

EDUKASI PROGRAM *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA UNTUK GURU BK SMP SIDOARJO

Muhammad Farid Ilhamuddin, Titin Indah Pratiwi, Bambang Diby Wiyono

^{1,2,3} Universitas Negeri Surabaya
muhammadilhamuddin@unesa.ac.id

Abstrak

Masa perkembangan siswa SMP memiliki berbagai macam dinamika, pengaruh dari teman sejawat, lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah. Beberapa fenomena yang terjadi adalah timbulnya rasa cemas, stress, depresi dan gangguan mental lainnya, kondisi demikian lazim terjadi pada usia siswa SMP sehingga butuh diberikan edukasi dan pemahaman melalui layanan BK agar bisa diantisipasi dengan baik dan mencapai tahapan perkembangan dengan baik. Melihat kondisi tersebut maka guru BK perlu memperhatikan aspek psikologis siswa agar hal-hal negatif tidak sampai terjadi sehingga perlu diberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental siswa. Metode yang digunakan dalam PKM ini adalah metode praktik pendampingan dan diskusi tanya jawab yang diberikan kepada guru SMP. Konsep *psychological well-being* menjadi salah satu jalan keluar untuk memberikan pemahaman kepada siswa betapa pentingnya memiliki kesehatan mental yang baik sehingga edukasi tentang *psychological well-being* siswa dirasa penting untuk diberikan kepada guru BK SMP di Sidoarjo.

Kata Kunci: Edukasi, program *psychological well-being*, Guru BK SMP

Abstract

The developmental period of junior high school students has various kinds of dynamics, influences from colleagues, family environment and school environment. Some of the phenomena that occur are the emergence of anxiety, stress, depression and other mental disorders. Such conditions are common in junior high school students, so they need to be given education and understanding through counseling services so that they can be anticipated properly and reach the stages of development properly. Seeing these conditions, the counseling teacher needs to pay attention to the psychological aspects of students so that negative things don't happen, so they need to be given education about the importance of maintaining students' mental health. The concept of psychological well-being is one way out to provide students with an understanding of how important it is to have good mental health so that education about psychological well-being of students is felt to be important to be given to BK SMP teachers in Sidoarjo

Keywords: Education, *Psychological well-being*, Guidance and Counseling Junior High School Teachers

● PENDAHULUAN

Anak usia SMP umumnya adalah mereka yang berusia 13 sampai 15 tahun. Merupakan usia yang berada pada kelompok perkembangan usia remaja pada fase awal. Pada usia SMP ini, anak-anak akan mengalami kondisi keinginan antara bergaul atau menyendiri. Pada kondisi ini akan terlihat kecenderungan seorang anak mulai mengisolasi diri atau bahkan bergaul dengan lebih terbuka dengan teman-temannya, kecenderungan untuk terlepas dari dominasi dan peran orang tuanya juga mulai tampak. Kondisi perkembangan anak SMP tidak hanya menjadi tanggung jawab orang tua saja, guru BK juga berperan penting untuk membantu para siswa SMP menuntaskan tahapan perkembangannya dengan baik.

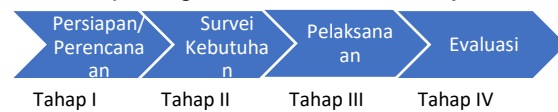
Beberapa kondisi siswa SMP yang mengalami gangguan psikologis pada masa perkembangannya adalah munculnya rasa cemas dalam berbagai kondisi, siswa tidak tenang dan susah mengambil keputusan, tidak bisa bergaul dengan temannya, lebih memilih menyendiri dan murung, susah menyampaikan apa yang sedang dia alami, minder, dan berbagai macam kondisi gangguan mental lainnya. Kondisi tersebut perlu untuk dilakukan layanan preventif agar tidak sampai terjadi dan siswa SMP bisa melewati perkembangannya dengan baik. Masalah yang terjadi pada proses pembelajaran juga bisa mempengaruhi kondisi mental siswa seperti pembelajaran online yang selama ini dilaksanakan karena pembelajaran jarak jauh juga dapat menimbulkan keresahan pada peserta didik yang disebabkan karena menumpuknya tugas yang diberikan (Rahmi, S., Sofayunanto, R,

2020) meskipun sudah ada kebijakan baru dari pemerintah pasca pandemic ini dengan memperbolehkan sektor Pendidikan boleh melakukan pembelajaran tatap muka 100% secara luring. Siswa cemas karena belum menyelesaikan PR, gugup saat presentasi hingga masalah yang timbul dalam pergaulannya. Kondisi siswa yang mengalami kecemasan, stress, depresi dan penyakit mental lainnya akibat pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan dalam kurun waktu yang cukup lama menunjukkan ketidaksehatan mental dan ketidakmampuan dalam mengelola lingkungan dan berakibat tidak mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Siswa yang berkesulitan dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, tidak mampu mengelola lingkungan secara efektif, serta tidak dapat menentukan tindakan secara mandiri dan bertanggung jawab. Kondisi diatas menunjukkan siswa berada pada kondisi *psychological well-being* yang tidak baik karena ketidakmandirian dalam menyelesaikan masalah secara efektif. Hal tersebut diperkuat oleh Ryff (1995) yang mengungkap jika individu memiliki skor yang rendah dalam dimensi otonomi maka akan berpengaruh terhadap rendahnya *psychological well-being*. *Psychological well-being* berkaitan erat dengan pencapaian perkembangan individu mencapai kemandirian dan hidup sejahtera dan bahagia. Maka, secara konseptual *psychological well-being* termasuk kajian dalam lingkup bimbingan dan konseling, salah satunya dalam bidang pribadi dan sosial, sesuai dengan Permendikbud nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

METODE

Merespon kebutuhan yang terjadi pada siswa SMP di Sidoarjo terkait kondisi Kesehatan mental yang kurang baik akibat pembelajaran daring/ Pembelajaran jarak jauh, maka metode yang digunakan dalam PKM ini adalah metode praktik pendampingan dan diskusi tanya jawab yang diberikan kepada guru SMP karena dengan pemberian materi kepada guru BK SMP se sidoarjo maka efek positif terhadap kuantitas jumlah siswa yang akan mendapatkan. Materi akan semakin banyak. Selain metode praktik, metode lain yang digunakan dalam PKM ini adalah metode diskusi dan tanya jawab. Dalam pemberian program pengabdian kepada masyarakat, tanya jawab juga perlu dilakukan. Dari

kegiatan tanya jawab ini dapat diketahui seberapa efektif dan efisiennya pemberian edukasi program *psychological well-being* siswa kepada guru BK SMP di Sidoarjo.



a. Tahap Persiapan/perencanaan

Dalam tahap awal atau persiapan salah satu kegiatan yang dilaksanakan yaitu perencanaan tentang program dengan output berupa proposal kegiatan program. Proposal tersebut berisi tentang perencanaan detail kegiatan dan pembagian tugas kepada tim terkait kegiatan yang akan dilaksanakan.

b. Tahap Survei Kebutuhan

Tahap selanjutnya adalah tahap survei kebutuhan. Dalam tahapan ini akan dilakukan survei kebutuhan sasaran PkM untuk menanggulangi kecemasan, stress, depresi dan penyakit mental lainnya yang terjadi pada siswa SMP di Sidoarjo melalui penjelasan program/isi dari *Psychological well-being*. Ketika survei kebutuhan sudah dapat dianalisis dan diprediksi, maka dilakukan survei kesiapan kepada para siswa untuk membantu mereka menanggulangi penyakit mentalnya. Tahapan survei lainnya adalah survei terhadap kesiapan peserta dalam mengikuti program ini, dalam hal ini perlu dilakukan agar program ini bisa berjalan sesuai dengan target pencapaian.

c. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap ini akan dilaksanakan proses kegiatan memberikan edukasi program *psychological well-being* siswa untuk Guru BK SMP Sidoarjo

d. Tahap Evaluasi

Tahap terakhir adalah tahap evaluasi program kegiatan yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini dilakukan evaluasi proses perencanaan hingga evaluasi hasil pencapaian program. Kekurangan yang terjadi dapat dijadikan bahan analisis dan perbaikan untuk kegiatan program selanjutnya. Dalam tahap ini juga disusun laporan kegiatan akhir yang merupakan laporan pertanggungjawaban kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan MGBK SMP Kabupaten Sidoarjo diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian masyarakat dari Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya dan MGBK SMP Kabupaten Sidoarjo. Dalam koordinasi tersebut dibahas tentang waktu dan proses pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan dengan para guru BK SMP Sidoarjo. Berdasarkan hasil koordinasi, disepakati pengabdian masyarakat akan dilaksanakan secara online dan offline, dikarenakan ada beberapa tim PKM Jurusan yang akan melaksanakan pengabdian dengan MGBK SMP Sidoarjo. Disepakati pelaksanaan PKM luring pada tanggal 10 dan 31 Agustus 2022, Selain itu, juga disepakati sharing pembiayaan pelaksanaan PKM. Pembiayaan untuk tempat pelaksanaan dan sarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan PKM ditanggung oleh mitra, yaitu MGBK SMP Sidoarjo, sedangkan pembiayaan untuk pemateri (fee pemateri), akomodasi pemateri dan konsumsi pemateri & peserta akan ditanggung oleh tim pengabdian masyarakat. Susunan acara pelaksanaan pengabdian masyarakat akan disusun oleh tim pengabdian masyarakat, dan akan dikoordinasikan kembali via media sosial (Whatsapp).



Gambar 1. Koordinasi PkM bersama Dinas Pendidikan Sidoarjo dan MGBK SMP Sidoarjo

Untuk pelaksanaan kegiatan pelatihan dapat berjalan dengan matang, tim pengabdian masyarakat melaksanakan koordinasi secara internal untuk mempersiapkan kegiatan pengabdian masyarakat, terutama berkaitan dengan materi yang akan disampaikan dalam kegiatan pelatihan. Terdapat 3 bentuk edukasi yang diberikan kepada para Guru BK SMP, yaitu penyampaian materi tentang *psychological well-being*, penerapan konsep *psychological well-being* pada kurikulum Merdeka, dan merancang program BK dengan konsep *psychological well-being* pada kurikulum Merdeka.



Gambar 2. Narasumber Menjelaskan Materi *Psychological Well-Being*

Materi tentang *psychological well-being* disampaikan dengan menggunakan power point yang berkaitan dengan, tugas perkembangan siswa SMP, apa itu *psychological well-being*, penerapan konsep *psychological well-being* pada kurikulum Merdeka dan penjelasan model inspiratif layanan BK. Tugas perkembangan siswa SMP menjelaskan tentang apa saja tahapan perkembangan siswa SMP dan bagaimana karakternya, apa konsep *Psychological well-being* menjelaskan tentang dimensi-dimensi dalam *psychological well-being* yang ada 6 antara lain : *autonomy, environmental mastery, positive relation with others, purpose in life, personal growth, dan self acceptance.* Model layanan inspiratif menjelaskan tentang penerapan konsep *psychological well-being* dalam kurikulum merdeka serta dilengkapi dengan contoh-contoh program BK dalam kurikulum Merdeka.



Gambar 3. Peserta Aktif Bertanya Dan Berdiskusi Tentang Materi *Psychological Well-Being*

Di akhir sesi materi, disampaikan beberapa model/program BK dalam kurikulum Merdeka yang didalamnya sangat jelas bahwa *psychological well-being* siswa menjadi hal penting untuk diperhatikan dan diberikan layanan yang sesuai dengan kondisi *psychological well-being* siswa. Sebelum sesi tanya jawab dan diskusi, diberikan e-modul layanan Inspiratif BK dalam Kurikulum Merdeka untuk dipelajari dan juga dijelaskan oleh narasumber di awal sesi sehingga para

Guru BK memiliki pandangan dan gambaran mengenai apa saja kira-kira layanan yang akan dikembangkan. Untuk selanjutnya, para Guru BK diberikan tugas untuk merancang

program BK dalam kurikulum Merdeka dengan memperhatikan beberapa contoh-contoh model inspiratif layanan BK yang ada dalam modul sehingga ada output yang dihasilkan.

Apakah pelatihan ini bermanfaat bagi anda?	100%
Apakah materi ini mudah dipahami?	93%
Apakah materi ini penting untuk anda miliki saat ini?	97%
Apakah metode ini sudah sesuai?	95%
Apakah materi ini dapat meningkatkan pengembangan kompetensi anda?	100%

Tabel hasil survei kepuasan peserta PKM

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- Kegiatan PKM tepat dilaksanakan karena sesuai dengan kebutuhan kurikulum merdeka
- Kebutuhan guru BK dalam menghadapi siswa SMP yang mengalami stress, cemas dan depresi butuh diberikan pembekalan program *psychological well-being*
- Dengan mengerti program edukasi *psychological well-being* siswa SMP, guru Bk bisa memberikan layanan yang sesuai dengan keadaan dan tugas perkembangan peserta didik SMP

Saran

Kegiatan PKM selanjutnya bisa diberikan kepada para guru BK SMP di Sidoarjo dengan program PKM tentang layanan BK yang sesuai dengan kurikulum merdeka dan tugas perkembangan siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Asmahasanah, S., Priatna, O. S., & Supriatna, I. (2022). Mengatasi Problematika Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendekatan Psychological Well Being (PWB). *Educate: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 7(1), 160-169.
- Ismuniar, C., & Ardiwinata, E. (2021). Gambaran Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Proses Perkuliahan Online Guna Untuk Melihat Learning Loss di Universitas Borneo Tarakan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 105-110.
- Misero, P. S., & Hawadi, L. F. (2012).

Adjustment problems dan psychological well-being pada siswa akseleran (Studi korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru). *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 65-76.

Ryan, R. M., Deci, E. I. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166

Ryff, D. & Keyes, C. L. 1995. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69. 719-727.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? *Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being Journal of Personality and Social Psychological*, 57, 1060-1081.

Siti Rahmi, Riski Sofayunanto, N. F. (2020). Stres Belajar Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan Di Tengah Pandemi Covid-19 _ Rahmi _ JURKAM_ Jurnal Konseling Andi Matappa (p. Volume 4). <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/699>

Sri Wulan Lindasari, Reni Nuryani, Nunung Siti Sukaesih (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19. *JNC - Volume 4 Issue 2 June 2021*. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/viewFile/30815/15517>

Sugiyono, S., Muslikah, M., Antika, E. R., & Sutikno, U. G. (2019, December). Profil Psychological Well-Being pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018/2019. In *Proceeding of International Conference on Islamic Education (ICIED)* (Vol. 4, No. 1, pp. 116-120).