

## ***Psychological Well-Being* Peserta Didik Fase E SMA Negeri 10 Semarang**

Tri Harjani<sup>1</sup>, Venty<sup>2</sup>, Susiati<sup>3</sup>

Pendidikan Profesi Guru 1<sup>1</sup>, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang<sup>2</sup>, SMA Negeri 10 Semarang<sup>3</sup>.

E-mail: [ppg.tri.harjani27@program.belajar.id](mailto:ppg.tri.harjani27@program.belajar.id)<sup>1</sup>, [venty@upgris.ac.id](mailto:venty@upgris.ac.id)<sup>2</sup>

### **Info Artikel**

#### **Sejarah Artikel**

Diterima: 17 Februari 2023

Revisi: 13 Mei 2023

Disetujui: 1 Juni 2023

Dipublikasikan: 30 Juni 2023

#### **Keyword**

Psychological well-being

Peserta didik

### **Abstract**

The purpose of this research is to find out the psychological well-being of Phase E students or class X SMA Negeri 10 Semarang. The research sample was Phase E or X class students with a total of 354 (113 boys and 241 girls). The researcher used incidental techniques to collect samples. Research using descriptive quantitative method. To find out the well-being of students, the researcher used the psychological well-being scale instrument, or PWBS, which was developed by Ryff (1989) and has been re-translated by the author, distributed via an online system via Google form. The total number of items 84 are all valid items, the validity coefficient is from 0.314 to 0.779 and the reliability coefficient is 0.966. 13 (3.7%) students had a low psychological well-being category, 125 (35.3%) the lower medium category, 180 (50.8%) the upper medium category and 36 (10.2%) the high category. The main concern is students who have the middle and low categories. It is necessary to develop a Guidance and Counseling service program to improve psychological well-being in order to increase the level of the impaired to the optimal level.

### **Pendahuluan**

Masa usia peserta didik SMA merupakan waktu yang strategis untuk perkembangan dimana masa ini pada masa ini peserta didik yang masuk dalam kategori remaja berpindah dari ketidakdewasaan masa kanak-kanak menuju proses pendewasaan, pada masa remaja ini pula individu mempersiapkan diri menuju masa depan” (Larson et al dalam Steinberg, 2011). Beberapa tugas perkembangan yang harus diselesaikan remaja menurut Harvigurst (dalam Sarwono, 2011) antara lain penerimaan kondisi fisiknya dan penggunaan tubuhnya dengan lebih efektif, penerimaan hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya serta lawan jenisnya, penerimaan peran gender masing-masing, persiapan diri menghadapi karir dan kehidupan keluarga, serta penerimaan peran gender masing-masing (Santrock, 2012).

Proses tumbuh kembang remaja tentunya memiliki masa naik dan surut, mendapatkan hambatan hingga masalah-masalah yang mengiringi proses pendewasaan. Sebuah temuan masalah menarik dalam proses tumbuh kembang peserta didik yang masuk dalam kategori remajadisampaikan Wiguna *et al*, (2020:1) dimana bertepatan dengan munculnya pandemi Covid-19 berdampak pada fisik, kesehatan mental dan sosial ekonomi. *Social distancing*, karantina jika terpapar Covid-19, adanya perubahan sekolah online dari rumah, dan bekerja dari rumah menjadi *new normal* untuk kehidupan sosial kemasyarakatan. Penelitian (Wiguna et al, 2020:1) terhadap remaja dengan rata-rata usia subjek penelitian 14.07 tahun, 98.2% adalah sekolah dari rumah. Ada 14.2% dari total subjek penelitian yang berisiko pada masalah total kesulitan belajar, 38.1% remaja berisiko mengalami masalah hubungan sebaya, 28.3% berisiko mengalami masalah perilaku prososial, 15% berisiko mengalami masalah perilaku, dan 10.6% berisiko mengalami masalah emosional. Jumlah remaja yang merasa lebih buruk dengan kesejahteraan mental diri yang jauh



lebih buruk sebelum Covid-19 meningkat selama pandemi di Indonesia ( $p < 0.05$ ). Penelitian Wiguna et al (2020) memberikan kesimpulan remaja berisiko mengalami ketidaksejahteraan dalam masalah emosi dan perilaku terutama pada masa pandemi Covid-19.

Gambaran masalah ketidaksejahteraan remaja pada masa pandemi hingga saat ini disadari betul oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud). Pada tahun 2021 dalam era kurikulum merdeka Kemdikbud mengeluarkan Modul Layanan Inspiratif Bimbingan Konseling Sekolah Menengah Atas yang menjadi panduan dan acuan Guru Bimbingan dan Konseling SMA di Indonesia dalam menyelenggarakan layanannya. Salah satu hal yang menjadi penegasan dalam Modul tersebut adalah penanggulangan ketidaksejahteraan peserta didik dengan menegaskan tugas kepala sekolah dalam mewujudkan dan membangun *school wellbeing* bagi peserta didik pada fase E dan F, serta Eksistensi layanan bimbingan dan konseling di SMA dapat dilihat dari capaian layanan bimbingan dan konseling (CLBK) dengan upaya mewujudkan kesejahteraan hidup (*well-being*), profil pelajar Pancasila dan penguatan pendidikan karakter peserta didik.

Penjabaran kesejahteraan hidup (*well-being*) sendiri yang termaktup dalam Modul Layanan BK Kemdikbud (2021) mengadopsi konsep *psychological well-being* Ryff (1989-2018) dimana *psychological well-being* merupakan konsep multidimensional yang pencapaiannya diusahakan dalam dunia pendidikan Indonesia. Pencapaian yang bagus dari dimensi kesejahteraan psikologis dapat dijadikan tujuan layanan konseling (Christopher, 1999:20). *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis sendiri menurut Ryff (1989, 1995, 2002, 2008, 2018), didefinisikan sebagai realisasi penuh potensi seseorang ditandai dengan pencapaian baik dalam 6 aspek, yang mencakup kemampuan untuk menerima semua kekurangan dan kelebihan diri sendiri (*self acceptance*), kemandirian (*autonomy*), dan kemampuan untuk membina hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), ini juga termasuk memiliki tujuan hidup (*purpose of life*) dan terus mengembangkan kepribadian seseorang (*personal growth*). Dalam mengoperasionalkan atau memperdalam pemahaman setiap aspek *psychological well-being* memerlukan kajian empiris tokoh lainnya (Ryff, & Singer 2008), keadaan ini membuat pengkajian setiap dimensi kesejahteraan psikologis dapat terus berkembang.

Pentingnya konsep peningkatan kesejahteraan psikologis juga tercermin dalam penelitian-penelitian tindakan maupun eksperimen guna meningkatkan tingkat pencapaiannya. Seperti Heydarpour et al, 2018 dengan t-test menemukan hasil bahwa konseling kelompok dengan terapi realitas terbukti signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ( $p < 0.001$ ). Penelitian Safara et al, 2018 dengan hasil konseling kelompok spiritualitas dengan uji ancova terbukti signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis ( $p < 0,05$ ). Lyana & Alis (2018) juga menyimpulkan memiliki *psychological well-being* tinggi akan mengantarkan individu pada pribadi yang menyadari keberadaan dan kebermaknaannya, sehingga bisa mengubah tantangan yang ditemuinya menjadi kesempatan untuknya menunjukkan aktualisasi diri.

Pentingnya pencapaian *psychological well-being* pada masa kurikulum merdeka ini dapat ditangkap dengan baik oleh Kemdikbud dengan mengeluarkan Modul Layanan BK di SMA dimana salah satu orientasinya adalah dalam pencapaian 6 aspek *psychological well-being*. Selain itu dalam penyelenggaraan diklat sekolah penggerak oleh Kemdikbud juga ditekankan adanya asesmen diagnostik non kognitif. Secara umum, sesuai namanya asesmen diagnostik bertujuan untuk mendiagnosis kemampuan dasar siswa dan mengetahui kondisi awal siswa, dimana salah satu keadaan yang perlu diukur dan diketahui adalah *psychological well-being*.

SMA Negeri 10 Semarang sebagai salah satu sekolah negeri di Kota Semarang yang menerapkan kurikulum merdeka juga tergerak melaksanakan pengukuran atau asesmen diagnostik non kognitif terutama melaksanakan pengukuran *psychological well-being*. Pentingnya pengukuran ini adalah dengan mengetahui tingkat *psychological well-being* maka kepala sekolah yang bertanggungjawab menciptakan *school well-being*, guru bimbingan konseling dapat menyusun program layanan yang tepat serta yang paling utama adalah peserta didik pada fase E tahun

*Tri Harjani, dkk (psychological well-being peserta didik SMAN 10 Semarang)*

pelajaran 2022/2023 dapat diketahui profil kesejahtraannya hingga mendapatkan layanan yang sesuai dengan kebutuhan maupun masalahnya.

### Metode Penelitian

Metode peneltlan yang diterapkan yakni kuantitatif berpendekatan deskriptif. Populasi yaitu peserta didik kelas X atau Fase E SMA Negeri 10 Semarang dengan total sampling 354 peserta didik (113 laki-laki dan 241 perempuan), pengambilan sampel dengan teknik total sampling dengan menyebarkan skala kepada seluruh siswa. Untuk mengetahui kesejahteraan peserta didik, peneliti menggunakan instrumen Skala kesejahteraan psikologis, atau PWBS yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan telah dilaksanakan penterjemahan ulang oleh penulis, penyebaran dengan sistem online melalui *google form*. Jumlah item 84 keseluruhan item valid, koefisien validitas dari 0,314-0,779. Koesfisien reliabilitas sebesar 0,966.

### Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian deskriptif ini penulis akan memaparkan hasil pengukuran kesejahteraan psikologis peserta didik fase E atau kelas X SMA Negeri 10 Semarang tahun pelajaran 2022/2023. Pemaparan yang disajikan yaitu peserta didik dilihat dari jenis kelamin, usia dan profil atau tingkat kesejahteraan psikologis peserta didik. Paparan data sebagai berikut :

Tabel 1.1 Deskripsi Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	113	31.9	31.9	31.9
	Perempuan	241	68.1	68.1	100.0
	Total	354	100.0	100.0	

Melalui tabel 1.1 dapat didapatkan deskripsi peserta didik siswa kelas X SMAN 10 Semarang sebanyak 113 (31,9 %) peserta didik adalah laki-laki dan 241 peserta didik (68,1 %) perempuan.

Tabel 1.2 Deskripsi Peserta Didik Berdasarkan Usia

USIA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.00	55	15.5	15.5	15.5
	15.00	256	72.3	72.3	87.9
	16.00	34	9.6	9.6	97.5
	17.00	6	1.7	1.7	99.2
	18.00	3	.8	.8	100.0
	Total	354	100.0	100.0	

Melalui tabel 1.2 dapat didapatkan deskripsi usia peserta didik siswa kelas X SMAN 10 Semarang sebanyak 55 (15,5 %) peserta didik berusia 14, 265 peserta didik berusia 15, 34 (9,6%) peserta didik berusia 16, 6 (1,7 %) peserta sisik berusia 17, dan 3 (0,8 %) peserta didik berusia 18 tahun. Dalam data siswa kelas X terbanyak adalah dengan usia 15 tahun dengan jumlah total 256 peserta didik.

Penyajian kategori *psychological well-being* disesuaikan dengan norma kategorisasi kesejahteraan psikologis (PWBS) Ryff 1989, dimana subyek dikategorikan memiliki kesejahteraan

psikologis rendah dengan rentang dibawah 1,5 SD dan dikategorikan tinggi jika skor diatas 1,5 SD. Persebaran profil kesejahteraan psikologis siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mejobo didapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 1.3 Norma Kategorisasi

Kategori	Norma Kategori			Skor		
Tinggi	M + 1,5 SD	-	Atas	386	-	Atas
Sedang Atas	M	-	M + 1,5 SD	326	-	385
Sedang Bawah	M - 1,25 SD	-	M	266	-	325
Rendah	Bawah	-	M - 1,5 SD	Bawah	-	265

Tabel 1.4 Deskripsi Skor Total *Psychological Well-Being*

		Total PWB			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	3.7	3.7	3.7
	Sedang Bawah	125	35.3	35.3	39.0
	Sedang Atas	180	50.8	50.8	89.8
	Tinggi	36	10.2	10.2	100.0
	Total	354	100.0	100.0	

Melalui deskripsi tabel 1. Dapat dilihat 13/ 3,7 % peserta didik memiliki kategori *psychological well-being* rendah, 125 / 35,3 % kategori sedang bawah, 180 / 50,8 % kategori sedang atas dan 36 / 10,2 % kategori tinggi. Perhatian utama pada siswa yang memiliki kategori sedang bawah dan rendah.

Tabel 1.5 Deskripsi Skor Total *Psychological Well-Being* Aspek Autonomy

		Aspek Autonomy			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	21	5.9	5.9	5.9
	Sedang Bawah	146	41.2	41.2	47.2
	Sedang Atas	168	47.5	47.5	94.6
	Tinggi	19	5.4	5.4	100.0
	Total	354	100.0	100.0	

Melalui deskripsi tabel 1. Dapat dilihat 21/ 5,9 % peserta didik memiliki kategori autonomy rendah, 146 / 41,2 % kategori sedang bawah, 168 / 47,5 % kategori sedang atas dan 19 / 5,4 % kategori tinggi. Perhatian utama pada siswa yang memiliki kategori sedang bawah dan rendah.

Tabel 1.6 Deskripsi Skor Total *Psychological Well-Being* Aspek Penguasaan Lingkungan

		Aspek Penguasaan Lingkungan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	5.1	5.1	5.1
	Sedang Bawah	129	36.4	36.4	41.5
	Sedang Atas	174	49.2	49.2	90.7
	Tinggi	33	9.3	9.3	100.0
	Total	354	100.0	100.0	

Tri Harjani, dkk (*psychological well-being* peserta didik SMAN 10 Semarang)

Melalui deskripsi tabel 1.6 Dapat dilihat 21/ 5,9 % peserta didik memiliki kategori autonomy rendah, 146 / 41,2 % kategori sedang bawah, 168 / 47,5 % kategori sedang atas dan 19 / 5,4 % kategori tinggi. Perhatian utama pada siswa yang memiliki kategori sedang bawah dan rendah.

Tabel 1.7 Deskripsi Skor Total *Psychological Well-Being* Aspek  
Aspek Pertumbuhan Pribadi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	20	5.6	5.6	5.6
Sedang Bawah	150	42.4	42.4	48.0
Sedang Atas	155	43.8	43.8	91.8
Tinggi	29	8.2	8.2	100.0
Total	354	100.0	100.0	

Melalui deskripsi tabel 1.7 Dapat dilihat 21/ 5,9 % peserta didik memiliki kategori autonomy rendah, 146 / 41,2 % kategori sedang bawah, 168 / 47,5 % kategori sedang atas dan 19 / 5,4 % kategori tinggi. Perhatian utama pada siswa yang memiliki kategori sedang bawah dan rendah.

Tabel 1.8 Deskripsi Skor Total *Psychological Well-Being* Aspek  
Aspek Hubungan Positif

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	15	4.2	4.2	4.2
Sedang Bawah	117	33.1	33.1	37.3
Sedang Atas	194	54.8	54.8	92.1
Tinggi	28	7.9	7.9	100.0
Total	354	100.0	100.0	

Melalui deskripsi tabel 1.8 Dapat dilihat 15/5,9 % peserta didik memiliki kategori autonomy rendah, 117 / 33,1 % kategori sedang bawah, 194 / 54,8 % kategori sedang atas dan 28 / 7,9 % kategori tinggi. Perhatian utama pada siswa yang memiliki kategori sedang bawah dan rendah.

Tabel 1.9 Deskripsi Skor Total *Psychological Well-Being* Aspek Tujuan Hidup  
Aspek Tujuan Hidup

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	11	3.1	3.1	3.1
Sedang Bawah	154	43.5	43.5	46.6
Sedang Atas	169	47.7	47.7	94.4
Tinggi	20	5.6	5.6	100.0
Total	354	100.0	100.0	

Melalui deskripsi tabel 1.9 Dapat dilihat 11/ 3,1 % peserta didik memiliki kategori autonomy rendah, 154 / 43,5 % kategori sedang bawah, 169 / 47,7 % kategori sedang atas dan 20 / 5,6 % kategori tinggi. Perhatian utama pada siswa yang memiliki kategori sedang bawah dan rendah.

Tabel 1.10 Deskripsi Skor Total *Psychological Well-Being* Aspek Pertumbuhan Pribadi  
Aspek Pertumbuhan Pribadi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	6.5	6.5	6.5
	Sedang Bawah	164	46.3	46.3	52.8
	Sedang Atas	149	42.1	42.1	94.9
	Tinggi	18	5.1	5.1	100.0
	Total	354	100.0	100.0	

Melalui deskripsi tabel 1.10 Dapat dilihat 23/ 6,5 % peserta didik memiliki kategori *autonomy* rendah, 164 / 46,3 % kategori sedang bawah, 149 / 42,1 % kategori sedang atas dan 18 / 5,1 % kategori tinggi. Perhatian utama pada siswa yang memiliki kategori sedang bawah dan rendah.

Setelah mencermati hasil penelitian didapatkan hasil dimana ditemukan siswa yang memiliki *psychological well-being* rendah dan sedang bawah. Pada total PWB dijumpai 13 (3,7 %) peserta didik memiliki kategori *psychological well-being* rendah, dan 125 (35,3 %) kategori sedang bawah. Perhatian penting perlu diberikan Guru bimbingan konseling agar senantiasa dapat menggunakan data pengukuran deskriptif *psychological well-being* peserta didik Fase E agar dapat mengembangkan program layanan atau strategi intervensi konseling yang dapat meningkatkan tingkat *psychological well-being*. Hal ini selaras dengan kesimpulan Christopher, 1999:20 dimana pencapaian yang bagus dari dimensi kesejahteraan psikologis dapat dijadikan tujuan layanan konseling. Optimalisasi capaian tingkat *psychological well-being* selanjutnya juga dapat menggunakan modifikasi enam dimensi *Psychological well-being* (Ryff dalam Fava & Tomba 2009) untuk mengubah kondisi *impaired level* menjadi *optimal level*

### Simpulan

Simpulan dari penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 10 Semarang menunjukkan bahwa 13 (3,7 %) peserta didik memiliki kategori *psychological well-being* rendah, 125 (35,3 %) kategori sedang bawah, 180 (50,8 %) kategori sedang atas dan 36 (10,2 %) kategori tinggi. Perhatian utama pada siswa yang memiliki kategori sedang bawah dan rendah. Dilihat berdasarkan hasil tersebut maka di diperlukan program-program Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan *psychological well-being* pada peserta didik khususnya untuk kelas X seperti halnya strategi intervensi bimbingan konseling dengan berbagai macam pendekatannya.

### Daftar Pustaka

- Christopher, J. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. DOI:[10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x](https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x) *Journal of Counseling & Development*.
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing Psychological Well-Being And Resilience By Psychotherapeutic Methods,<https://doi.org/10.1111/J.14676494.2009.00604.X>.
- Heydarpour, S., Parvane, E., Saqzezi, A., Ziapour, A., Dehghan, F., Parvaneh, A. (2018). Effectiveness of Group Counseling Based on the Reality Therapy on Resilience and Psychological Well-Being of Mothers with an Intellectual Disabled Child. *International Journal of Pediatrics*, 6(6), 7851-7860. <https://doi.org/10.22038/ijp.2018.29464.2579>

- Keyes, C. L. M. (2009). The black-white paradox in health: Flourishing in the face of social inequality and discrimination. *Journal of Personality*, 77(6), 1677–1706. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00597.x>
- Kemdikbud. (2021). Modul Layanan Bimbingan Konseling Sekolah Menengah Atas. Tim Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Paramitha S.D. (2019). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Pangkalpinang. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian* (e-ISSN: 2655-3716) Vol. 4, No. 1 (2019): 127-147. DOI: 10.32923/sci.v4i1.1015
- Ryff, C.D. Happiness is everything D. (1989)., or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Your Self. And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff CD. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science* 2018, Vol. 13(2) 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Safara M., Mino Khanbabaee & Khanbabaee, M. (2018). Effectiveness of Spiritual Group Counseling on the Psychological Well-Being of Girls from Divorced Families. *Health, Spirituality and Medical Ethics*. 2019;6 (1):18-24. <http://dx.doi.org/10.29252/jhsme.6.1.3>
- Sarwono. 2011. Psikologi Remaja. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Santrock, J.W. (2002). Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik). Jakarta: Erlangga.
- Wiguna, H., Nugraha, Y., Rizka R, F., Andika, A., Kanggrawan, J. I., & Suherman, A. L. (2020). Kebijakan Berbasis Data: Analisis dan Prediksi Penyebaran COVID-19 di Jakarta dengan Metode Autoregressive Integrated Moving Average (ARIMA). *Jurnal Sistem Cerdas*, 3(2), 74 - 83. <https://doi.org/10.37396/jsc.v3i2.76>