

## **PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING**

Kristina Betty Artati<sup>1</sup>, Herdi, Herdi<sup>2</sup>.

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Jakarta

**Co – Author :** [kristina\\_1108822015@mhs.unj.ac.id/081379038181](mailto:kristina_1108822015@mhs.unj.ac.id/081379038181)

### **Info Artikel**

- **Masuk :** 08/06/2023
- **Revisi :** 15/06/2023
- **Diterima :** 27/06/2023

### **Alamat Jurnal**

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK  
An-Nur : Berbeda,  
Bermakna, Mulia  
*disseminated below*  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**Abstract :** Purpose: The aim of this study is to describe the profile of Psychological well-being of grade 6 students and as a basic arrangements of guidance and counseling program in elementary schools. Method: The technique used for this study is a descriptive technique with a quantitative approach, collecting data using the SCWBS instrument. The subjects for this study were 80 students of grade VI from a private school in Lampung with an age range of 11-12 years. Conclusion;The results in this study obtained 31. 3% of students with the psychological well-being in the high category, 56.3% in the medium category and 12.5% in the low category. Based on the analysis of the data, the psychological well-being of grade 6 in one of the private elementary school Lampung that using SCWBS psychological well-being instrument is in the moderate category and forms the basis for preparing a program in schools with a mindfulness approach to improve students' psychological well-being

**Keywords:** Psychological well-being; Guidance and Counseling Program; Elementary school;

## PENDAHULUAN

Setiap manusia sangat membutuhkan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) karena mereka selalu tumbuh dan berubah. Termasuk peserta didik sekolah dasar, terutama mereka yang berusia antara 6-12 tahun. Periode ini sangat penting untuk membentuk fondasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa di masa depan. Peserta didik yang memiliki tingkat penyesuaian psikologis yang tinggi akan mampu menerima diri apa adanya, berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang hangat dan positif, menghadapi tekanan sosial sendiri, memiliki kendali atas lingkungannya, menemukan makna dalam hidupnya, dapat menetapkan tujuan untuk masa depan, dan terus mewujudkan potensi mereka. Untuk mencapai kemampuan tersebut peserta didik perlu mengupayakan diri dengan cara fokus pada realisasi diri, pernyataan diri dan pengaktualisasian potensi diri, dengan demikian diri peserta didik dapat berfungsi positif secara penuh dan mencapai kebahagiaan dalam hidupnya (Zhu et al., 2019).

Peserta didik usia sekolah dasar saat ini banyak menghadapi tingkat stres yang semakin tinggi, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Anak-anak menjadi lebih mudah mengalami kemarahan, masalah perilaku, depresi, dan kecemasan serta kepercayaan diri, masalah kesehatan mental masa kanak-kanak ini akan cenderung memprediksi penyakit mental pada masa dewasa (Bernay et al., 2016). Salah satu faktor penyebab meningkatnya laju depresi, kecemasan, defisit perhatian, autisme, gangguan bipolar, dan gangguan perilaku pada anak adalah penggunaan gadget yang berlebihan, dengan menggunakan gadget yang berlebihan anak menjadi lebih asyik dengan diri sendiri dan mengabaikan orang lain, cenderung lebih diam, malas berfikir dalam berbagai hal, berkurangnya kreatifitas, anak menjadi lebih agresif dan sulit dikendalikan emosinya. (Hasanah, 2017). Efek yang lain dari penggunaan gadget yang berlebihan pada anak adalah menyebabkan menurunnya daya konsentrasi, dan kesadaran akan apa yang sedang dilakukan (Puji Asmaul Chusna, 2017). Hal ini sangat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Kemajuan teknologi yang cepat sangat berperan penting terhadap perkembangan kehidupan masyarakat. Bentuk dari pada kemajuan teknologi di Indonesia tercermin dalam penggunaan internet yaitu sebanyak 242,7 juta pengguna internet di awal 2022, berdasarkan Survei Asosiasi Penyelenggara jasa Internet (APJII) menyebutkan bahwa 95.4% penggunaan internet melalui smartphone atau handphone setiap hari. Pada penggunaan smartphone atau gadget tidak hanya digunakan oleh orang tua saja tetapi pada anak sekolah yang semakin terpicu dengan adanya 2 tahun kelas daring semasa pandemi covid-19. Namun disatu sisi terdapat dampak positif dari penggunaan gadget adalah mempermudah komunikasi, menambah pengetahuan, menambah pertemanan, dapat memunculkan metode pembelajaran baru (Chikmah & Fitriyaningsih, 2018).

Selain pengaruh kemajuan teknologi yang memicu laju ketidaksejahteraan siswa secara psikologis adalah adanya fenomena kekerasan yang muncul di sekolah. Menurut Anggreni & Immanuel (2020) Indonesia menjadi negara tertinggi dengan kasus kekerasan di sekolah. 84 persen anak di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah. Berdasarkan data yang dirilis Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)., Menurut survei *International Center for Research on Women* (ICRW). Angka kasus kekerasan di sekolah di Indonesia ini lebih tinggi dari Vietnam (79 %), Nepal (79 %), Kamboja (73 %), dan Pakistan (43 %) (KPAI, 2017). Data pada bidang pendidikan, kasus anak pelaku kekerasan dan *bullying* yang paling banyak terjadi di sekolah. *Bullying* merupakan masalah kompleks dalam kehidupan peserta didik

sekolah. Hasil penelitian mengungkap *bullying* dianggap sebagai masalah serius dalam bidang akademik dan dapat mengakibatkan dampak yang negatif pada proses pembelajaran sehingga memberikan pengaruh kesejahteraan emosional, sosial, dan fisik anak-anak usia sekolah di seluruh dunia (Anggreni & Immanuel, 2020).

Berbagai fenomena di sekolah tersebut menunjukkan anak belum mencapai tingkat *psychological well-being* yang optimal. Berdasarkan pengertian *psychological well-being*, fenomena tersebut terjadi karena peserta didik belum mampu meregulasi diri dan menjadi adaptif sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sekitar. Kekerasan yang muncul sebagai bentuk agresivitas seperti yang dikemukakan oleh (Geerlings et al., 2019) memberikan fakta *psychological well-being* yang rendah menjadi indikator peserta didik di Indonesia belum sejahtera karena masih terdapat peserta didik yang melakukan kekerasan di sekolah (Yuliani (2018) dalam (Masrida & Ifdil, 2020)). Untuk itu dibutuhkan gerak yang tanggap dari dunia Pendidikan untuk mampu menciptakan sistem pembelajaran yang mampu meningkatkan kondisi *psychological well-being* bagi peserta didik dan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik mampu mandiri dan berkembang secara optimal.

Sistem Pendidikan di sekolah guru, orang tua dan Guru BK memiliki peranan yang utama dalam membantu peserta didik untuk mencapai perkembangan yang optimal secara khusus dalam empat bidang yakni pribadi, sosial, belajar dan karier. Menurut Prayitno dan Amti dalam (Wahidah et al., 2019) menegaskan, bahwa tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangannya. Namun pada faktanya tidak semua sekolah dasar memiliki guru BK yang dapat membantu mengentaskan permasalahan siswa, sehingga hal itu berdampak pada tumbuh kembang dan aktualisasi peserta didik baik dalam bidang akademik maupun non akademik.

*Psychological well-being*, termasuk kajian dalam lingkup bimbingan dan konseling yaitu bidang pribadi dan sosial. Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah menunjukkan bidang bimbingan dan konseling pribadi dan sosial bermuara pada pencapaian potensi yang optimal di setiap fase perkembangan dan mencapai kebahagiaan, kesejahteraan dan keselamatan dalam kehidupan. *Psychological well-being* menjadi salah satu tujuan dari layanan bimbingan dan konseling yaitu memberikan bantuan kepada peserta didik agar mencapai kehidupan yang bermakna dan berbahagia baik secara personal maupun sosial. Berdasarkan paparan tersebut konsep *psychological well-being* penting diaplikasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar, agar guru BK mampu membimbing peserta didik menjadi pribadi yang sejahtera baik secara individu maupun sosial (Yuliani 2018).

Dengan dirancangnya Program bimbingan dan konseling yang sesuai kebutuhan peserta didik dan dilaksanakan di sekolah secara kondusif akan mampu memenuhi kebutuhan dalam berbagai aspek kehidupan peserta didik, baik dari segi pembelajaran sosio-emosional dan akademik yang telah terkoordinasi. Adalah hak setiap peserta didik untuk memastikan dan mendapatkan pemenuhan akan kebutuhan psikologis, spiritual, sosial, budaya, pertumbuhan yang berkembang secara optimal, kesehatan fisik, *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis), dan pembelajaran (Nastasi & Borja, 2016). Berdasarkan fenomena yang terjadi penting bagi peneliti untuk mengangkat kajian mengenai "Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik Sekolah Dasar dan Implikasinya terhadap Program Bimbingan dan Konseling".

## METODE

Pendekatan yang dilaksanakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk mendeskripsikan secara kuantitatif tingkat pencapaian *psychological well-being* peserta didik kelas VI SD. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Tujuan penelitian deskriptif untuk memberikan data yang sistematis, faktual, dan akurat yang berkaitan dengan fakta dan sifat populasi tertentu yaitu untuk mendeskripsikan gambaran umum *psychological well-being* peserta didik kelas VI SD yang dijadikan landasan perancangan program Bimbingan dan Konseling di sekolah. (Nurmalasari & Erdiantoro, 2020)

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sampling jenuh. Teknik sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013). Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VI SD salah satu sekolah swasta di Lampung. Instrument yang digunakan peneliti untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah instrument untuk mengukur *Psychological Well-Being* yang dikembangkan oleh Ian Liddle and Greg Carter pada tahun 2015 yaitu *The Stirling Children's Wellbeing Scale SCWBS.. The Stirling Children's Wellbeing Scale SCWBS* terdiri dari 15 item yang berfokus pada keadaan emosi positif, pandangan positif, dan keinginan sosial. Instrument ini menggunakan skala likert 5 dimana nilai 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = cukup sering, 5 = selalu. (Liddle & Carter, 2015)

Mengingat banyaknya peneliti terdahulu fokus pada remaja dan orang dewasa maka saat ini penulis memandang perlunya anak atau peserta didik sejak dini memiliki kondisi *Psychological well-being* yang tinggi, hal ini menjadi alasan penulis memilih instrument SCWBS untuk mengukur kondisi *Psychological well-being* peserta didik. Instrumen ini telah disederhanakan sesuai usia anak 8-15 tahun. SCWBS merupakan penggabungan dari dua pendekatan yaitu kesejahteraan hedonis yang sering disebut "kesejahteraan subjektif" (SWB). SWB terdiri dari; kepuasan hidup, adanya mood positif, dan tidak adanya mood negatif. Dan kesejahteraan eudaimonic yang sering disebut kesejahteraan psikologis (PWB). Komponen PWB terdiri dari; otonomi, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan, dan keterkaitan positif. Meskipun secara historis ini adalah perspektif yang berlawanan, namun ada pemahaman yang berkembang bahwa kombinasi dari keduanya merupakan pemahaman yang lebih lengkap tentang kesejahteraan psikologis secara umum. Struktur skala SCWBS bertujuan untuk membangun skala yang mengukur perubahan positif dalam kesejahteraan anak-anak, ini didasarkan pada prinsip-prinsip psikologi positif dan juga mempertimbangkan prinsip-prinsip PWB yang dikombinasi sehingga anak usia SD yang berada pada usia 8-13 dapat memahami dan mudah mengerjakan dalam bentuk instrument yang memiliki 5 pilihan. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sekolah untuk merancang program yang membentuk *Psychological well-being* peserta didik. (Liddle & Carter, 2015)

## HASIL

Kegiatan pengumpulan data terlaksana pada tanggal 12 April 2023 dengan membagikan instrumen SCWBS kepada peserta didik SD kelas VI ABC salah satu sekolah swasta di Lampung dengan rincian: kelas VIA yang berjumlah 27 siswa kelas VIB 26 siswa dan kelas VIC 27 siswa. Hasil analisis data instrumen *Psychological Well-Being* menunjukkan bahwa pada umumnya peserta didik kelas VI SD salah satu sekolah swasta di

Lampung tingkat kesejahteraan psikologisnya menunjukkan rata-rata subjek dengan hasil yang sedang dan persentase 56.3% dengan jumlah siswa 80 siswa. Berikut tabel profil *psychological well-being* peserta didik sd kelas VI salah satu sekolah swasta di Lampung.

**Tabel 1. Profil *Psychological Well-Being* Peserta Didik SD Kelas VI  
 Salah Satu Sekolah Swasta di Lampung**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	10	12.5	12.5	12.5
	Sedang	45	56.3	56.3	68.8
	Tinggi	25	31.3	31.3	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Rincian deskripsi profil *psychological well-being* peserta didik SD salah satu sekolah swasta di Lampung adalah sebagai berikut; peserta didik dengan *psychological well-being* rendah sebanyak 10 siswa, peserta didik dengan *psychological well-being* sedang sebanyak 45 dan peserta didik dengan *psychological well-being* tinggi sebanyak 25 siswa yang masing-masing terbagi menjadi tiga kategori didalam hasil perhitungan ini yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Dengan demikian 31.3% diperoleh *psychological well-being* pada kategori tinggi, 56.3% pada kategori sedang dan 12.5% pada kategori rendah. Berdasarkan analisis data yang dilakukan oleh peneliti, *psychological well-being* peserta didik SD kelas VI salah satu sekolah swasta di Lampung dengan instrument *psychological well-being The Stirling Children's Wellbeing Scale SCWBS* berada pada kategori sedang. Dari hasil data asesmen menggunakan skala SCWBS dan diperkuat dengan hasil wawancara serta observasi yang peneliti lakukan ditemukan bahwa peserta didik kelas VI SD salah satu sekolah swasta di Lampung membutuhkan pendampingan dan layanan Bimbingan dan Koseling secara khusus untuk meningkatkan *psychological well-being* agar para siswa yang termasuk kategori rendah, sedang dan tinggi masing-masing dapat semakin berkembang secara optimal, bahagia, dan mandiri baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karier.

Diperkuat dengan hasil wawancara guru wali kelas VIABC sebanyak 3 guru yang dilakukan pada 10 April 2023 didapat data bahwa setelah dua tahun pembelajaran berlangsung secara daring akibat pandemi covid-19 berdampak masih terdapat peserta didik yang belum berkembang secara optimal dalam membangun hubungan dengan orang lain yang ditandai dengan sikap yang tidak banyak berinteraksi dengan teman sebaya. Beberapa peserta didik belum mampu membangun hubungan bersama teman sebaya yang ditunjukkan dengan perilaku mengganggu peserta didik yang lain saat bermain sehingga peserta didik yang menjadi sasaran kejahilan tidak memberikan respon positif terhadap peserta didik yang mengganggu atau menjahili (penguasaan lingkungan), kemandirian peserta didik dalam penyelesaian masalah serta peserta didik belum dapat menerima diri yang ditunjukkan dengan pesimisme terhadap kemampuan yang dimiliki dan berpikir secara negatif. Sebagian peserta didik mampu berinteraksi dengan baik dengan teman maupun lingkungan sekitar, ekspresif, ceria, dan berkomunikasi dengan baik. Selain itu para peserta didik cenderung mengalami penurunan daya konsentrasi saat mengikuti proses pembelajaran, memiliki emosi yang kurang stabil dan mudah tersinggung, bahasa komunikasi antar siswa sering

menggunakan umpatan yang kasar dan kurang sopan, peserta didik banyak yang menghabiskan waktunya untuk bermain game, membuka aplikasi youtube, Instagram, dan Tik-Tok, kurang bertekun dalam menyelesaikan tugas dan cenderung lupa jika tidak diingatkan, mudah stress dan mengeluh apabila mengalami tuntutan dari sekolah, orang tua maupun sesama teman. Memiliki rasa cemas dan takut saat dipersiapkan untuk menempuh penilaian sumatif diakhir tahapan kelas VI. Hal ini semakin kuat dibuktikan dengan observasi peneliti yang setiap hari dapat menyaksikan para peserta didik berinteraksi. Untuk itu peneliti sangat termotivasi untuk melakukan penelitian dan memberikan layanan bimbingan dan koseling yang dapat membantu mengentaskan masalah yang sedang dihadapi oleh peserta didik kelas VI secara terprogram.

## PEMBAHASAN

Menindaklanjuti hasil *need assessment* dan pengolahan data yang telah dilakukan, peneliti menyusun program BK yang efektif dapat meningkatkan *Psychological well-being* peserta didik kelas VI. Hal ini sangat penting dilakukan agar peserta didik memiliki *psychological well-being* yang tinggi, yang artinya peserta didik secara psikologis dapat berfungsi secara positif. Ciri-ciri peserta didik yang memiliki *psychological well-being* tinggi memiliki kecenderungan: (1) mengaku dan menerima berbagai aspek dalam diri baik positif maupun negatif, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri merasa positif terhadap kehidupan yang dijalani sekarang; (2) memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan, saling percaya dengan manusia lain, memiliki kepedulian terhadap manusia lain, mampu membina hubungan yang empatis, afektif, dan intim dengan manusia lain dan saling “memberi dan menerima” dalam hubungan dengan manusia lain; (3) mampu mengarahkan diri dan bersikap mandiri, memiliki patokan (standar personal) dalam berperilaku, mampu bertahan terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; (4) mampu mengelola dan mengontrol berbagai aktifitas eksternal, mampu memanfaatkan secara efektif setiap kesempatan yang ada, mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi dan memiliki kompetensi dalam mengelola lingkungan; (5) memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup serta memiliki makna terhadap kehidupan sekarang dan masa lalu; (6) memiliki rasa ingin berkembang secara berkelanjutan, terbuka terhadap pengalaman, merealisasikan potensi yang dimiliki, menyadari potensi, kemajuan diri dan tingkah laku setiap saat, serta pemahaman diri (Fadhillah, 2016).

Sementara peserta didik dengan *psychological well-being* rendah memiliki kecenderungan: (1) belum dapat menerima diri sendiri, tidak dewasa secara kepribadian dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, sering mengeluh, menyalahkan orang lain atau situasi dan sering menyesali diri; (2) mengalami kesulitan membangun hubungan yang hangat serta memuaskan dan tidak ada kepercayaan terhadap orang lain, kurang peduli terhadap kesejahteraan orang lain, belum mampu berempati, kesulitan dalam membina kedekatan dan sulit memahami perlunya “memberi dan menerima” dalam membina hubungan dengan orang lain; (3) sangat peduli dengan harapan dan evaluasi orang lain, menggantungkan diri pada penilaian orang lain dalam mengambil keputusan, serta kurang mampu bertahan terhadap tekanan sosial untuk bertindak laku dan berpikir dengan cara tertentu; (4) mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan lingkungan, serta kurang memiliki kendali terhadap

dunia eksternal; (5) kurang memahami makna hidup, tidak memiliki tujuan, serta tidak memiliki keyakinan yang memberikan makna dalam hidup; (6) merasa mengalami stagnasi, kurang merasa berkembang dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan serta merasa tidak mampu untuk membentuk sikap atau perilaku yang baru. (Ryff, 1989, Seligman & Csikzentmihalyi, 2000; Angelina, 2011).

Secara khusus sekolah bersama guru wali kelas, guru BK dan orang tua bersinergi dalam melaksanakan program pendampingan untuk pencapaian kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis peserta didik di sekolah dasar. Menciptakan iklim yang membuat peserta didik merasa nyaman, aman, dan bahagia ketika di sekolah. Kondisi *well-being* peserta didik di sekolah bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan peserta didik melakukan regulasi diri dan penurunan tingkat kecemasan dan stress.

*Psychological well-being* memberikan pengaruh terhadap perkembangan peserta didik dan dapat menunjang pencapaian potensi yang optimal. *Psychological well-being* yang dikembangkan dapat secara otomatis menghasilkan kesejahteraan peserta didik melalui proses pendidikan dan bimbingan, baik dalam lingkungan keluarga maupun sekolah serta masyarakat (Syafarudi & DKK, 2019). Pada penyelenggaraan pendidikan di Sekolah Dasar, guru kelas berperan pula sebagai guru bimbingan dan konseling untuk membantu tercapai perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir peserta didik. menurut Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar (2016) jika belum terdapat guru bimbingan dan konseling maka guru kelas yang mengambil alih tugas dengan layanan bimbingan dan konseling yang diintegrasikan dengan pembelajaran tematik di kelas. Pada satuan pendidikan dasar, guru kelas menjalankan semua fungsi bimbingan dan konseling, yaitu fungsi pemahaman, fasilitasi, penyesuaian, penyaluran, adaptasi, pencegahan, perbaikan, advokasi, pengembangan, dan pemeliharaan.

Pada penelitian ini program BK yang dapat diberikan kelas VI SD adalah memberikan bimbingan kelompok dengan pendekatan *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis/ *Psychological well-being* peserta didik. Adanya kolaborasi yang baik antara kepala sekolah, guru kelas, guru BK, dan orang tua yang turut berperan dalam mendampingi peserta didik dalam usaha meningkatkan *Psychological well-being* peserta didik akan memberikan dampak keberhasilan dan layanan yang efektif bagi peserta didik. Melalui layanan bimbingan kelompok ini diberikan informasi, penguatan konten, latihan kesadaran dengan teknik *mindfulness* dan membangun rasa syukur serta kebahagiaan dalam diri sesuai tema yang dibutuhkan dalam meningkatkan *Psychological well-being* peserta didik. Langkah penting yang dilakukan oleh guru pembimbing adalah dengan menumbuhkan kesadaran pada diri peserta didik memberika motivasi yang kuat sehingga peserta didik benar-benar memiliki kesadaran dan kemauan untuk membina diri meningkatkan *Psychological well-being* dengan baik yang pada akhirnya dapat bermanfaat bagi dirinya untuk menerima keadaan diri dan kehidupan serta lingkungan dengan apa adanya, berkembang sebagai pribadi yang utuh, memberikan kontribusi terhadap lingkungan, menjalani kehidupan yang positif, menghindari keadaan yang timbul dari rasa ketidakpuasan diri, memiliki kemandirian dalam menghadapi setiap tantangan, kesulitan atau pun tekanan yang dialami, mampu menjalin relasi baik dengan sesama baik teman, guru, orang tua, dan setiap pribadi yang ada di sekitarnya. Mampu memaknai setiap peristiwa baik suka maupun duka yang dialami, memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai atau dicita-citakan mampu mengekspresikan emosi secara positif,

dan memiliki kesiapsediaan untuk terus belajar mengembangkan diri dan mengaktualisasikan diri dengan segala potensi, bakat, dan talenta yang dimiliki.

Mindfulness merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk membantu memusatkan perhatian pada keadaan saat ini tanpa menghakimi atau menilai berbagai pemikiran dan reaksi emosional yang berkaitan dengan situasi atau stimulus. Mindfulness adalah atribut kesadaran yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan memberikan perhatian yang disengaja pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, ingin tahu dan tidak menghakimi. Asumsi inti dari mindfulness adalah bahwa orang umumnya hidup dengan "kecenderungan otomatis" yang sering membuat mereka tidak menyadari pola perilaku mereka dan pemikiran serta perenungan mereka yang terus menerus terkait masa lalu dan masa depan. Kondisi "mindlessness" ini dapat menyebabkan masalah kesehatan dan psikologis misalnya, kecemasan, depresi, perilaku agresif, (Crescentini et al., 2016)

Salah satu teknik yang digunakan dalam mengatasi permasalahan dalam membantu peserta didik kelas VI SD di salah satu sekolah swasta di Lampung, untuk mengelola emosi, stress, kecemasan demi terwujudnya kesejahteraan psikologis peserta didik dan perkembangan pribadi yang optimal adalah dengan menggunakan teknik mindfulness. Teknik mindfulness memiliki efek yang signifikan pada kesejahteraan psikologis melalui sejumlah mekanisme yang efektif, dalam memfasilitasi perubahan kognitif, relaksasi, meningkatkan kesadaran tubuh, regulasi emosi, dan menumbuhkan perubahan dalam perspektif diri. Telah dibuktikan oleh para peneliti terdahulu bahwa mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik di sekolah dasar dengan meningkatkan kejernihan pengalaman saat ini dan kontak dengan kehidupan. (Devcich et al., 2017). Beberapa program mindfulness yang telah ditemukan dan dikembangkan untuk anak usia sekolah dasar, misalnya Mindfulness-Oriented Meditation for primary school children (Crescentini et al., 2016), a Still Quiet Place (Saltzman, 2014), Paws b (usia 7–11), the Mindfulness in Schools Project (Vickery & Dorjee, 2016), MindUP (Hai et al., 2021), the Mindful Education Workbook (Rechtschaffen, 2016), Learning to BREATHE for K–12 (Broderick, 2021), the Inner Kids Program developed oleh Susan Kaiser Greenland (Flook et al., 2010), CalmSpace (Janz et al., 2019), the Living Mindfully Programme (Amundsen et al., 2020), dan the Gaia Program (Ghiroldi et al., 2020). Dimana masing-masing penelitian menemukan bahwa teknik mindfulness yang digunakan dapat efektif mengelola emosi, stress, kecemasan, kesadaran, perilaku agresif kurang percaya diri dan lain-lain dari peserta didik untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan perkembangan pribadi, sosial, belajar dan karier yang semakin optimal. Berikut tabel program bimbingan dan konseling untuk peserta didik sekolah dasar.

**Tabel 2. Program Bimbingan dan Konseling untuk peserta didik sekolah dasar**

N o.	Bidang Bimbingan	Rumusan Kompetensi	Materi Pengembangan Kompetensi	Kegiatan Layanan	Aloka si Waktu	Keterangan
1.	Pribadi-sosial	1. Memahami pentingnya berpikir dan bersikap positif 2. Dapat menerapkan	1. Berpikir dan bersikap positif dalam menghadapi segala hal 2. Pengertian berpikir dan bersikap positif 3. Manfaat berpikir dan	1. Informasi 2. Penguasaan Konten 3. Bimbingan kelompok	2x35'	<b>Kerja sama dengan :</b> 1. Kepsek 2. Guru wali kelas, guru agama 3. Orang tua

	cara berpikir dan bersikap positif dalam menghadapi segala hal	bersikap positif 4. Dampak tidak berpikir dan bersikap positif	k		siswa <b>Penilaian</b> Lay Seg, Japen dan Japan <b>Kegiatan Pendukung</b> Himpunan Data, aplikasi instrumentasi
2. Pribadi-sosial	1. Memahami pentingnya mengendalikan emosi  2. Dapat mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari	1. Memahami jenis-jenis emosi dan cara mengendalikannya a. Pengertian emosi b. Jenis-jenis emosi dasar (emosi positif dan emosi negatif) c. Cara mengendalikan emosi	1. Informasi 2. Penguasaan Konten 3. Bimbingan kelompok	2x35'	<b>Kerja sama dengan :</b> 1. Kepsek 2. Guru wali kelas, guru agama 3. Orang tua siswa <b>Penilaian</b> Lay Seg, Japen dan Japan <b>Kegiatan Pendukung</b> Himpunan Data, aplikasi instrumentasi
3. Pribadi-sosial	1. Memahami arti penting bertata krama dalam bergaul dengan teman sebaya, guru, staf lain dan masyarakat 2. Dapat bertata krama dalam bergaul dengan teman sebaya, guru, staf lain dan masyarakat sesuai dengan norma-norma yang ditetapkan	Tata karma pergaulan dengan teman sebaya, guru, staf lain dan masyarakat a. Pengertian tata karma b. Cara-cara bertata karma c. Manfaat bertata karma d. Dampak tidak memiliki tata krama	1. Informasi 2. Penguasaan Konten 3. Bimbingan kelompok	2x35'	<b>Kerja sama dengan :</b> 1. Kepsek 2. Guru wali kelas, guru agama 3. Orang tua siswa <b>Penilaian</b> Lay Seg, Japen dan Japan <b>Kegiatan Pendukung</b> Himpunan Data, aplikasi instrumentasi
4. Pribadi-sosial	1. Mengenal, menerima, dan meyakini keadaan diri secara positif 2. Kemampuan mengembangkan potensi diri	Mengenal diri: a. Ciri-ciri pribadi b. kelebihan dan kekurangan diri c. Kecakapan potensial d. Kecakapan aktual	1. Penguasaan Konten 2. Penempatan dan penyaluran 3. Bimbingan	2x35'	<b>Kerja sama dengan :</b> 1. Kepsek 2. Guru wali kelas, guru agama 3. Orang tua siswa

	secara harmonis dalam kehidupan		kelompok		<b>Penilaian Laiseg:</b> mengenal minat yang dimiliki <b>Laijapen:</b> menerima segala kelebihan yang dimiliki diri sendiri <b>Laijapan:</b> meyakini bakat yang dimiliki yang dikembangkan secara harmonis <b>Kerja sama dengan :</b> 1. Kepsek 2. Guru wali kelas, guru agama 3. Orang tua siswa <b>Penilaian Lay Seg, Japen dan Japan Kegiatan Pendukung</b> Himpunan Data, aplikasi instrumentasi
5. Pribadi-sosial	1. Memahami pentingnya Mindfulness/kesadaran dan mengembangkan rasa syukur dalam menjalani hidup sehari-hari 2. Dapat memiliki sikap menyadari keberadaan diri dan bersyukur dalam kehidupan sehari-hari	Mindfulness dan kebersyukuran dalam hidup 1. Pentingnya membangun kesadaran diri dan rasa syukur dalam hidup 2. Manfaat menyadari keberadaan diri dan menyukurinya 3. Latihan penyadaran diri dan menyukuri hidup 15 menit dalam sehari dengan meditasi dan relaksasi	1. Informasi 2. Penguasaan Konten 3. Bimbingan Kelompok	2x35'	

## PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* peserta didik kelas VI SD di salah satu sekolah swasta Lampung, tergolong kategori sedang dengan persentase 56.3% dengan jumlah siswa 80 siswa. Hal ini berarti peserta didik membutuhkan perhatian, pendampingan dan motivasi dari kepala sekolah, guru BK, wali kelas dan orang tua agar berkolaborasi memfasilitasi peserta didik untuk mandiri, berkembang secara optimal dan memiliki *psychological well-being* yang baik.

Adapun perencanaan program bimbingan dan konseling yang dapat diberikan berdasarkan analisis dengan instrument *psychological well-being The Stirling Children's Wellbeing Scale SCWBS*, peserta didik kelas VI SD di salah satu sekolah swasta di Lampung adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan mindfulness untuk meningkatkan *psychological well-being* peserta didik. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan mindfulness dapat meningkatkan *psychological well-being* peserta didik. Dalam layanan ini diberikan informasi, penguatan konten, latihan kesadaran mindfulness dan membangun rasa syukur serta kebahagiaan dalam diri sesuai tema yang

dibutuhkan dalam meningkatkan *Psychological well-being* peserta didik. Langkah penting yang dilakukan oleh guru pembimbing adalah dengan menumbuhkan kesadaran pada diri peserta didik memberikan motivasi yang kuat sehingga peserta didik benar-benar memiliki kesadaran dan kemauan untuk membina diri meningkatkan *Psychological well-being* dengan baik yang pada akhirnya dapat bermanfaat bagi dirinya untuk menerima keadaan diri dan kehidupan serta lingkungan dengan apa adanya, berkembang sebagai pribadi yang utuh, memberikan kontribusi terhadap lingkungan, menjalani kehidupan yang positif, menghindari keadaan yang timbul dari rasa ketidakpuasan diri, memiliki kemandirian dalam menghadapi setiap tantangan, kesulitan atau pun tekanan yang dialami, mampu menjalin relasi baik dengan sesama baik teman, guru, orang tua, dan setiap pribadi yang ada di sekitarnya. Mampu memaknai setiap peristiwa baik suka maupun duka yang dialami, memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai atau dicita-citakan mampu mengekspresikan emosi secara positif, dan memiliki kesiapsediaan untuk terus belajar mengembangkan diri dan mengaktualisasikan diri dengan segala potensi, bakat, dan talenta yang dimiliki.

## REFERENSI

- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 146. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Bernay, R., Graham, E., Devcich, D. A., Rix, G., & Rubie-Davies, C. M. (2016). Pause, breathe, smile: a mixed-methods study of student well-being following participation in an eight-week, locally developed mindfulness program in three New Zealand schools. *Advances in School Mental Health Promotion*, 9(2), 90–106. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2016.1154474>
- Chikmah, A. M., & Fitriyaningsih, D. (2018). Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Masalah Mental Emosional Anak Pra Sekolah Di Tk Pembina Kota Tegal. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(2), 295. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i2.896>
- Fadhillah, E. P. A. (2016). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Happiness Pada Remaja Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 100726.
- Geerlings, J., Thijs, J., & Verkuyten, M. (2019). Preaching and practicing multicultural education: Predicting students' outgroup attitudes from perceived teacher norms and perceived teacher–classmate relations. *Journal of School Psychology*, 75(June), 89–103. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.07.003>
- Hasanah, M. (2017). Muhimmatul Hasanah. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 2017–2214.
- Kemendikbud. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar. Bandung: Laboratorium PPB FIP Universitas Pendidikan Indonesia.
- Liddle, I., & Carter, G. F. A. (2015). Emotional and psychological well-being in children: the

- development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174–185.  
<https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1008409>
- Masrida, A. A., & Ifdil, I. (2020). Kondisi Psychological Well-Being Siswa yang Berperilaku Konsumtif. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 195–204.  
<https://doi.org/10.24036/4.34381>
- Nastasi, B. K., & Borja, A. P. (Eds.). (2016). *International handbook of psychological well-being in children and adolescents*. New York, NY: Springer.
- Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier. *Quanta*, 4(1), 44–51.  
<https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Puji Asmaul Chusna. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, vol 17(no 2), 318.
- Sugiono 2016 dalam Fakhri. (2021). Metode Penelitian Purposive Sampling. 2021, 32–41.
- Syafarudi, & DKK. (2019). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik. In *Perdana Publishing*.
- Wahidah, N., Cuntini, C., & Fatimah, S. (2019). Peran Dan Aplikasi Assessment Dalam Bimbingan Dan Konseling. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(2), 45. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i2.3021>
- 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
- Zhu, X., Tian, L., Zhou, J., & Huebner, E. S. (2019). The developmental trajectory of behavioral school engagement and its reciprocal relations with subjective well-being in school among Chinese elementary school students. *Children and Youth Services Review*, 99(September 2018), 286–295. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.01.024>