

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti ingin mencapai kebahagiaan dalam hidup. Oleh karena itu manusia selalu berusaha menciptakan hidup yang sejahtera, baik secara fisik, psikologis, emosional dan sosial seperti yang dikatakan oleh seorang penulis, dokter dan humanis asal Prancis, Francois Rabelais (1483 – 1553) :*“Sans le bien-être, la vie n'est pas la vie ; ce n'est qu'un état de langueur et de souffrance”* yang artinya tanpa kesejahteraan, hidup bukanlah hidup; melainkan hanya suatu ketidak berdayaan dan penderitaan. Namun untuk mencapai tingkatan tersebut kita harus memahami apa makna dari kesejahteraan itu sendiri.

Dalam istilah umum *well-being* atau kesejahteraan merujuk pada kondisi yang baik di mana individu merasa sehat dan nyaman dengan dirinya sendiri baik secara fisik, psikologis, emosional dan sosial, serta merasa puas dengan kehidupan yang dimilikinya. Namun, untuk mencapai tingkatan tersebut banyak permasalahan yang muncul sehingga dapat menyebabkan tertanggunya perkembangan psikologis seseorang.

Kesejahteraan psikologis merujuk pada upaya manusia dalam beraktualisasi diri, mengasah potensi yang dimiliki, serta mencapai tujuan hidup yang dapat memberinya makna. Hal tersebut berarti menerima tantangan dan melakukan upaya untuk mengatasinya agar mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Ryff & Keyes, 1995: Mayordomo, dkk., 2016). Selain itu, kesejahteraan psikologis ditentukan melalui refleksi dan penilaian seseorang tentang keberadaan diri mereka sendiri, serta penghargaan terhadap kehidupan yang dimiliki, melalui pengalaman hidup dan potensi diri (Ryff & Keyes, 1995: Arriaga, 2018).

Kesejahteraan psikologis dalam konteks pembelajaran menekankan pada pentingnya menciptakan keadaan siswa secara positif, misalnya suasana

hati dan sikap yang positif, resiliensi, kepuasan atas diri sendiri dan juga atas hubungan dengan orang di sekitarnya, serta pengalaman di sekolah (ACU dan Erebus International, 2008: [kompasiana.com](http://kompasiana.com): diakses pada 30 November 2020).

Pandemi COVID-19 di Indonesia merupakan penghalang bagi siswa-siswi di Indonesia untuk melakukan pembelajaran secara luring atau *offline*. Oleh karena itu, diterapkan pembelajaran secara daring atau *online* agar siswa dan guru dapat tetap melakukan interaksi dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) meskipun berada di tempat yang berbeda dengan bantuan koneksi internet. Hal tersebut merupakan salah satu langkah preventif yang diambil pemerintah guna memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 di Indonesia.

Saat ini pembelajaran daring atau *online* dianggap sebagai suatu solusi agar kegiatan belajar mengajar tetap berjalan meskipun di tengah pandemi dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi sebagai media belajar, tetapi banyak siswa yang merasa kesulitan dengan metode belajar seperti ini, terutama pada siswa SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) di mana materi pembelajaran mereka tidak hanya berupa teori, tetapi juga menuntut praktik guna mengasah keterampilan mereka dalam jurusan yang mereka ambil sehingga metode pembelajaran yang dilakukan secara daring menyulitkan mereka untuk melakukan praktik.

Berdasarkan survei Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa 98% SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) masih menerapkan metode pembelajaran daring selama masa pandemi COVID-19 ([antaranews.com](http://antaranews.com): diakses pada 13 Desember 2020).

Kesejahteraan psikologis merujuk pada suatu keadaan psikologis siswa yang dapat mempengaruhi keadaan belajarnya, dalam penelitian Fajhriani, dkk (2020) yang dilakukan kepada 30 orang responden mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa lebih nyaman dalam mengikuti perkuliahan tatap muka dibandingkan perkuliahan daring dikarenakan adanya beberapa hambatan yang meliputi kesulitan dalam memahami materi atau tugas yang tidak

dimengerti, terkendala jaringan ketika hendak mengirim tugas dan kuliah *online*, mata sakit karena terlalu sering menatap *handphone* dan laptop, boros kuota internet, kesulitan dalam berdiskusi dengan teman-teman, dan perkuliahan *online* yang tidak efektif.

Hasil penelitian lain yang meneliti tentang pembelajar daring adalah penelitian dari Rosario-Rodríguez, dkk (2020), yang menunjukkan bahwa sebanyak (61,7%, n = 103) mayoritas mahasiswa tidak puas dengan metode pembelajaran daring dengan alasan kurangnya pengetahuan dosen mengenai perkuliahan daring, tugas yang lebih banyak daripada perkuliahan tatap muka, masalah dengan koneksi internet, dosen tidak memberikan feedback, lebih menyukai perkuliahan tatap muka, stres di rumah, penyebab stres terkait dengan pandemi, kesulitan dalam mempertahankan perhatian pada perkuliahan daring dari rumah, pelaksanaan perkuliahan daring yang kurang tepat, perubahan praktik pembelajaran, kurangnya sumber daya ekonomi dan teknologi, keterampilan teknologi yang buruk, kurangnya interaksi sosial dalam perkuliahan online, tingkat kesulitan yang lebih besar dalam perkuliahan daring dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka, lebih banyak waktu dihabiskan untuk tugas online dibandingkan pada saat tugas tatap muka, dan ketidak fleksibelan dosen.

Hasil wawancara awal yang peneliti lakukan kepada 3 dari 5 orang subjek, ditemukan bahwa hambatan yang dialami siswa SMK Teknologi Nasional Bekasi selama menjalani pembelajaran daring adalah sulitnya memahami materi yang disampaikan oleh guru karena koneksi internet yang buruk, dan 2 di antaranya mengaku bahwa selama pembelajaran daring guru masing-masing mata pelajaran tidak pernah menyampaikan materi secara langsung. Dengan kata lain, seluruh mata pelajaran dilimpahkan kepada wali kelas sehingga materi yang disampaikan menjadi kurang jelas, dan menghambat siswa dalam memahami materi yang diberikan. Akibatnya, hal tersebut membuat mereka jenuh dalam mengikuti pembelajaran daring. Kejenuhan tersebut terkadang mereka lampiaskan dengan keluar berkumpul

bersama teman-teman satu sekolah yang tinggal berdekatan untuk bermain  
*game* *online* ketika

kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung, walaupun sebenarnya ketika sudah mendapat koneksi internet yang baik mereka masih bisa untuk tetap mengikuti pembelajaran, akan tetapi para subjek lebih memilih bermain game *online* karena merasa kesulitan untuk fokus dan kurang memahami penjelasan dari guru, bahkan terkadang mereka mengabaikan latihan soal yang diberikan oleh guru ketika jam pembelajaran daring sedang berlangsung, dan mengakui bahwa ketika mengikuti pembelajaran daring sering hanya sekedar absen saja dan tidak terlalu menyimak materi yang dijelaskan oleh guru.

Menurut subjek berinisial AZ yang duduk dibangku kelas 2 SMK Teknologi Nasional mengungkapkan bahwa dirinya kurang fokus dan terkadang meninggalkan tugas sulit yang diberikan ketika menjalani pembelajaran daring.

*“Kalo lagi belajar suka diajakin nongkrong, kata temen udah ga usah ngerjain.. akhirnya malah mabar bareng. Sering males jadi jarang fokus, kadang buka WA, IG, maen game.. kalo pelajarannya susah, kayak MTK susah nyari di google.. ga dikerjain, Cuma sekedar absen muka aja, kalo yang tau mah langsung diisi pelajarannya.”*

Selain itu, kuota internet juga menjadi permasalahan karena ketiga subjek tidak mendapat bantuan kuota internet gratis, akibatnya orang tua mereka harus mengeluarkan uang lebih untuk biaya kuota internet bagi kelima subjek. Selanjutnya ketiga subjek juga mengatakan bahwa guru sering memberikan tugas yang belum pernah dijelaskan sebelumnya dan tugas yang lebih banyak daripada saat pembelajaran luring di sekolah hal tersebut membuat mereka merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, serta selama pembelajaran daring siswa juga tidak pernah mendapat *feedback* dari guru apakah tugas yang dikerjakan sudah benar atau belum.

Menurut subjek berinisial HAR yang juga duduk dibangku kelas 2 SMK Teknologi Nasional mengungkapkan bahwa selama pembelajaran daring, siswa tidak pernah terhubung secara langsung dengan guru mata pelajaran yang bersangkutan dan seluruh materi pelajaran dilimpahkan ke wali kelas.

*“Langsung dikasih semuanya ama guru, langsung dikasih berturut.. langsung tiga soal semuanya, udah tinggal kita kerjain aja, dijelasin juga di situ, cuman dikasih tau suruh ngerjain ini rangkum, ngeringkas. Kurang jelas aja penyampaiannya, kan biasanya diajarin misal matematika gurunya yang langsung jelasin.. kalo ini*

*kan wali kelas, Cuma gini.. nyampein soal doang.. udah tugas pokoknya semua diituin wali kelas, paling nyampein ke wali kelas ntar wali kelas nyampein ke muridnya.. kurang jelas.”*

Di SMK Teknologi Nasional Bekasi, selama masa pembelajaran daring jadwal praktik dilakukan tidak menentu terkadang satu minggu sekali bahkan satu bulan sekali dan tiap siswa dibagi per grup, artinya tidak semua siswa mendapat jadwal praktik yang sama. Bahkan dua dari lima subjek yang masih duduk di bangku kelas 1 SMK mengaku bahwa belum pernah mendapat jatah praktik sama sekali dari sekolahnya, hal tersebut membuat kedua subjek bingung dalam mengasah skill pada jurusan, karena mereka tidak memiliki fasilitas yang mendukung untuk melakukan praktik di rumah, dan kedua subjek yang masih duduk di bangku kelas 1 SMK juga mengaku belum begitu memahami materi jurusan yang dijelaskan oleh guru karena menurut mereka sulit jika hanya teori saja tanpa praktik langsung.

Menurut subjek kelas 1 SMK yang berinisial MZA, dirinya masuk SMK ketika mulai diberlakukannya sistem pembelajaran daring yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19, selama masuk sekolah di masa pandemi dirinya belum pernah merasakan praktik kejuruan secara langsung di sekolahnya, bahkan guru bidang kejurumannya pun belum pernah sama sekali memberikan penjelasan berupa teori terkait jurusan yang ia ambil.

*“Praktek aja saya belum pernah.. ketemu-ketemu bengkel aja saya belum pernah itu, bengkel sekolah.. nggak, ulangan aja ngasih kertasnya doang suruh ngambil di sekolahan.. gitu doang, sekolahan saya begitu. Gimana yaa.. susah sih kalo praktek begitu mah ngomonginnya ama guru.. kagak pernah dia nyuruh: kamu dateng ke sekolahaan gini-gini kagak pernah dia mah. Dari sekolahan saya cuma ngasih tugas ulangan langsung suruh ngerjain, udah gitu doang.”*

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang bagaimana siswa SMK mengatasi hambatan yang mereka alami saat menjalani pembelajaran daring, serta bagaimana upaya mereka mencapai kesejahteraan psikologis selama menjalani pembelajaran daring.

## **B. Fokus Kajian Penelitian**

Fokus kajian dalam penelitian ini adalah mendalami tentang gambaran kesejahteraan psikologis siswa SMK selama menjalani pembelajaran daring, dan bagaimana upaya siswa SMK dalam mencapai kesejahteraan psikologis selama pembelajaran daring, ditinjau dari dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (Sandoval, dkk., 2017) yaitu:

- 1) **Penerimaan diri,**  
Penerimaan diri merupakan kemampuan dimana seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri, menyadari dan mengakui berbagai aspek yang ada pada dirinya baik positif maupun negatif, serta kemampuan dalam menilai diri sendiri dan menerima kehidupan masa lalu yang telah dialami secara positif.
- 2) **Hubungan positif dengan orang lain,**  
Merupakan kemampuan seseorang dalam membangun hubungan yang penuh kepercayaan, kehangatan, empati, dan keintiman dengan orang lain.
- 3) **Otonomi,**  
Dimensi otonomi, merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan kemandirian, dan menentukan nasib diri sendiri, berpikir dan bertindak tepat, serta mampu menilai perilaku berdasarkan standar nilai yang telah disesuaikan.
- 4) **Penguasaan lingkungan,**  
Dimensi penguasaan lingkungan merupakan kemampuan seseorang dalam memilih lingkungan yang sesuai atau menciptakan lingkungan yang menguntungkan bagi diri sendiri, serta kemampuan mengarahkan kehidupan pribadi secara efektif.
- 5) **Tujuan hidup,**  
Dimensi tujuan hidup menjelaskan tentang kemampuan seseorang untuk memiliki tujuan yang jelas, dan mampu mendefinisikan apa yang menjadi tujuan utamanya, serta melibatkan proses perkembangan, kedewasaan, dan adaptasi terhadap perubahan.
- 6) **Pertumbuhan pribadi.**  
Merupakan kemampuan seseorang dalam membangkitkan keadaan untuk mengembangkan potensi diri dan terus berkembang sebagai pribadi.

### **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis siswa SMK yang menjalani pembelajaran daring?
2. Bagaimana upaya yang dilakukan siswa SMK mengatasi hambatan dalam belajar daring?
3. Bagaimana upaya siswa SMK dalam mencapai kesejahteraan psikologis selama masa pembelajaran daring?

### **D. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis siswa SMK yang menjalani pembelajaran daring.
2. Untuk mengetahui upaya yang dilakukan siswa SMK mengatasi hambatan dalam belajar daring
3. Untuk mengetahui bagaimana upaya siswa SMK dalam mencapai kesejahteraan psikologis selama masa pembelajaran daring.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman di bidang psikologi positif yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa SMK dalam menjalani pembelajaran daring.

#### **2. Manfaat praktis**

- a) Bagi subjek penelitian: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada subjek penelitian mengenai kesejahteraan psikologis.
- b) Bagi masyarakat: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat luas mengenai kesejahteraan psikologis.

