

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjaga kondisi fisik sangat penting, “untuk menjaga kondisi fisik tetap sehat dapat dilakukan dengan makan makanan bergizi seimbang, istirahat yang teratur, dan olahraga yang teratur” (Sukatin & Al-Faruq, 2020: 183). Kondisi fisik yang baik dapat menunjang prestasi akademik siswa, hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Sepriadi (dalam Fadilla & Pudjijuniarto, 2022: 61)

Kondisi fisik yang baik sangat berpengaruh menunjang aktivitas belajar dan menjaga konsentrasi siswa, sebaliknya dengan kondisi fisik yang kurang mengakibatkan cepat mengalami kelelahan yang keadaan psikis siswa menjadi malas dan tidak konsentrasi seperti mengantuk dan lain lain. Dengan demikian kondisi fisik yang baik siswa dapat memaksimalkan potensi dan pola pikir dalam proses belajar begitu juga akan menunjang prestasi akademik siswa.

Self care (perawatan diri) merupakan salah satu hal yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. *Self care* (perawatan diri) merupakan salah satu kapasitas penting masyarakat dalam memenuhi kebutuhannya untuk memenuhi kebutuhan hidup dan kesejahteraan bergantung pada kondisi kesehatannya, baik Kesehatan jasmani maupun Kesehatan rohani. (Puspitasari, 2018: 76).

Metode *Selfcare* merupakan tindakan menjaga diri sendiri secara fisik, emosional, dan mental. Dengan kata lain *selfcare* diartikan sebagai sebuah kesadaran diri agar individu tetap tumbuh dan berkembang dengan cara yang positif sehingga meraih kebahagiaan (Hadi, 2022: 143).

Selfcare merupakan proses multidimensi, multiaspek dari keterlibatan yang disengaja dalam strategi yang mempromosikan fungsi yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan, atau dapat diartikan *selfcare* merupakan proses multidimensi yang melibatkan kegiatan dalam kehidupan pribadi dan professional. Dalam jurnal yang ditulis oleh Wahyuni dan Rani (2021: 30) disebutkan bahwa tujuan *selfcare* adalah promosi fungsi sehat dan peningkatan kesejahteraan hidup, selain itu *selfcare* bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan menghilangkan stress, serta bertujuan

mengurangi stres dan menghindari perkembangan ke arah negatif seperti kejenuhan dan meningkatkan hasil yang baik seperti kepuasan hidup.

Jadi dari definisi perawatan diri (*selfcare*) yang telah diuraikan di atas memiliki makna bahwa suatu perawatan tersebut dilakukan oleh diri sendiri untuk diri sendiri apabila telah mencapai kedewasaan yang memungkinkan. Namun bagi individu yang tidak mampu merawat dirinya sendiri karena kesehatan atau keterbatasan, maka akan membutuhkan bantuan dari orang lain baik dalam bentuk bimbingan atau pengajaran. Apabila perawatan diri (*selfcare*) ini dilakukan dengan konsisten dan terarah maka dapat mempertahankan kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan.

Adapun ciri remaja yang memiliki *self care* yang baik sebagaimana pendapat Orem (2015; 90) sebagai berikut:

- 1) Menjaga asupan udara yang cukup.
- 2) Menjaga asupan air yang cukup.
- 3) Menjaga asupan makanan yang cukup.
- 4) Memberikan perawatan terkait dengan proses eliminasi dan pembuangan kotoran (BAB).
- 5) Pemeliharaan keseimbangan aktivitas dan istirahat.
- 6) Pemeliharaan keseimbangan antara waktu untuk diri sendiri dan interaksi sosial.
- 7) Pencegahan dari bahaya untuk menjaga kehidupan, fungsi dan kesejahteraan manusia.
- 8) Promosi fungsi dan perkembangan manusia dalam kelompok sosial sesuai potensinya (peran dalam kelompok).

Selfcare sangat penting bagi remaja karena masa remaja merupakan masa transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Di masa ini, remaja sering kali menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan seperti tuntutan akademik, hubungan dengan teman-teman, persahabatan, atau kehidupan keluarga. "Self care seringkali tidak dikenali dan kurang mendapat penghargaan. Remaja kurang memperhatikan self care, bahkan terkadang kita tidak melihatnya atau tidak tahu tentang self care" (Puspitasari & Budiastuti, 2020: 330).

Sekolah merupakan lembaga formal yang secara khusus dibentuk untuk menyelenggarakan pendidikan bagi masyarakat. Di sekolah terdapat sejumlah bidang pelayanan, seperti bidang administrasi dan supervisi yaitu kepala sekolah, bidang pengajaran yaitu guru bidang studi serta bidang bimbingan yaitu guru pembimbing (BK). Semua bidang tersebut saling bekerja sama agar pendidikan di sekolah berjalan dengan baik sehingga tujuan sekolah pun tercapai. Salah satu tujuan sekolah yaitu untuk memenuhi perkembangan optimal kebutuhan peserta didik dalam proses perkembangannya agar dapat

merawat diri dengan baik sesuai yang diinginkan peserta didik dalam mengembangkan kemampuan peserta didik.

Layanan informasi sangatlah dibutuhkan oleh peserta didik terutama saat baru mengikuti tahun pelajaran baru. Untuk itulah biasanya pada awal masuk sekolah semua peserta didik memperoleh informasi mengenai penyesuaian di sekolah. Layanan informasi tidak hanya diberikan pada awal tahun pelajaran baru tapi disesuaikan dengan tingkat kebutuhan peserta didik akan sebuah informasi. Sementara itu layanan informasi bertujuan agar peserta didik memperoleh berbagai macam informasi mulai dari sosial, karier, belajar, pribadi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik saat di sekolah. Akan tetapi, menurut Heru Mugiarto (2015: 56) yang mengungkapkan bahwa:

Layanan informasi bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat. Maka layanan informasi bidang bimbingan belajar diberikan pada anak agar peserta didik dapat tahu bagaimana strategi belajar di sekolah yang baru.

Menurut Prayitno dan Erman Amti (2015: 259-260) layanan informasi adalah “kegiatan memberikan pemahaman kepada individu yang berkepentingan tentang hal yang diperlukan untuk menjalani suatu kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki”. Winkel dan Sri Hastuti (2016: 316-317) menjelaskan bahwa:

Layanan informasi adalah usaha untuk membekali para peserta didik dengan pengetahuan tentang data dan fakta dibidang pendidikan sekolah, bidang pekerjaan dan bidang perkembangan pribadi-sosial, supaya peserta didik dengan belajar tentang lingkungan hidupnya lebih mampu mengatur dan merencanakan kehidupannya sendiri.

Layanan Informasi berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang peserta didik perlukan. Dalam layanan ini, kepada peserta layanan disampaikan berbagai informasi. Informasi itu kemudian diolah dan digunakan oleh individu untuk kepentingan hidup dan perkembangannya.

Tujuan diberikan layanan informasi adalah untuk membekali para peserta didik dengan pengetahuan tentang data dan fakta di bidang pendidikan sekolah, bidang pekerjaan dan bidang pengembangan pribadi supaya peserta didik mengatur dan merencanakan kehidupan sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Way Seputih, terdapat beberapa peserta didik tidak serius dalam mengikuti pelajaran, hal tersebut terlihat ketika guru menerangkan materi

pelajaran, peserta didik lebih senang berbicara dengan teman sebangkunya ketika guru mengajar. Selain itu, ada peserta didik yang tidur di dalam kelas, membuat gaduh di dalam kelas sehingga mengganggu peserta didik yang lainnya. Pada saat guru memberikan tugas, peserta didik tidak antusias dalam mengerjakan tugas. Peserta didik kurang aktif dalam mencatat pelajaran yang diterangkan oleh guru, selain itu peserta didik juga kurang aktif dalam bertanya atau menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Selain itu banyak peserta didik yang kurang mampu merawat diri (*selfcare*) dengan baik, banyak peserta didik yang kurang memperhatikan asupan air minum dan asupan makanan (jajan sembarangan). Lebih lanjut peneliti juga melakukan wawancara kepada guru BK yang ada di SMAN 1 Way Seputih, guru BK mengatakan banyak peserta didik tidak melakukan olahraga, selain itu peserta didik juga setiap hari begadang dengan melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan tugas sekolah, rata-rata peserta didik tidur di atas jam 12 malam. Hal ini mempengaruhi semangat dan aktivitas peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Beberapa permasalahan tersebut merupakan dampak kurangnya pemahaman *selfcare* peserta didik. Kondisi demikian dapat memberikan dampak buruk terhadap diri peserta didik. Apabila tidak segera ditangani maka akan mempengaruhi kesehatan peserta didik yang pada akhirnya akan merugikan peserta didik itu sendiri. Oleh karena itu, sebagai guru pembimbing bertanggung jawab memberikan bantuan terhadap peserta didik dalam upaya mengubah perilaku peserta didik agar lebih terpuji dan hal demikian yang akan mendukung adanya *selfcare* pada diri peserta didik.

Adapun layanan informasi yang akan digunakan dalam membantu mengatasi permasalahan tersebut yaitu teknik "*who am i?*". Metode ini adalah jenis permainan yang dilakukan di dalam kelas. Metode *Who Am I* merupakan sebuah metode yang dapat menggali informasi terkait dengan pemahaman dalam diri sehingga dapat diketahui kepribadian peserta didik. Untuk membantu peserta didik tersebut dapat digunakan layanan bimbingan dan konseling dengan metode-metode yang sesuai dengan permasalahan peserta didik.

Adapun fungsi diterapkan metode tersebut diantaranya pembimbing dapat mengetahui sebagian aspek kepribadian peserta didik secara garis besarnya, baik kelebihan maupun kekurangannya. Memudahkan pembimbing untuk memberikan layanan bimbingan maupun kekurangannya. Membantu peserta

didik dapat lebih mengenal dirinya sendiri agar peserta didik dapat melakukan penyesuaian lebih baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungannya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, penulis akan mengangkat judul **“Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *“who am i?”* untuk Meningkatkan *Selfcare* Peserta Didik di SMAN 1 Way Seputih”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan yang dirumuskan adalah sebagai berikut “Apakah layanan informasi menggunakan teknik *“who am i?”* efektif dalam meningkatkan *selfcare* peserta didik di SMAN 1 Way Seputih?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan informasi menggunakan teknik *“who am i?”* untuk meningkatkan *selfcare* peserta didik di SMAN 1 Way Seputih.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian adalah untuk menyelidiki keadaan dari, alasan untuk, dan konsekuensi terhadap suatu set keadaan khusus. Penelitian tersebut dilakukan untuk meningkatkan pemahaman kita. Penelitian memberikan informasi dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan. Adapun harapan kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Kegunaan Secara Teoritis

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan konsep-konsep baru yang berkaitan dengan layanan informasi menggunakan teknik *“who am i?”*.

2. Kegunaan Secara Praktis

- a. Bagi Guru BK: dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan layanan dalam bimbingan konseling.
- b. Bagi Peserta didik: dapat memberikan informasi terkait kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri sehingga lebih *care* terhadap diri.
- c. Bagi sekolah: dapat dijadikan acuan ataupun panduan dalam memberikan rekomendasi kepada guru bimbingan dan konseling.

- d. Bagi masyarakat: dapat dijadikan acuan dalam mencegah dan mengetahui masalah terkait secara mandiri, dan memberikan pengetahuan umum tentang *selfcare*.

E. Asumsi Penelitian

Asumsi dapat bersifat substantif atau metodologis. Asumsi substantif berhubungan dengan permasalahan penelitian sedangkan asumsi metodologis berkenaan dengan metodologi penelitian.

Asumsi penelitian yang diajukan dalam penelitian ini bahwa layanan informasi menggunakan teknik "*who am i?*" memungkinkan dapat membantu dalam meningkatkan *selfcare* peserta didik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini adalah:

1. Objek penelitian memusatkan pada efektivitas layanan informasi menggunakan teknik "*who am i?*" untuk meningkatkan *selfcare* peserta didik di SMAN 1 Way Seputih.
2. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas XI di SMAN 1 Way Seputih.
3. Wilayah penelitian ini adalah SMAN 1 Way Seputih.
4. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada semester ganjil tahun akademik 2023/2024.