

BAB I

PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling menempatkan konselor sekolah dalam peran tertentu. Menurut Model Asosiasi Konselor Amerika, konselor sekolah perlu mencurahkan sebagian besar waktu kerjanya menyelenggarakan layanan langsung kepada siswa dan menjalin relasi antar pribadi dengan siswa. Berarti tugas konselor sekolah dipumpunkan pada penyelenggaraan keseluruhan program melalui kurikulum bimbingan, perencanaan siswa secara individual dan layanan responsif. Sebagian kecil waktu kerjanya disisihkan untuk menyelenggarakan layanan tidak langsung yang disebut sebagai dukungan sistem. Mcfarlane, Renee Adenike (Juli 2010) menyatakan banyak dari antara konselor sekolah belum mendayagunakan peluang kepemimpinannya karena adanya kerancuan peran dalam jabatannya sebagai konselor sehingga dapat membawanya ke dalam ketidak-puasan kerja. Analisis regresi menunjukkan variabel kepemimpinan konselor sekolah dan variabel pertanggungjawaban peran konselor sekolah berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja konselor sekolah. Administrator/ Kepala sekolah dapat dianggap gagal mendukung secara memadai kepemimpinan konselor sekolah dalam menyelenggarakan model bimbingan komprehensif dan jika Administrator/ Kepala Sekolah membebanikan konselor sekolah dengan tugas-tugas non-bimbingan dan non-konseling. Jika kebijakan sekolah tidak menjamin konselor sekolah menyelenggarakan peran dan tanggungjawabnya yang selaras dengan rambu-rambu layanan bimbingan dan konseling yang berlaku secara nasional, maka konselor sekolah akan berada dalam kerawanan mengalami ketidak-puasan dalam bekerja (*school counselors are vulnerable to job dissatisfaction*).

Bandingkan dengan Farwell (1963) yang mengemukakan peran konselor sekolah yang rumit sebagai berikut: 1) Konselor sekolah adalah staf sekolah yang berkomitmen pada proses pendidikan, yang memahami

pendidikan dan misi sekolah sehingga bermanfaat bila konselor sekolah berpengalaman sebagai guru yang *familiar* dengan realitas, masalah dan lingkungan pembelajaran di sekolah. Berarti konselor sekolah paham benar keseluruhan kurikulum, situasi keseluruhan sekolah beserta latar belakang para siswanya. 2) Konselor sekolah berfungsi mengkaji kehidupan manusia dan lingkungan hidupnya. Pemahaman diri atas pribadi konselor sekolah melalui refleksi dan penilaian diri sangat penting, sepenting pemahaman diri siswa yang ingin diupayakannya untuk dibantu pengembangannya. 3) Konselor sekolah menggunakan dua-pertiga waktu kerjanya pada kegiatan konseling dan konsultasi siswa secara perseorangan. Konselor sekolah adalah *katalist* tumbuh-kembang siswa melalui konseling dan konsultasi yang pakar dalam prosedur konseling, perkembangan karier, serta pengembangan perilaku siswa. 4) Konselor sekolah adalah konsultan bagi guru, administrator sekolah dan orang tua siswa, menjadi konselor karena menyiapkan diri untuk memerankan jabatan itu serta memilih karier untuk mengemban peran sebagai konselor sekolah. Dipromosikannya ke dalam jabatan sebagai konselor bukan karena kepribadiannya yang efektif, tetapi karena latar belakang pendidikan, persiapan karier dan pilihan pribadi dalam jabatan konselor sekolah.

Dorothy Geiser (8 Mei 2009) mengajukan gagasannya tentang lingkup dan rincian bimbingan dan konseling bagi kesejahteraan (*well being*) warga sekolah dalam uraian berikut.

1.1 Bimbingan Konseling Bagi Kesejahteraan/ *Well Being*

Konselor sekolah sebagai pelaku pendidikan beserta pemangku kepentingan pendidikan dan masyarakat perlu gambaran mengenai wawasan pendidikan bagi kesejahteraan peserta didik yang bulat-utuh. Selama ini diyakini pola-pola perilaku individu berpengaruh pada kesejahteraan masyarakat. Misalnya fenomena kegemukan/ *obesity* merupakan kondisi gangguan kesehatan; gejala kriminalitas latar

belakangnya dapat ditelusuri dari kemerosotan kondisi sosial, ekonomi dan budaya masyarakat. Disadari pula tanggungjawab sosial institusi non pendidikan seperti dunia usaha dan industri terhadap masyarakat. Dunia usaha membombardir masyarakat dengan iklan, media masa merangsang warga masyarakat dengan teknologi telekomunikasi, komunikasi dan informasi yang sarat dengan dinamika rangsangan pancainderawi dalam volume yang hingar bingar. Produk teknologi komunikasi, informasi dan transportasi yang meningkat pesat menghendaki agar warga masyarakat pengguna membentuk sikap budayawi yang sehat dan arif dalam pemanfaatannya. Orangtua merisaukan perlunya merumuskan kebijakan dan panduan bagi anak yang sedang bertumbuh-kembang untuk menyeleksi berbagai fasilitas teknologi informasi dan komunikasi yang layak/ pantas disimak dan dinikmati.

Kini sebagian warga masyarakat hanya menjadi pemeran pasif hasil-hasil kemajuan zaman dan modernisasi kehidupan. Masyarakat memerlukan panduan dan wawasan yang komprehensif sebagai titik berangkat dalam menyikapi kehidupan yang makin berkembang dalam ranah global sehingga tiap individu makin mampu menemukan makna kehidupan serta memiliki komitmen sosial bagi tercapainya kesejahteraan hidup bersama.

1.2 Landasan Pendidikan bagi Kesejahteraan Peserta Didik

Pendidikan bagi kesejahteraan bermakna pendidik bukan memusatkan perhatian pada apa yang perlu siswa pelajari, tetapi juga mementingkan cara siswa belajar sehingga pendidik perlu memperhitungkan segi-segi pendidikan sebagai berikut:

- 1) Isi/ bahan belajar dan gaya belajar siswa serta gaya mengajar guru.
- 2) Sikap-sikap dan perasaan yang dilibatkan dalam proses pembelajaran.

- 3) Kualitas relasi antar pribadi di antara siswa dan antara siswa dengan guru.
- 4) Lingkungan fisik geografik, sifat relasi fisik, pikiran, perasaan guru dan siswa dalam proses pembelajaran.
- 5) Maksud tujuan dan semangat pendidikan yang diupayakan berlangsung.

1.3 Elemen Kunci Pendidikan bagi Kesejahteraan Peserta Didik

Selanjutnya diuraikan elemen-elemen kunci pendidikan bagi kesejahteraan siswa dalam dimensi secara mental, emosional, sosial, fisik dan spiritual sebagai berikut.

- 1) Pendidikan bagi Kesejahteraan Mental, meliputi: (1) Bahan/ Isi Belajar, berkenaan dengan memupuk rasa ingin tahu, pengetahuan dan keterampilan, kreativitas, kapasitas belajar, siswa mencintai belajar dan cakap mengarahkan diri (*the ability to be inner directed*), mengamati dan menilai situasi, cakap mengambil keputusan yang efektif berdasarkan refleksi diri yang bermakna bagi pengembangan diri dan pengembangan sesamanya. (2) Apa yang dipelajari siswa? Meliputi menyediakan bagi tiap siswa bahan dan keterampilan yang relevan, dalam lingkup yang memadai seperti mahirwacana huruf dan angka/ *literacy*, mahirwacana kesehatan/ *health literacy*, berhitung dan belajar menguasai teknologi informasi, komunikasi dan seni agar siswa sebagai perseorangan dapat berfungsi dalam dunia kehidupan masa kini. Keluasan, kedalaman dan kekhususan bahan yang dipelajari siswa hendaknya juga memberi sumbangan secara maksimal bagi siswa untuk mengaktualisasikan diri. (3) Bagaimana cara belajar siswa?, mencakup memupuk kecerdasan majemuk/*multiple intelligences* versi Gardner melalui pengalaman belajar yang kaya dan menggairahkan sehingga berkembang secara optimal berbagai ragam cara-cara siswa belajar dan menguasai ilmu pengetahuan, keterampilan, kecakapan dan seni.

- 2) Pendidikan bagi Kesejahteraan Sosial dan Emosi, meliputi: (1) Ada berbagai temuan penelitian yang menunjukkan bahwa program belajar sosial dan emosional secara signifikan meningkatkan kinerja akademik siswa. Disamping itu kecerdasan emosional dan keterampilan relasi antar pribadi (*interpersonal skills*) merupakan faktor penting dalam memberi sumbangan sukses kalangan profesional pada usia dewasanya ([www.eiconsortium.org/research/what is emotional_intelligence.htm](http://www.eiconsortium.org/research/what_is_emotional_intelligence.htm)). (2) Asosiasi Pendidikan di Amerika Serikat merumuskan belajar sosial dan emosional sebagai proses menguasai keterampilan untuk: a) Menyadari dan mengelola emosi. b) Mengembangkan kasih kepedulian pada orang lain. c) Mengambil keputusan yang bertanggungjawab. d) Menjalin relasi pergaulan positif. e) Menangani situasi menantang secara efektif. (3) Belajar menjadi sejahtera secara sosial dan emosional juga berkenaan dengan memupuk pada diri siswa: a) Penerimaan diri, harga diri, rasa mampu/*competence*, pengarahan diri/*self directedness* dan ekspresi diri/*self expression*. b) Kesadaran diri dan kepedulian pada diri sendiri dan kebutuhan orang lain. c) Penghargaan dan rasa ingin tahu/*curiosity* berkenaan dengan adanya perbedaan di antara berbagai individu serta memiliki kapasitas untuk memahami adanya saling-kebergantungan antar individu/*inter-dependence*. d) Memiliki kapasitas untuk memperoleh rasa gembira/*joy*, rasa takjub/*wonder*, asyiknya bermain/*playfulness*, spontanitas, empati dan kasih sayang/*compassion*. e) Memiliki modal pribadi dalam mengelola dan mentransformasikan emosi dan konflik yang menyakitkan hati serta tidak membahagiakannya.

Selanjutnya, pendidikan bagi kesejahteraan sosial dan emosi berguna agar di kalangan siswa berkembang kesadaran diri/*self-awareness* ([http://www.casel.org/ about_sel/SELskills. php](http://www.casel.org/about_sel/SELskills.php)) yang dimaknai sebagai: 1) Mengidentifikasi emosi, yaitu menandai dan menamai perasaan yang muncul dalam diri sendiri. 2) Mengenali

keunggulan, yaitu menandai dan membangun kekuatan pribadi beserta kualitas pribadi secara positif. 3) Membentuk wawasan, yaitu menandai dan memahami pikiran dan perasaan sesamanya. 4) Mengapresiasi perbedaan, yaitu memahami adanya perbedaan perseorangan dan perbedaan antar kelompok yang bersifat komplementer/ saling melengkapi satu dengan lain sehingga membuat dunia kehidupan menjadi lebih menarik.

Selanjutnya, siswa juga diharapkan memiliki kapasitas pengelolaan diri/ *self-management* yang diartikan sebagai: 1) Mengelola emosi, yaitu memantau dan mengatur perasaan sehingga lebih berperan membantu, bukan menghambat upaya individu menangani berbagai situasi. 2) Menetapkan tujuan, yaitu menetapkan dan berupaya untuk meraih tujuan-tujuan prososial berjangka pendek dan berjangka panjang.

Dalam rangka mengembangkan kapasitas siswa dalam pengambilan keputusan yang dapat dipertanggungjawabkan (*responsible decision making*) diidentifikasi karakteristik berikut: (1) Menganalisis situasi, yaitu secara akurat mengamati situasi yang menghendaki diambilnya keputusan dan menimbang faktor-faktor yang mempengaruhi tanggapannya atas situasi itu. (2) Memikul tanggungjawab pribadi, yaitu mengenali dan memahami kewajiban individu dalam berperilaku dalam dimensi etika, aman dan sesuai/tidak melanggar hukum. (3) Menghormati sesama individu, yaitu meyakini orang-orang lain berkehendak agar diperlakukan dengan baik, berdasarkan kasih serta dimotivasi oleh rasa bertanggungjawab untuk memberi sumbangan bagi terpeliharanya kepentingan umum. (4) Pemecahan masalah, yaitu menghasilkan, menerapkan dan menilai pemecahan masalah yang positif dan dapat diterima banyak pihak.

Berkenaan dengan keterampilan bergaul/ *relationship skills*, ada karakteristik berikut: (1) Komunikasi, yaitu menggunakan

keterampilan *verbal* dan *nonverbal* guna mengekspresikan diri dan membuahakan saling perbincangan yang efektif dan positif dengan sesama. (2) Membangun relasi, yaitu menciptakan dan memelihara saling-ikatan yang sehat dan berdayaguna dengan sesama individu dan kelompok-kelompok individu. (3) Bernegoisasi, yaitu mencapai jalan keluar/ pemecahan atas konflik yang saling memuaskan melalui mengindahkan kebutuhan kedua belah pihak yang berkepentingan. (4) Penolakan, yaitu secara efektif mengemukakan maksud hati secara tuntas untuk tidak melibatkan diri ke dalam pengambilan keputusan melalui perilaku yang tidak dikehendaki, yang tidak aman, yang melanggar etika dan hukum yang berlaku (http://www.casel.org/about_sel/SELskills.php).

Pendidikan bagi Kesejahteraan Sosial dan Emosi bertujuan untuk:

- 1) Mempromosikan rasa penerimaan diri, harga diri, rasa berkompetensi dan menghargai keunikan diri sendiri serta keunikan dan keanekaragaman pada sesama siswa serta memiliki kapasitas memahami adanya saling ketergantungan di antara siswa dan sesama manusia.
- 2) Menumbuhkan rasa senang dan optimisme dalam menemukan cara berkontribusi seluas-luasnya melalui talenta yang dimiliki kepada komunitas kehidupannya.
- 3) Mengembangkan kesadaran diri (*self awareness*) berkenaan dengan alam pikiran, perasaannya, perilakunya dan tata nilai yang dianut. Melalui mengembangkan kesadaran diri dan sadar diri maka individu menguasai kompetensi untuk mengembangkan berbagai pilihan dan memiliki fleksibilitas.
- 4) Mengembangkan kerianan dan rasa asyik belajar, menemukan, mengeksplorasi dan mencipta dengan berbagai modalitas berupa bakat, minat, keterampilan dan kecerdasannya.

- 5) Mengembangkan rasa ingin tahu, riang, merasa menguasai kecakapan dan fleksibilitas dalam menangani perubahan, dilemma dan tantangan.
- 6) Mengembangkan rasa ingin tahu, menghargai dan mengasihi dalam bergaul serta berhubungan dengan sesama manusia.
- 7) Menumbuhkan dan memelihara rasa asyik dan riang bergaul dengan sesama sehingga kecerdasan emosinya makin berkembang.
- 8) Menumbuhkan rasa kehangatan, humor, berterimakasih/ *gratitude*, gemar bermain/ *playfulness*, spontanitas, rasa ingin tahu dan takjub-heran dalam berhubungan dengan diri sendiri, dengan sesama serta dengan alam semesta.
- 9) Menyediakan sarana untuk hidup secara selaras dengan diri sendiri, dengan sesama dalam mengelola dan menangani stres sehingga meskipun sedang menghadapi tantangan hidup, siswa tetap merasakan bahwa kehidupannya tetap dapat dikelolanya disertai rasa percaya bahwa masalah itu akan dapat diatasinya. (Ingat lagu: "*We shall overcome!*")
- 10) Menyediakan sarana guna mengelola dan mentransformasikan rasa tidak nyaman seperti cemas, pedih, takut, iri, agresi/ memusuhi, putus asa dan sepi.
- 11) Menumbuhkan kecakapan mengekspresikan perasaan dan kebutuhan dalam cara yang komunikatif dan efektif serta untuk bergaul dan bernegosiasi dengan sesama dalam cara-cara yang terhormat dan saling melegakan/ memuaskan.
- 12) Menyediakan keterampilan dalam mengelola/ *managing*, menjembatani/ *mediating* dan mengubah/ *transforming* konflik batiniah dan konflik dengan sesama.
- 13) Mendorong dimunculkannya jiwa dan keterampilan kepemimpinan serta jiwa dan keterampilan sebagai pengikut dari pimpinannya.

- 14) Membantu siswa mengembangkan kapasitasnya untuk mendengarkan dengan jernih kearifan pribadi meskipun dihadapkan pada tekanan dan penilaian dari teman sebaya dan orang dewasa.
- 15) Belajar bergaul dengan rasa ingin tahu, rasa menghargai dan bersikap tidak menilai dalam hubungannya dengan adanya perbedaan di dalam diri sendiri dan orang-orang lain.
- 3) Pendidikan bagi Kesejahteraan Fisik-Jasmaniah, meliputi: (1) Memupuk kesehatan fisik dan pikiran serta gaya hidup sehat di kalangan siswa melalui menyediakan pengalaman belajar berupa pengetahuan dan kegiatan yang memberi sumbangan pada kesejahteraan fisik-jasmaniah, mahirwacana kesehatan dan menyadari adanya hubungan antara kesejahteraan jasmaniah dengan dimensi kehidupan mental, emosional, sosial dan spiritual siswa. (2) Sarana yang ditawarkan meliputi: a) Penyediaan lingkungan belajar yang aman dan dikelola dengan sehat sehingga menstimulasi tumbuh-kembang siswa. b) Melibatkan relasi tubuh dan pikiran dalam mempelajari cara-cara mengembangkan kesehatan jasmaniah yang meliputi pengembangan keterampilan *kinesthetic* dan mentautkan jasmani dengan pikiran maupun menumbuhkan keriang dan kegembiraan dalam melakukan kegiatan jasmaniah yang sehat. c) Menawarkan kegiatan dan teknik mengelola jasmani dan pikiran guna menangani stres dan trauma, guna meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta untuk memelihara kesehatan jasmani dan pikiran yang sehat. d) Mendorong pemahaman yang mendalam tentang kepedulian dan keterlibatan siswa guna mengelola lingkungan alam beserta problematika lingkungan ekologi. (3) Menyediakan informasi selaras dengan usia dan budaya siswa, pengalaman belajar dan layanan konseling berkenaan dengan mengoptimasikan gaya hidup dalam hubungannya dengan: a) Potensi pengembangan jasmani-rohani dan kebugaran siswa. b) Nutrisi/ gizi yang tercukupi. c) Menangani problematika

penggunaan tembakau, alkohol dan obat-obatan terlarang. d) Kesadaran akan kesehatan pribadi berkenaan dengan kesehatan konsumen. e) Keamanan dan pencegahan cedera termasuk pencegahan potensi kejahatan di lingkungan sekolah. f) Kehidupan keluarga. g) Seksualitas. h) Pencegahan dan pengendalian penyakit pada siswa.

Pendidikan bagi Kesejahteraan Fisik-Jasmaniah dirumuskan bertujuan untuk:

- 1) Merangsang rasa ingin tahu dan meningkatnya rasa berkompetensi dan berpengetahuan.
- 2) Menumbuhkan rasa menghargai adanya berbagai kebutuhan belajar dan kompetensi pada siswa lain serta segala sesuatu yang dapat dipelajari dari sesama siswa.
- 3) Mengalami sendiri (*to be experiential*) sehingga berbagai panca indera dan strategi belajar siswa dapat dikerahkan dalam proses belajar agar aspek kognitif siswa terintegrasikan dengan dimensi panca indera, emosi, gerak/ *kinaesthetic* dan spiritual.
- 4) Menyediakan peluang bagi siswa mengembangkan ke sembilan jenis kecerdasan majemuk versi Gardner.
- 5) Mendorong siswa berkreasi dan menemukan ketakjuban/*wonder*.
- 6) Mendorong siswa mengeksplorasi dunia batiniah dan di luar dirinya dalam cara-cara yang mengembangkan diri sendiri serta mengembangkan sesama siswa.
- 7) Belajar tentang alam semesta guna menumbuhkan pemahaman yang makin mendalam serta keterhubungan dengan lingkungan sehingga tumbuh rasa memiliki dan rasa bertanggungjawab terhadap sistem kehidupan alam semesta yang lebih luas yang melindungi kehidupan umat manusia.
- 8) Mengintegrasikan dimensi belajar *kinesthetic*/gerak tubuh ke dalam proses pendidikan.
- 9) Mengembangkan kapasitas siswa untuk mendengarkan secara mendalam kearifan yang terdapat dalam pertautan jasmani/

tubuh dengan rohaniah/ pikiran (*capacity for deep listening to the wisdom of their own body-minds*).

- 4) Pendidikan bagi Kesejahteraan Spiritual, meliputi: (1) Tujuan Pengembangan Pendidikan bagi Kesejahteraan Spiritual adalah terpenuhinya secara bulat-utuh/ *holistic* siswa guna memperkaya kepribadian, agar kepribadian siswa makin lengkap. Cara-cara individu mengekspresikan diri cukup kompleks dalam keberbagaian komitmen/berketetapan hati sebagai pribadi, anggota keluarga dan warga masyarakat sekaligus sebagai warganegara yang produktif, sebagai penemu berbagai teknik/ *inventor of techniques* dan sebagai pemimpi yang kreatif/*creative dreamer*. (2) Pada tahun 1992 UNESCO membentuk satuan tugas guna merumuskan gagasan tentang belajar menjadi (*"learning to be"*) dengan hasil berikut: "Pendidikan bagi Kesejahteraan Spiritual" berupaya menumbuhkan: a) Berkembangnya rasa bermakna dan berarah-tujuan dalam menemukan dan mengekspresikan talenta unik pribadi guna melayani komunitas (*a sense of meaning and purpose in discovering and expressing one's unique gifts in service of community*). b) Berkembangnya rasa peduli dan takjub pada alam semesta serta mengembangkan pemahaman mendalam tentang adanya saling keterhubungan antara makhluk dengan alam semesta (*a sense of awe and wonder in nature and the universe and a deep understanding of interconnectedness to all that is*). Thich Nhat Hahn menyebutnya sebagai dialaminya rasa saling-ada (*the experience of "inter-being"*). c) Dialaminya rasa riang, peduli sepenuh hati dan penuh kasih dalam bergaul dengan diri sendiri dan sesamanya (*the experience of joy, mindfulness and lovefullness in relation to self and others*). d) Memahami sedang masih berlangsungnya perkembangan pribadi yang bernuansa menyembuhkan dalam hubungannya dengan jalan hidupnya yang unik (*an understanding of ongoing personal growth and healing in relation to one's unique life path*).

Pendidikan bagi Kesejahteraan Spiritual bertujuan untuk:

- 1) Menyediakan sarana dan pengalaman belajar yang menumbuhkan rasa diri dan rasa kebersamaan yang hidup berdampingan di alam semesta selaras dengan talenta masing-masing sebagai makhluk ciptaan.
- 2) Mempromosikan rasa takjub dan bersyukur atas karunia alam semesta ciptaanNya.
- 3) Menyediakan peluang bagi siswa untuk menemukan, mengembangkan dan mengekspresikan keunikan masing-masing dalam pola-pola yang terpuji.
- 4) Menyediakan sarana pendidikan kesehatan rohaniah seperti meditasi dan olah rasa agar berkembang rasa kedamaian hati, ketenangan bathin dan kecakapan mendengarkan kata hati sebagai pemandu sikap dan perilaku.
- 5) Menyediakan peluang mengalami kerianan dalam melayani sesama dan mengekspresikan kepedulian pada alam semesta beserta seluruh ciptaanNya.
- 6) Menyediakan pemahaman yang mendalam akan adanya saling-keterhubungan dan kemuliaan segala sesuatu di alam semesta. Prinsip ini merupakan pedoman moral dalam berperilaku.
- 7) Menyediakan pemahaman tentang hakekat penyembuhan rohani (bathin), perkembangan pribadi dan proses evolusi dalam pola-pola yang sesuai sehingga berguna untuk membekali siswa dalam menekuni kehidupannya.

1.4 Perlunya Koordinasi Program Kesehatan Sekolah

Di sekolah perlu diupayakan pengkoordinasian program kesehatan sekolah yang meliputi komponen berikut:

- 1) Peranserta Keluarga dan Komunitas Sekitar Sekolah.
- 2) Pendidikan Kesehatan Sekolah yang komprehensif.
- 3) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- 4) Layanan Kesehatan Sekolah yang didukung oleh Puskesmas terdekat.
- 5) Layanan Bimbingan dan Konseling.

1.5 Elemen Kunci Kesejahteraan/*Well Being* Siswa

- 1) Keselarasan antara cara hidup siswa dengan cita-citanya.
- 2) Memiliki rasa aman yang didukung oleh lingkungan sekitar sekolah serta kehidupan keimanan yang dianut siswa.
- 3) Rasa memiliki harga diri, riang, rasa ingin tahu, rasa bersyukur serta memiliki kapasitas mengarahkan dan mengelola emosi secara positif.
- 4) Menunjukkan indikator kesadaran diri, ekspresi diri dan aktualisasi diri serta menunjukkan keterlibatan dalam relasi antar pribadi, kegiatan belajar, bekerja, berkreasi, menggunakan waktu luang dan bermain yang bermakna dan berdaya guna.
- 5) Menunjukkan kesehatan dan vitalitas jasmaniah yang baik serta terlibat dalam kegiatan jasmani yang berdayaguna.
- 6) Memiliki rasa menjadi bagian dalam kelompok persekutuan, saling-bergantung dan suka cita dalam berkontribusi pada lingkungan sosial dan alam.
- 7) Menunjukkan percaya diri dalam mengelola diri di hadapan situasi menantang dan menangani situasi harus memilih yang samar/*ambigu* secara matang dan fleksibel.
- 8) Menunjukkan penerimaan diri, optimisme, mampu mengarahkan bekal pribadi/*resourcefulness*, ulet dan gigih/*resilience* dan memiliki kapasitas bertumbuh kembang serta memulihkan diri sendiri ketika menghadapi tantangan hidup.

1.6 Kajian Teoretis dan Hasil Penelitian tentang Sesejahteraan (*Well Being*)

Psychological well-being/ kesejahteraan psikologis (<http://www.psychologymania.com/2012>) muncul dan populer akhir-akhir ini. *Psychological Well-Being (PWB)* berawal dari tulisan filsuf Aristoteles mengenai *eudaimonia* (Ryff, 1989). Istilah ini tidak hanya sekedar berarti kebahagiaan atau menunjukkan antara kepuasan terhadap keinginan yang benar dan salah (*Hedonistic*), melainkan *Eudaimonia* lebih memberikan karakteristik yang tertinggi dari keberadaan manusia, yaitu berjuan untuk mencapai kesempurnaan dengan jalan merealisasikan potensi yang sebenarnya.

Aristoteles (dalam Ryff, 1989) berpendapat bahwa pengertian bahagia bukanlah diperoleh dengan jalan mengejar kenikmatan dan menghindari rasa sakit, atau terpenuhinya kebutuhan individu, melainkan melalui tindakan nyata yang mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimiliki individu. Hal inilah yang merupakan tugas dan tanggungjawab manusia sehingga individu yang menentukan apakah menjadi individu yang merasa bahagia, merasakan apakah hidupnya bermutu, berhasil atau gagal.

Pada intinya *psychological well-being* merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif (misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan dan sebagainya) sampai ke kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri (Bradburn dalam Ryff dan Keyes, 1995). Ryff mengajukan beberapa literatur untuk mendefinisikan kondisi mental yang berfungsi positif yaitu Rogers menyebutnya dengan istilah *fully functioning person*, Maslow menyebutnya dengan konsep *self-actualized person*, dan Jung mengistilahkannya dengan individuasi, serta Allport menyebutnya dengan konsep *maturity* (Ryff, 1989).

PWB dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff, 1995). Menurut Bradburn, dkk (dalam Ryff, 1989) kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Ryff menyebutkan bahwa *PWB* terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup serta pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan (Ryff & Keyes, 1995).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

Diana Marta Sani dan Sandra Handayani Sutanto (<http://www.Gkigadingserpong.org/psychological-well-being-pwb.html>) mengemukakan *Psychological Well Being (PWB)* atau kesejahteraan psikologis adalah kondisi mental yang sehat dan biasa dirasakan oleh individu sebagai "kebahagiaan". *PWB* diukur melalui 6 dimensi, yaitu: 1) Penerimaan diri (*self acceptance*). 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*). 3) Otonomi (*autonomy*). 4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). 5) Tujuan hidup (*purpose in life*). 6) Pengembangan pribadi (*personal growth*). Diajukannya sejumlah pertanyaan berikut untuk melakukan pemeriksaan psikologis atau *psychological check-up* sebagai berikut:

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Anda dapat menerima diri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan Anda?	Ya Tidak
2.	Apakah Anda memiliki hubungan baik dengan semua orang, tidak memiliki musuh dan tidak memiliki dendam?	Ya Tidak
3.	Apakah Anda memiliki otoritas atas diri sendiri atau selalu bergantung dan berada di bawah kendali orang lain?	Ya Tidak
4.	Apakah Anda bisa menguasai dan mengatasi situasi atau malah dikendalikan oleh situasi?	Ya Tidak
5.	Apakah Anda memiliki tujuan dalam hidup, baik apa yang ingin dicapai maupun apa yang harus dilakukan dalam kehidupan ini?	Ya Tidak
6.	Apakah Anda secara pribadi dapat terus menerus bertambah, bertumbuh dan berkembang?	Ya Tidak
7.	Apakah Anda bertambah dalam pengetahuan dan keterampilan, bertumbuh dalam iman dan karakter, berkembang dalam sikap dan perilaku?	Ya Tidak

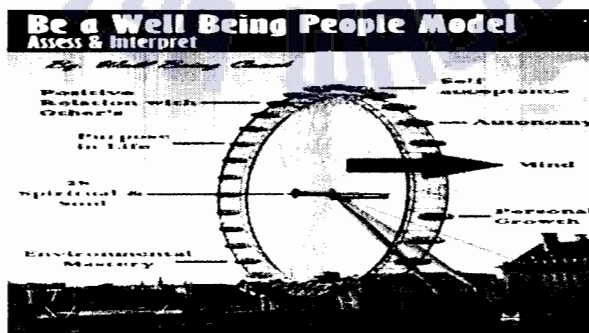
Seberapa banyak Anda bisa menjawab “ya” pada pertanyaan di atas? Jika Anda bisa menjawab “ya” pada semua pertanyaan di atas, berarti anda memiliki kondisi mental yang sehat dan sejahtera. Jika selama ini Anda merasa tidak bahagia, maka dari pertanyaan di atas Anda bisa mengetahui di bagian mana Anda perlu memperbaiki diri.

Dudi Mardiyansyah (11 Januar1 2013, <http://www.transformerindonesia.com/model-transformasi/well-being-model>) mengemukakan Carol D. Ryff, selama 20 tahun terakhir konsep *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis telah menarik

perhatian banyak peneliti. Salah satu sebabnya adalah karena selama ini bidang psikologi seolah-olah lebih banyak memberikan perhatian pada ketidakbahagiaan dan penderitaan yang dialami oleh manusia. Sementara itu hanya sedikit perhatian yang diberikan kepada sisi positif dari kehidupan manusia.

Kesejahteraan psikologis itu sendiri adalah sebagai hasil evaluasi seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman menurut Ryff dan Singer, akan dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologisnya menjadi rendah atau berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat kesejahteraan psikologisnya meningkat. Kemudian hal ini dihubungkan secara positif dengan *positive function* (seperti kepuasan hidup), dan berhubungan secara negatif dengan *negative function* (seperti depresi). Pada akhirnya, kesejahteraan psikologis individu juga berhubungan dengan kesehatan secara biologis.

Untuk memperoleh *well-being* yang optimal, manusia perlu bisa membedakan mana keinginan-keinginan yang akan membawanya pada kepuasan sesaat dan mana yang akan membawanya pada pertumbuhan dan *well-being*. Adapun pilar-pilar *well being* adalah seperti yang ditunjukkan oleh model di bawah ini:



Gambar 1. Model Pilar-Pilar *Well Being*

Spiritual and Soul. Kualitas ketakwaan menurut Erbe Sentanu, bergantung pada apa yang kita pikir dan rasakan. Tingkat ketakwaan yang tinggi terjadi apabila hati bersih, karena hati yang bersih menimbulkan perasaan yang baik dan perasaan yang baik akan membuat pikiran menjadi positif. Jenis ketakwaan seperti inilah yang membuat individu lebih dekat dengan “frekuensi” Tuhan, sehingga untuk mewujudkan apa yang diinginkan, individu tinggal memutar sedikit saja “tombol tuningnya”.

Mind. Banyak para ahli yang berpendapat bahwa kegiatan berpikir meliputi semua sel dalam tubuh. Salah satunya adalah Albert Einstein, berpikir dapat menjadi pekerjaan yang berat karena sering disertai ketegangan otot dan gerakan mikro otot hingga ke tingkat sel. Menurut Erbe Sentanu, *software* manusia meliputi semua pikirannya, perasaannya dan berbagai pendapat, keyakinan serta prasangkanya tentang dirinya sendiri, orang lain, alam dan Tuhannya. Jika individu mempunyai *software* yang baik terhadap itu semua, maka kebaikan *software* itu akan tercermin dalam hidupnya.

Self acceptance. Penerimaan diri merupakan ciri sentral dari konsep kesehatan mental dan juga merupakan karakteristik dari orang yang teraktualisasi dirinya, berfungsi secara optimal dan matang. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan dimilikinya sikap terhadap diri sendiri, mampu menerima diri apa adanya, dari segi positif dan negatif serta memandang kehidupan yang telah dilaluinya sebagai hal yang positif.

Positive relation with other's. Beberapa kualitas yang dihubungkan dengan kemampuan membina hubungan yang positif dengan orang lain meliputi kemampuan untuk membina hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya, saling mengembangkan pribadi yang satu dengan yang lain, kemampuan untuk mencintai, berempati, memiliki afeksi terhadap orang lain serta

mampu menjalin persahabatan yang mendalam. Kemampuan untuk mencintai, memiliki kehangatan dan hubungan yang dilandasi rasa saling percaya dengan orang lain dipandang sebagai komponen penting dari kesehatan mental.

Autonomy. Pilar ini melihat kemandirian setiap individu dalam memutuskan dan mengatur perilakunya sendiri yang bebas dari tekanan pihak manapun. Individu yang berfungsi secara penuh digambarkan memiliki kemampuan evaluasi yang didasarkan pada lokus internal yaitu mengevaluasi diri dengan menggunakan standar personal dan bukan memandang orang lain untuk mendapat persetujuan. Kondisi eksternal dapat mempengaruhi namun tidak bertindak sebagai penentu akhir dari keputusan yang diambil. Individu yang dikatakan otonom adalah bila ia memiliki pusat pengendalian internal dalam bertindak. Ia memiliki kepercayaan penuh terhadap pengalamannya sendiri sebagai sumber informasi yang sah dalam memutuskan apa yang harus atau tidak harus mereka lakukan.

Environmental mastery. Untuk mencapai kematangan, individu perlu untuk memiliki aktivitas-aktivitas yang berarti bagi dirinya. Individu perlu memiliki kemampuan untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks, mampu untuk mengembangkan dan mengubah diri secara kreatif melalui kegiatan-kegiatan fisik dan mental serta mengambil keuntungan dari kesempatan-kesempatan yang muncul di lingkungan sekitarnya.

Purpose in life. Individu yang dianggap baik dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah hidup, merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan masa sekarang memiliki makna serta memegang keyakinan yang memberikan tujuan dalam hidup.

Personal growth. Ryff mengatakan *optimal psychological function* sebagai suatu bentuk tendensi pengembangan potensi, untuk

tumbuh dan berkembang sebagai pribadi. Ia juga mengartikan realisasi diri atau aktualisasi diri sebagai sejauh mana seseorang merealisasikan potensinya melalui kegiatan nyata yang terus-menerus. Individu dikatakan berfungsi secara optimal bila ia secara terus-menerus berkembang dan menjadi sesuatu yang berbeda, bukannya memilih untuk hanya berada pada satu keadaan yang tetap dimana seluruh masalah telah teratasi.

Di lain pihak, Dede Rahmat Hidayat (13 January, 2011, <http://lemlit.unj.ac.id>.) dalam penelitiannya “Tingkat Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-Being*) Pelajar SMA Negeri di Jakarta Selatan” pada sampel 88 pelajar di SMA N 90, SMA N 86 dan SMA N 6. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis adalah *Scales of Psychological Well-Being (SPWB)* yang dikembangkan oleh Ryff, terdiri dari 6 indikator, yaitu (a) Otonomi (b) penguasaan lingkungan (c) Pertumbuhan pribadi (d) Hubungan yang positif dengan orang lain (e) memiliki tujuan hidup dan (f) penerimaan diri. Berdasarkan 6 indikator tersebut didapatkan bahwa pelajar SMA N di Jakarta Selatan yang menjadi sampel memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rata-rata dan tinggi. Analisis selanjutnya adalah didasarkan kepada jenis kelamin dan kelas. Didapatkan kesimpulan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pelajar baik berdasarkan jenis kelamin maupun berdasarkan kelas memiliki perbedaan, secara umum pelajar laki-laki memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dibandingkan dengan pelajar perempuan, dan kelas XI memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas X.