasan kajian yang fokus pada pengukuran kesejahteraan anak menjadi hambatan strategis bagi sektor pendidikan untuk terus berinovasi dalam pengembangan alat ukur *well-being* (Ariasih et al., 2024).

Well-being yang rendah dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk beradaptasi, baik dalam aspek sosial maupun pribadi. Tingkat *well-being* yang rendah pada individu berkaitan dengan munculnya penilaian diri yang negatif serta orang lain di sekitar mereka. Akibatnya, kemampuan beradaptasi mereka menjadi rendah. Jika kondisi ini berlanjut, individu tersebut mungkin gagal memenuhi

tugas-tugas perkembangan mereka, terutama dalam hal sosial dan pribadi di lingkungan sekolah. Siswa yang memiliki tingkat *well-being* yang rendah akan merasakan perasaan sedih, kecewa, dan tertekan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi penurunan hasil belajar mereka (Ariasih et al., 2024). Siswa dengan permasalahan dalam aspek akademik umumnya menunjukkan kecenderungan memiliki persepsi diri yang rendah serta kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan tugas akademis (Paramartha, Dharsana, Suranata, et al., 2023).

Kajian yang dilakukan oleh (Ariasih et al., 2024), menyatakan bahwa tingkat adaptasi yang rendah sering ditemukan pada seseorang dengan tingkat *well-being* yang kurang optimal. Kondisi berkelanjutan dari hal tersebut dapat mengakibatkan hambatan dalam pencapaian tahap perkembangan, khususnya dalam aspek pengembangan diri dan interaksi sosial di lingkungan sekolah. Lebih lanjut, peserta didik dengan tingkat kebahagiaan rendah cenderung mengalami berbagai emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, dan tekanan mental yang pada akhirnya dapat memberikan pengaruh negatif terhadap capaian akademik mereka. Dukungan terhadap pernyataan tersebut diperoleh melalui wawancara dan observasi yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Singaraja dengan Guru BK. Hasil pengumpulan data menunjukkan adanya peserta didik yang mengalami ketidakbahagiaan akibat persaingan akademik di kelas, tekanan selama pembelajaran, serta kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi yang berdampak pada munculnya rasa bosan. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian (Cahyono et al., 2021) yang menyatakan bahwa *well-being* siswa merupakan aspek krusial dalam dunia pendidikan. Hal ini disebabkan karena institusi pendidikan tidak hanya

berperan dalam pencapaian akademik, tetapi juga dalam pengembangan kesejahteraan siswa secara holistik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *well-being* yang baik berhubungan dengan prestasi akademik yang lebih tinggi, kesehatan mental yang lebih stabil, sikap sosial yang positif, dan meningkatnya rasa tanggung jawab.

Berdasarkan fakta di lapangan secara umum, peneliti menyimpulkan bahwa ada permasalahan terkait *Well-being* siswa yang penting untuk diteliti. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti dengan Guru BK di SMP Negeri 3 Singaraja, Buleleng, Bali, selama kegiatan magang yang berlangsung dari 28 Agustus hingga 22 Desember 2024, ditemukan bahwa *well-being* siswa berada pada kategori rendah. Rendahnya *well-being* tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang mencakup faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dimaksud berkaitan langsung dengan kondisi dan karakteristik yang melekat pada diri siswa dimana keinginan dan motivasi serta kemampuannya yang kurang sehingga merasa tidak merasakan kesejahteraan ketika berada di sekolah. Faktor eksternal yang dimaksud adalah media belajar yang belum sesuai dengan tipe belajar siswa tersebut yang pada akhirnya kurang mendukung proses pembelajaran di kelas.

Melihat fakta – fakta diatas, maka diperlukan upaya untuk mengentaskan permasalahan tersebut. Oleh karena itu solusi yang peneliti tawarkan untuk membantu permasalahan yang ada diatas yaitu dengan menggunakan konseling *self hypnosis*. Menurut (Yanuarizky, 2023) *Self hypnosis* merupakan teknik hipnosis yang diterapkan pada diri sendiri. Pada dasarnya setiap proses hipnosis dapat dikategorikan sebagai *self hypnosis*, mengingat dalam hipnoterapi, terapis hanya berperan sebagai pemandu untuk mencapai keadaan hipnosis. Keberhasilan proses

ini sepenuhnya bergantung pada kesediaan dan kemauan individu yang dihipnosis untuk membuka diri dan mencapai kondisi hipnosis tersebut. Teknik *self-hypnosis* terbukti memiliki berbagai kegunaan yang menguntungkan, antara lain membantu seseorang melepaskan dan mentransformasi pola kebiasaan, menyingkirkan pola pikir yang tidak membangun, menanamkan pikiran-pikiran yang konstruktif, serta membantu meredakan rasa nyeri dan menurunkan tingkat stress (Marizi et al., 2023).

Berbagai jenis penelitian terdahulu mengaplikasikan *hypnosis* yang sering dipakai untuk membantu permasalahan kehidupan manusia, salahsatunya adalah *hypno motivation*. *Hypno motivation* ini dimanfaatkan untuk memberikan dorongan pada seseorang agar dapat menjalankan hidup secara lebih produktif dan dan berkualitas (Sugara, 2023). Pernyataan tersebut diperkuat dengan adanya penelitian dengan judul Peningkatan Motivasi Belajar Mahasiswa Menggunakan Metode *Hypno Motivation* tahun 2020 dimana dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa dari total 42 peserta yang berpartisipasi dalam pelatihan ditemukannya adanya 27 peserta (64.29%) dan 15 peserta (35.71%) memiliki motivasi sedang. Berdasarkan data diatas tingkat motivasi belajar mahasiswa mengalami perbedaan yang signifikan ketika dibandingkan antara periode sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan *hypno motivation*, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil analisis. Dapat disimpulkan adanya pengaruh pelatihan *hypno* motivasi terhadap peningkatan motivasi belajar peserta pelatihan sehingga disarankan agar kegiatan seperti ini dapat diteruskan kepada semua mahasiswa agar semua mahasiwa merasakan efek dari pelatihan tersebut (Asmalinda et al., 2023).

Oleh karena itu, metode *self hypnosis* dipandang sebagai solusi yang tepat jika dikaitkan dengan permasalahan yang terjadi di SMP 3 Singaraja terkait tingkat *well-being* yang rendah sehingga merasa tidak sejahtera ketika berada di sekolah. Kemudian faktor eksternal yang dimaksud adalah media belajar yang belum sesuai dengan tipe belajar siswa siswi tersebut yang pada akhirnya Belum optimal dalam menunjang proses pembelajaran di kelas. Maka dari itu permasalahan yang didapatkan yaitu guru BK di SMP 3 Singaraja belum memiliki panduan konseling *self hypnosis* sehingga peneliti perlu mengembangkan ini agar guru BK dalam melaksanakan konseling *self hypnosis* memiliki pegangan berupa buku panduan.

Beranjak dari latar belakang tersebut maka judul penelitian ini adalah “Pengembangan Panduan Model Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk Meningkatkan *Well-being* Siswa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Kebahagiaan pada peserta didik dalam mewujudkan capaian belajar perlu mendapat fokus khusus dikarenakan *well-being* dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.
2. Belum tersedia buku panduan konseling Teknik *self hypnosis* dalam upaya meningkatkan *well-being* di sekolah.
3. Upaya guru dalam melaksanakan konseling *self hypnosis* kurang.
4. Rancang bangun atau konstruksi Pengembangan Panduan Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk meningkatkan *well-being* siswa SMP.

5. Keberterimaan isi mengenai Pengembangan Panduan Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk meningkatkan *Well-being* siswa SMP.
6. Efektivitas Pengembangan Panduan Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk Meningkatkan *Well-being* Siswa SMP.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk menghindari perluasan pembahasan yang tidak relevan sehingga penelitian memiliki fokus yang jelas dan terarah. Oleh karena itu, ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada pengembangan panduan konseling dengan teknik *self hypnosis* untuk meningkatkan *well-being* siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana rancang bangun Panduan Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk Meningkatkan *Well-being* Siswa SMP
2. Bagaimana validitas isi Panduan Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk Meningkatkan *Well-being* SMP.
3. Bagaimana tingkat keberterimaan Implementasi Panduan Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk Meningkatkan *Well-being* Siswa SMP.
4. Bagaimana efektivitas Implementasi Panduan Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk Meningkatkan *Well-being* SMP.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis dan mendeskripsikan rancang bangun Pengembangan Panduan Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk Meningkatkan *Well-being* Siswa SMP.
2. Menganalisis dan mendeskripsikan Validitas Isi Panduan Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk Meningkatkan *Well-being* Siswa SMP.
3. Menganalisis dan Mendeskripsikan Keberterimaan Implementasi Panduan Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk Meningkatkan *Well-being* Siswa SMP.
4. Menganalisis dan Menemukan Efektivitas Implementasi Panduan Konseling *Self hypnosis* untuk Meningkatkan *Well-being* Siswa SMP.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya memperkaya kajian dan teori yang berkaitan dengan konseling menggunakan teknik *self hypnosis* dalam upaya meningkatkan *well-being* siswa SMP.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, kajian ini sangat mempunyai kebermanfaatan guna menambah ilmu serta wawasan dan juga digunakan sebagai tugas akhir untuk menyelesaikan tingkat S1.

2. Bagi peserta didik, Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan well-being siswa, sehingga berdampak positif terhadap kebahagiaan dan hasil belajar peserta didik.
3. Bagi pihak instansi, Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi sekolah dalam pengembangan layanan konseling, khususnya yang berkaitan dengan penerapan teknik *self hypnosis* untuk meningkatkan *well-being* siswa.
4. Bagi Guru BK, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang dan melaksanakan layanan konseling untuk mengatasi permasalahan peserta didik, terutama yang berkaitan dengan *well-being* siswa.

