

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah mereka yang telah meninggalkan masa kanak-kanak yang penuh dengan ketergantungan dan menuju masa pembentukan tanggung jawab. Darajat (1978:35) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan manusia yang paling banyak mengalami perubahan meliputi semua segi kehidupannya seperti perubahan jasmani, pikiran, perasaan dan sosial. Pada masa ini, remaja sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya akan tetapi seringkali dilakukan dengan metode coba-coba sehingga rentan terhadap berbagai kesalahan.

Ada banyak permasalahan yang dialami remaja yang dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori merujuk pada 4 aspek yang mempengaruhi *quality of life* seseorang menurut *World Health Organization- Quality of Life (WHOQOL)*. Empat kategori tersebut yaitu fisik, psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan.

Mustaqim (2001) menyebutkan permasalahan remaja secara fisik dimana remaja memiliki bentuk badan yang diidam-idamkan dan dipikirkan untuk dicapai seperti badan atau wajah bintang film baik itu yang dilihat dalam poster-poster maupun majalah yang kemudian dibandingkan dengan keadaan dirinya. Selain itu dalam sikap dan perasaan, remaja ingin berhasil dalam mengerjakan sesuatu, sementara di rumah dan di sekolah anak remaja tersebut tidak jarang menghadapi sebuah kegagalan dalam berbagai hal dan membuat remaja bersikap apatis dan merasa telah gagal. Dalam hal hubungan sosial, remaja juga memiliki masalah dengan teman sebaya dan pergaulannya sebagai pria maupun wanita. Remaja berpikir bagaimana agar supaya

bisa diterima oleh lingkungan atau bagaimana menjadi populer dan menunjukkan kemampuan yang dimilikinya. Dalam pergaulan dengan lawan jenis, remaja seringkali berpikir bagaimana agar dapat menarik perhatian lawan jenis, bagaimana menghilangkan rasa malu, dsb (Mustaqim: 2001).

Sumara dkk (2017: 347) menjelaskan beberapa permasalahan yang dialami remaja yang disebabkan oleh dua faktor yakni internal dan eksternal. Faktor Internal berupa krisis identitas dan kontrol diri rendah. Krisis identitas dimana perubahan biologis dan sosiologis pada diri remaja memungkinkan terjadinya dua bentuk integrasi. Pertama, terbentuknya perasaan akan konsistensi dalam kehidupannya. Kedua, tercapainya identitas peran. Kenakalan remaja terjadi karena remaja gagal mencapai masa integrasi kedua. Kontrol diri yang rendah. Adapun pada kontrol diri rendah, remaja yang tidak bisa mempelajari dan membedakan tingkah laku yang dapat diterima dengan yang tidak dapat diterima akan terseret pada perilaku 'nakal'. Begitupun bagi mereka yang telah mengetahui perbedaan dua tingkah laku tersebut, namun tidak bisa mengembangkan kontrol diri untuk bertingkah laku sesuai dengan pengetahuannya. Pada faktor eksternal berupa kurangnya perhatian dari orang tua serta kurangnya kasih sayang, minimnya pemahaman tentang keagamaan, dan pengaruh dari lingkungan sekitar seperti pengaruh budaya barat serta pergaulan dengan teman sebayanya yang sering mempengaruhinya untuk mencoba dan akhirnya malah terjerumus ke dalamnya.

Berbagai permasalahan remaja diatas kemudian dapat dilihat dari beberapa fenomena kenakalan remaja yang semakin marak dan menarik perhatian. Permasalahannya semakin meningkat tidak hanya pada frekuensi melainkan juga mengarah pada perkembangan yang lebih mengkhawatirkan yaitu pada variasi dan intensitasnya. Berdasarkan data dari *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun

2016 menunjukkan bahwa kekerasan pada kalangan remaja di Indonesia diperkirakan mencapai 50 persen. Dilansir dari data Kementerian Kesehatan RI 2017, terdapat 3,8 persen pelajar dan mahasiswa menyatakan pernah menyalahgunakan narkoba dan obat berbahaya (Wiwin: 2018). Berdasarkan data dari Pusat Pengendalian Gangguan Sosial DKI Jakarta dimana pada 2009 terhitung ada 0,08 persen atau setara dengan 1.318 dari 1.647.835 siswa SD, SMP, dan SMA di DKI Jakarta terlibat dalam tawuran, dan angka ini meningkat dari tahun-tahun sebelumnya (Sahroni dalam Unayah., dkk. 2015:122).

Berdasarkan catatan kepolisian POLDA DIY yang dilansir dari laman detik.com menyebutkan bahwa terdapat 43 kasus kriminalitas yang melibatkan pelajar. Polda DIY menerima laporan kasus *klithih* sebanyak 43 kasus hingga akhir tahun 2016. Selain kasus *klithih* terdapat juga kasus lain yaitu *bullying* dimana data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang dilansir dari situs kumparan.com menyebutkan bahwa sejak tahun 2011 hingga 2016 ditemukan sekitar 253 kasus *bullying*, terdiri dari 122 anak yang menjadi korban dan 131 anak menjadi pelaku dimana baik *bullying* tradisional atau *cyber bullying* didominasi oleh kalangan remaja.

Selain permasalahan di atas, terdapat masalah lain yang lebih kompleks dan sering dialami oleh remaja yaitu terkait dengan seksualitas. Permasalahan tersebut seiring dengan masa transisi pada remaja dapat berupa kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi, terinfeksi penyakit menular seksual, HIV dan AIDS, serta penyalahgunaan NAPZA (Imron, 2012). Menurut hasil survei Badan Narkotika Nasional (BNN) yang dilansir dari laman jawapos.com mengatakan bahwa pelajar masih sangat rentan terjangkit narkoba. Hal ini dilihat dari angka pengguna narkoba yang berasal dari kalangan pelajar berada pada angka yang cukup besar yaitu 24 persen. Selain itu berdasarkan hasil survey yang³ dilakukan oleh Badan Koordinasi

Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) di 33 provinsi pada tahun 2008, sebanyak 63% remaja di Indonesia pada usia sekolah SMP dan SMA sudah melakukan hubungan seksual diluar nikah (Afritayeni dkk., 2018: 70-71). Selain itu, berdasarkan data selama tahun 2015 terdapat 976 kasus persalinan yang disebabkan oleh kehamilan diluar pernikahan di kota Yogyakarta, sedangkan dalam 3 tahun di kota Mojokerto terdapat 471 permintaan dispensasi melaksanakan pernikahan yang diakibatkan oleh kehamilan diluar nikah. Di tahun 2012 terdapat 162 dispensasi, 2012 terdapat 169 dispensasi dan tahun 2013 terdapat 140 dispensasi. Berdasarkan hasil penelitian dari Universitas Indonesia (UI), data ABG yang hamil diluar nikah di sekitar wilayah Jakarta, Tangerang dan Bekasi mencapai 20,9% (Garin: 2017). Pada presentasi di Prosiding APH Coleh Yuli Amran juga mengemukakan hasil penelitiannya di mana dari 916 orang remaja SMP di Kota Padang pada tahun 2014 ditemukan terdapat 6,0% pernah berciuman bibir, dan 1,7% pernah melakukan hubungan seksual (Wirawan, 2016).

Masalah pergaulan patut menjadi perhatian besar bagi semua kalangan terutama bagi setiap orang tua sebab remaja rentan terhadap pengaruh negatif dalam pergaulan dengan kelompok sebayanya. Hal ini disebabkan karena pada fase remaja, remaja berperan sebagai anak yang sedang belajar meninggalkan “dunia orang tua” dan “dunia keluarga” dan kemudian mereka belajar untuk membuka diri dengan lingkungan hidup yang lebih luas. Selain itu, pergaulan adalah hal yang sangat dibutuhkan karena memberi sumbangsih yang cukup besar bagi proses perkembangan kemampuan bersosialisasi pada remaja (Prof. Dr. Singgih D. Gunarsah & Dra. Ny. Y. Singgih D. Gunarsah, 2004:117). Komisi Perlindungan Anak Indonesia atau KPAI yang dilansir pada laman metro.tempo.com mencatat bahwa kasus tawuran di Indonesia meningkat 1,1 persen di tahun 2018. Retno Listiyarti selaku Komisioner

Bidang Pendidikan KPAI menyebutkan bahwa pada tahun lalu, kasus tauwran masih berada pada angka 12,9%, akan tetapi ditahun 2018 telah mencapai 14% padahal belum masuk pergantian tahun namun angka yang diperoleh sudah melampaui tahun sebelumnya. Banyaknya permasalahan yang dialami remaja dalam berbagai aspek berdasarkan data-data yang sudah dipaparkan mulai dari fisik, psikologis, hubungan sosial hingga lingkungan menjadi faktor utama rendahnya kualitas hidup remaja.

Kualitas hidup diartikan sebagai kesempatan individu untuk bisa hidup nyaman, dengan kondisi sehat baik pada aspek fisik, psikologis hingga aspek sosial dalam kehidupannya sehari-hari. Gangguan kesehatan yang ada pada salah satu aspek tersebut sudah mampu menyebabkan turunnya nilai kualitas hidup seseorang (Widiyanto: 2006). Dengan demikian penilaian kualitas hidup tidak hanya dipengaruhi pada satu faktor saja misalnya oleh keadaan fisik, melainkan juga oleh faktor lain seperti kondisi mental, sosial dan emosional sehingga mampu dipandang sebagai sebuah konsep multidimensi yang memiliki 3 bidang utama yakni fisik, psikologis (kognitif dan emosional), dan sosial (Aji: 2004). Menurut *World Health Organization* (WHO), ukuran sehat tidak hanya didasarkan pada bebasnya seseorang dari penyakit atau kecacatan, melainkan juga mencakup kondisi sehat jasmani, mental maupun social (Bulan dalam Wagiran., dkk. 2014: 86).

Dalam agama Islam terdapat konsep bersyukur di mana salah satu manfaat dari bersyukur adalah dapat meningkatkan kualitas hidup. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Robert Emmons (Emmons dalam Rahmawati: 38), menunjukkan bahwa orang yang bersyukur mengalami perubahan kualitas hidup yang lebih baik. Sikap-sikap positif semangat hidup, perhatian, kasih sayang, dan daya juang berkembang dengan baik pada mereka yang terbiasa mengungkapkan rasa syukurnya setiap hari.

Takdir, (2017) mengatakan berperilaku syukur adalah salah satu wujud dari kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) yang mampu memberikan energi dahsyat untuk manusia agar mampu mendatangkan ketenangan serta kedamaian hidup. Energi yang terkandung dalam area syukur mampu menjadikan manusia kuat ketika harus menghadapi setiap ketentuan dari Tuhannya. Setiap orang yang sadar dan mampu mengambil manfaat dari pola kecerdasan ini, niscaya mereka akan menjadikan kegagalan sebagai modal untuk menggapai sukses, musibah dipandang sebagai ujian, jubah kepangkatan adalah kain kafan, kecemasan diganti ketenangan, marah menjadi senyuman, dan kekayaan dijadikan sebagai ladang untuk memperbanyak perbuatan baik. Takdir (2017) menyebutkan bahwa bentuk keterampilan dengan dimensi psikologis ini dapat diistilahkan sebagai *miracle* atau keajaiban yang Allah karuniakan kepada setiap hamba-Nya yang memiliki keimanan dan ketaqwaan dengan dasar utama yaitu keikhlasan, sehingga energi yang terkandung pada pelatihan bersyukur mampu dijadikan sebuah gerakan bersama dalam mengontrol nafsu keserakaan dan kesombongan di dalam diri tiap manusia di mana kedua hal tersebut merupakan faktor utama yang menjadi pendorong setiap orang untuk bersikap ambisius dan memuaskan hasrat yang selalu di luar kendali. Pelatihan bersyukur mampu dijadikan sebagai instrumen konseling dalam memperbaiki pribadi seseorang yang seringkali juga mengabaikan hak-hak orang lain.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti kemudian tertarik untuk mengetahui pengaruh pelatihan bersyukur terhadap *quality of life* remaja. Penelitian ini akan dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Bantul dengan alasan bahwa sekolah tersebut merupakan sekolah yang berbasis Islam sehingga para Siswa telah diajarkan mengenai konsep bersyukur melalui kurikulum pembelajaran atau visi misi dan tujuan sekolah. Hal ini dapat dilihat dari salah satu visi SMA Muhammadiyah Bantul yaitu

Mewujudkan SMA Muhammadiyah Bantul yang “TERDEPAN” (Tertib, Demokratis, Profesional, Agamis dan Nyaman). Selain itu salah satu tujuan pendidikan di SMA Muhammadiyah 1 Bantul adalah membina moral dan akhlak siswa serta umat yang kemudian menjadi nilai plus dari tujuan pendidikan di SMA tersebut adalah pendalaman dan pembinaan agama yang menjadikan mereka orang yang berakhlak mulia.

1.2 Identifikasi Masalah

- 1.2.1 Remaja berada pada fase transisi
- 1.2.2 Remaja belum mampu mengelola emosi dengan optimal
- 1.2.3 Remaja menggunakan prinsip coba-coba dalam melewati fasenya sehingga rentan terhadap berbagai permasalahan
- 1.2.4 Beragam permasalahan yang dialami remaja mempengaruhi kualitas hidup remaja

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *quality of life* remaja?

1.4 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *quality of life* remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara Praktis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK), pendamping atau fasilitator yang mengambil konsentrasi pada pendampingan remaja sehingga dapat meningkatkan *quality of life* melalui pelatihan bersyukur

Secara Teoritis, penelitian dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang Konseling Islam dan Psikologi.

1.6 Sistematika Penulisan

Dalam memudahkan pembaca memahami isi penelitian ini, berikut peneliti menyajikan sistematika penulisan dalam skripsi ini dengan judul Pengaruh Terapi Bersyukur dalam Meningkatkan *Quality of Life* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Bantul:

1.6.1 BAB I PENDAHULUAN

Bagian pendahuluan adalah bab pertama yang dituliskan dalam karya ilmiah dan terdiri dari: (1) latar belakang, (2) identifikasi masalah, (3) rumusan masalah, (4) tujuan penelitian, (5) manfaat penelitian dan (6) sistematika penulisan.

1.6.2 BAB II LANDASAN TEORI DAN TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini, peneliti menguraikan tinjauan pustaka merupakan uraian sistematis mengenai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini. Sedangkan landasan teori merupakan acuan atau kerangka berpikir yang peneliti gunakan untuk memecahkan masalah dalam penelitian ini.

1.6.3 BAB III METODE PENELITIAN

Dalam bab ini diuraikan mengenai metode penelitian yang terdiri dari: (1) desain penelitian, (2) populasi dan sampel, (3) variabel penelitian, (4) definisi operasional variabel, (5) rancangan penelitian, (6) instrumen penelitian, (7) teknik pengumpulan data, (8) uji validitas dan reliabilitas

1.6.4 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan mengenai hasil dari penelitian ini yang terdiri dari: (1) *setting* penelitian, (2) persiapan penelitian, (3) pelaksanaan eksperimen, (4) dinamika kelompok, (5) deskripsi data subjek penelitian, (6) hasil dan analisis data.

1.6.5 BAB V SIMPULAN

Ini adalah bab terakhir dalam penelitian ini yang terdiri dari: (1) simpulan, (2) keterbatasan dan saran penelitian untuk peneliti selanjutnya, dan (3) implikasi penelitian yang mencakup implikasi teoritis dan praktis.