

KONSEP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SERTA IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING

Irma Yuliani^{*}

^{*}) SMA Negeri 1 Singaparna

(e-mail) irmayuliani2511@gmail.com:

Abstract

Abstract. The purpose of this article is to explain psychological well-being concept to be applied in guidance and counseling. Guidance and counseling service to improve psychological well-being could be a way to help people achieve their optimum individual potential in every phase of development, so they could live with happy and prosperous. Feeling happiness, fun, and satisfaction are the outcome of psychological well-being. Therefore, psychological well-being concept become importance to be applied in guidance and counseling.

Keywords: psychological well-being, guidance and counseling.

Rekomendasi Citasi: Yuliani, Irma. (2018). Konsep Psychological Well-Being serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2 (2): pp. 51-56

Article History: Received on 18/12/2017; Revised on 25/04/2018; Accepted on 20/07/2018; Published Online: 12/08/2018. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2017 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research

Pendahuluan

Psychological well-being pada saat ini menjadi topik yang dibahas dalam berbagai penelitian empiris, dan semakin menjadi fokus dari perhatian publik (Lewis, 2014, hlm. 417). Minat psikolog terhadap studi *psychological well-being* terus meningkat bersamaan dengan konsep kebahagiaan (Ryff, 1989, hlm.169). *Well-being* didasari oleh psikologi positif yang mengkaji studi ilmiah dari apa yang benar-benar terjadi dalam hidup, dan hal-hal berharga dalam hidup meliputi optimisme, kesejahteraan, kebahagiaan, kreatifitas, *self-efficacy*, kebijaksanaan, kesehatan, serta pengambilan keputusan yang melibatkan kekuatan pribadi (Seperti: fisik, kognitif, sosioemosional) sebagai indikatornya (Huebner, Gilman & Jurlong, 2009).

Kajian terhadap psikologi positif menjadi penting karena merupakan kunci dalam

pengembangan potensi siswa di sekolah dan berguna dalam pengembangan program-program pendidikan bagi siswa agar dapat mengembangkan potensinya (Huebner, Gilman & Jurlong, 2009), salah satunya melalui layanan untuk meningkatkan *psychological well-being* pada lingkup bimbingan dan konseling sebagai sarana untuk mengatasi berbagai permasalahan khususnya di lingkungan Sekolah.

Terdapat permasalahan yang dialami anak Indonesia berkaitan dengan beberapa kasus kekerasan. Berdasarkan *International Research on Women* (ICWR) 2015 dalam Permendikbud nomor 82 tahun 2015 memaparkan bahwa 84% siswa pernah mengalami kekerasan di sekolah, 75% siswa mengakui pernah melakukan kekerasan di sekolah, 45% siswa laki-laki menyebutkan bahwa guru atau petugas sekolah merupakan pelaku kekerasan, 22% siswa perempuan

menyebutkan bahwa guru-petugas sekolah merupakan pelaku kekerasan.

Berdasarkan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) 2015 sebanyak 40% siswa usia 13-15 tahun pernah mengalami kekerasan fisik oleh teman sebaya, 50% anak melaporkan mengalami perundungan (*bullying*) di sekolah. Selain itu, jumlah anak sebagai pelaku kekerasan (*bullying*) di sekolah mengalami kenaikan dari 67 kasus pada 2014 menjadi 79 kasus di 2015 (Rostanti & Hazliansyah, 2015).

Fakta di atas dapat dijadikan indikator bahwa siswa di Indonesia belum sejahtera, karena terlihat masih adanya perilaku siswa yang melakukan kekerasan di sekolah. Pelaku kekerasan menunjukkan ketidaksehatan mental dan ketidakmampuan dalam mengelola lingkungan dan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Siswa yang berkesulitan dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, tidak mampu mengelola lingkungan secara efektif, serta tidak dapat menentukan tindakan secara mandiri dan bertanggung jawab.

Kondisi diatas menunjukkan siswa berada pada kondisi *psychological well-being* yang rendah., karena ketidakmandirian dalam menyelesaikan masalah secara efektif. Hal tersebut di pertegas oleh Ryff (1995) yang mengungkap jika individu memiliki skor yang rendah dalam dimensi otonomi maka akan berpengaruh terhadap rendahnya *psychologocial well-being*.

Psychological well-being berkaitan erat dengan pencapaian potensi dan perkembangan individu mencapai kemandirian dan hidup sejahtera. Maka, secara konseptual *psychological well-being* termasuk kajian dalam lingkup bimbingan dan konseling, salah satunya dalam bidang pribadi dan sosial, sesuai dengan Permendikbud nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah yang dirincikan adanya bimbingan dan konseling pribadi dan sosial bermuara pada pencapaian potensi yang optimal disetiap fase perkembangannya dan mencapai kebahagiaan,

kesejahteraan dan keselamatan dalam kehidupannya. Dengan demikian, konsep *psychological well-being* penting diaplikasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, agar mampu membimbingsiswa menjadi pribadi yang sejahtera baik secara individual maupun sosial.

Pembahasan

Psychological well-being dikembangkan berdasarkan konsep fungsi psikologi positif yang mencakup perspektif dari konsep *self actualization* dari Maslow, dan *fully functioning person* dari Rogers, dan *formulation maturity* dari Allport dalam setiap perkembangan individu. Teori *psychological well-being* lahir dari pedekatan *eudamonic*, yang terdiri dari tiga konsep teori, yaitu aktualisasi diri, *fully functioning person*, dan *formulation maturity* yang diintegrasikan menjadi konsep *psychological well-being* multidimensi (Ryff & Singer, 2006).

Ryff mengembangkan kerangka teoretis mengenai *psychological well-being* berdasarkan perjalanan hidupnya. Ryff mendefinisikan kehidupan yang baik adalah kehidupan yang memiliki kesamaan dalam bentuk kebahagiaan serta hal yang positif dan tidak adanya penyakit psikologis (Dierendonck, dkk, 2008).

Psychological well-being merupakan suatu kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara kontinu dari waktu ke waktu (Ryff, 1989).

Ryff & Keyes (1995) memaparkan bahwa *psychological well-being* mencakup enam dimensi teoretis, yaitu: (1) otonomi (*autonomy*), (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), (3) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dan (4) pertumbuhan pribadi (*personal growth*), (5) tujuan hidup (*purpose in life*), dan (6) penerimaan diri (*self acceptance*).

Otonomi, mengacu pada individu yang memiliki keyakinan tentang dirinya dan mampu hidup mandiri (Lopez, dkk., 2010). Penguasaan lingkungan, berarti kemampuan untuk mengelola lingkungan secara efektif, mampu memanfaatkan kesempatan secara positif untuk mengembangkan diri atau meningkatkan kemampuan yang dimilikinya (Ryff, 1989).

Pertumbuhan pribadi mencakup pengembangan potensi yang dimiliki sebagai kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri yang karakteristik utama adalah menjadi individu yang terbuka terhadap pengalaman baru (Ryff, 1989). Hubungan positif dengan orang lain menekankan pada pentingnya hubungan interpersonal dan saling percaya, yang meliputi kemampuan untuk mencintai sebagai salah satu komponen utama kesehatan mental. Adanya perasaan empati dan kasih sayang dalam menjalin hubungan orang lain juga menunjukkan aktualisasi diri dari individu (Ryff, 1989).

Tujuan hidup berkaitan dengan adanya keyakinan individu tentang tujuan dan makna hidup. Kedewasaan seseorang ditandai dengan adanya pemahaman yang jelas dan terarah tentang tujuan dan arah hidup serta makna hidup itu sendiri (Ryff, 1989). Penerimaan diri merupakan ciri utama kesehatan mental, dan karakteristik dari aktualisasi diri serta kedewasaan. Penerimaan diri juga melingkupi penerimaan pada kehidupan masa lalu (Ryff, 1989).

Dengan melibatkan siswa dalam lingkungan pendidikan, khususnya guru bimbingan dan konseling. Secara konseptual, dimensi-dimensi *psychological well-being* yang telah dideskripsikan diatas termasuk dalam hal yang memengaruhi perkembangan individu yang harus diperhatikan agar dapat menunjang pencapaian potensi yang optimal. Terlebih apabila dimensi-dimensi *psychological well-being* ditengkatkan, maka secara otomatis setiap individu akan sejahtera. Salah satunya melalui proses pendidikan dan bimbingan baik dalam lingkungan keluarga maupun sekolah, serta masyarakat dengan memperhatikan sifat ke manusia-wiaan (Kartadinata, 2011, hlm.14)

Psychological well-being pada dasarnya termasuk salah satu tujuan dari layanan bimbingan dan konseling, yakni memberikan bantuan kepada siswa agar mencapai kehidupan yang bermakna dan berbahagia baik secara personal maupun sosial (Yusuf, 2009, hlm. 38). Artinya, muara dari pemberian bantuan dari layanan bimbingan dan konseling adalah pencapaian potensi yang optimal dalam setiap fase perkembangannya agar individu dapat bahagia dan sejahtera dalam hidupnya. Perasaan bahagia, menyenangkan, serta memuaskan merupakan hal yang dihasilkan dari *psychological well-being*.

Konsep *psychological well-being* dalam bimbingan dan konseling secara implisit sesuai dengan dasar hukum implementasi bimbingan dan konseling di sekolah. Berdasarkan Permendikbud nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah disebutkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling pribadi, serta tujuan bimbingan dan konseling sosial adalah sebagai berikut.

Bimbingan dan konseling pribadi dimaksudkan untuk membantu peserta didik/konseli agar mampu, memahami potensi diri dan memahami kelebihan dan kelemahannya baik kondisi fisik maupun psikis, mengembangkan potensi untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya, menerima kelemahan dan kondisi diri dan mengatasinya secara baik, mencapai keselarasan perkembangan antara cipta-rasa-karsa, mencapai kematangan/kedewasaan cipta-rasa-karsa secara tepat dalam kehidupannya sesuai nilai-nilai luhur, dan mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan potensi diri secara optimal berdasarkan nilai-nilai luhur budaya dan agama. Bimbingan dan konseling sosial bertujuan untuk membantu peserta didik/konseli agar mampu berempati terhadap kondisi orang lain, memahami keragaman latar sosial budaya, menghormati dan menghargai orang lain, menyesuaikan diri dengan nilai dan norma yang berlaku, berinteraksi sosial yang efektif, bekerjasama dengan orang lain secara bertanggung jawab,

dan mengatasi konflik dengan orang lain berdasarkan prinsip yang saling menguntungkan.

Pertumbuhan dan pengembangan individu yang otonom, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain untuk mencapai kebahagiaan, keselamatan, kebermaknaan, dan kesejahteraan menjadi tujuan utama dalam pemberian bantuan layanan bimbingan konseling pada bidang pribadi sosial.

Kemampuan dalam menerima diri secara positif, mampu bertumbuhan dan berkembang secara kontinu, memiliki keyakinan bahwa kehidupan itu bermakna dan memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemampuan mengelola lingkungan secara efektif, serta mampu menentukan tindakan sendiri merupakan dimensi yang secara konseptual merupakan *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995).

Pentingnya layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya peningkatan *psychological well-being* pada siswa dapat diperkuat melalui aspek-aspek pribadi-sosial. Secara rinci aspek-aspek pribadi sosial sebagai tujuan khusus pencapaian pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling diuraikan sebagai berikut (Suherman, 2015, hlm. 16-17):

- a) memahami tentang kondisi, irama, dan tuntutan kehidupan lingkungan yang pluktuatif antara yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan norma pribadi, sosial, dan ajaran agama yang dianut;
- b) memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pertemanan, tempat bekerja, sekolah, maupun kehidupan masyarakat pada umumnya;
- c) memiliki sikap toleransi terhadap orang lain, saling menghormati dan memiliki sikap toleransi terhadap orang lain, saling menghormati dan memelihara hal dan kewajiban masing-masing;
- d) sikap *respect* terhadap orang lain, menghormati dan menghargai orang lain,

serta tidak melecehkan martaban dan harga diri orang lain;

- e) memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara positif, objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis;
- f) memiliki kemampuan melakukan pilihan dan membuat keputusan secara sehat dan efektif;
- g) memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*) yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sengan sesama manusia;
- h) memiliki kemampuan interpersonal, baik dalam menyelesaikan konflik yang bersifat internal maupun dengan orang lain.

Aspek-aspek pribadi sosial yang dikemukakan oleh Suherman (2015) secara eksplisit dapat mewakili dimensi-dimensi *psychological well-being*, seperti: otonomi, penguasaan lingkunga, pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri.

Penjabaran tujuan khusus pribadi-sosial diatas *psychological well-being* dan pertumbuhan berdasarkan dimensi-dimensi *psychological well-being* yang mencakup, otonomi, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, hubungan yang positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri dapat menjadi salah satu acuan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling untuk *psychological well-being* siswa. Peningkatan *psychological well-being* siswa tidak hanya pada bidang pribadi-sosial, akan tetapi dapat diintegrasikan pada semua bidang secara utuh baik belajar maupun karir.

Sehingga, layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis setidaknya mencakup enam dimensi dalam *psychological well-being*, (seperti otonomi, memiliki tujuan hidup, mampu mengelola lingkungan, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, pertumbungan pribadi, dan mampu menerima diri) dalam keseluruhan aspek kehidupan.

Dengan demikian, rancangan program bimbingan dan konseling komprehensif untuk meningkatkan *psychological well-being* yang mengintegrasikan hasil analisis kebutuhan dalam empat bidang, baik pribadi, sosial, belajar, dan karir secara utuh. Sehingga, dapat menjadi layanan bimbingan dan konseling komprehensif sebagaimana menurut Yusuf & Nurihsan (2012) pengembangan program bimbingan dan konseling komprehensif meliputi layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem yang meliputi empat bidang layanan, yaitu: pribadi, sosial, belajar, dan karir secara utuh.

Dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling yang komprehensif dan mengikuti perkembangan zaman, adanya pembahasan mengenai perlunya mencapai perkembangan pribadi siswa secara optimal dan meraih kebahagiaan, kesejahteraan, serta mampu menyesuaikan diri dan memiliki keserasian hubungan dengan lingkungan sosialnya menjadi hal yang penting, dan harus menjadi komitmen bersama semua pihak. Peningkatan *psychological well-being* pada sada siswa menjadi hal yang penting untuk mendukung tujuan pendidikan dan tujuan bimbingan dan konseling agar siswa dapat menjadi pribadi yang otonom, bahagia, dan sejahtera hidupnya.

Kesimpulan

Peningkatan *psychological well-being* pada siswa melalui layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi upaya membantu siswa mengembangkan potensinya tanpa mengalami hambatan dalam pencapaian tugas perkembangannya dengan mempertimbangkan tingkat kesejahteraan psikologis siswa.

Layanan Bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kemampuan *psychological well-being* siswa dapat menjadi salah satu pendukung pengembangan pendidikan karakter di sekolah. Dengan demikian, bimbingan dan konseling yang dilakukan guru bimbingan dan konseling tidak hanya berbicara dengan para siswa tentang fokus permasalahan. Akan tetapi, harus dapat membimbing agar siswa salah

satunya memiliki mental yang sehat, dan sejahtera dalam hidupnya, serta memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Karena, ketika siswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi ia akan tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, sejahtera, dan bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- Currie, J. (2005). *Welfare and the well-being of children*. Switzerland: Harwood Academic Publishers.
- Dierdonck, dkk. (2008). Ryff's six factor model of psychological well-being,a spans is exploration. *Soc Indic Res, Springer Science and Business*, 01 (87), 473-479.
- Huebner, R., Gilman, E.S., & Furlong, J. (2009). *A conceptual model for research in positive psychology in children and youth*. Dalam Rich Gilman, E. Scoot Huener & J. Furlong (Penyunting). *Handbook of positive psychology in school*. New York: Routledge.
- Kartadinata, S. (2011). *Menguak tabir bimbingan dan konseling sebagai upaya pedagogis*. Bandung: UPI Press.
- Lewis, B. (2007). *The happiness revolution*. New York: Alive and Halthy Institute Press.
- Lopez, dkk. (2010). *Psycological well being, assesment tools and related factors*. Dalam Ingrid E. Wells (Penyunting). *Psychological well-being* (hlm. 77-113). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Permendikbud nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah.
- Permendikbud nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan penanggulangan tindak kekerasan di lingkungan satuan pendidikan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

- Rostanti, Q., & Hazliansyah. (2015). KPAI: Kasus bullying disekolah meningkat selama tahun 2015, REPUBLIKA, 30 Desember 2015. (*Online*). Diakses dari <http://nasional.republika.co.id/berita/nasional/umum/15/12/30/o067zt280-kpai-kasus-bullying-di-sekolah-meningkat-selama-2015>.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6 (57), 1069-1081.
- _____. (1989). In the eye of the beholder: views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 2 (2), 195-210.
- Ryff, C.D., dkk. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 75, 85-95.
- Ryff, C.D., & Singer, H. (2006). Know thself and become what you are: a edaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9,13-39.
- Ryff, C.D., & Keyes, L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96 (4), 719-727.
- Suherman, U. (2015). *Manajemen bimbingan dan konseling*. Bandung: Rizky Press
- Yusuf, S. (2009). *Program bimbingan dan konseling di sekolah*. Bandung: Rizky press.