

## MENINGKATKAN *SCHOOL WELL-BEING* PESERTA DIDIK MELALUI SELF FULFILLMENT

### Improving Students' School Well-Being Through Self-Fulfillment

Melda Sofia<sup>1\*</sup> Widya Arfani Purba<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia. Jalan Alue Naga Desa  
Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh 23114, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia. Jalan Alue Naga Desa  
Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh 23114, Indonesia

Korespondensi Penulis: <sup>1</sup>[melda@uui.ac.id](mailto:melda@uui.ac.id), <sup>2</sup>[widyaaarfaniurba@gmail.com](mailto:widyaaarfaniurba@gmail.com)

#### Abstrak

Konsep kesejahteraan siswa tidak hanya menyangkut kemampuan mereka untuk belajar lebih baik, tapi dapat pula dipandang siswa memiliki bantuan terhadap kesulitan yang dialaminya, dan mendapat perlindungan. Selama ini, fenomena kehidupan lingkungan pesantren begitu mengkhawatirkan. Keadaan tersebut membuat peserta didik merasa tidak nyaman, dan memberikan efek negatif yang dirasakan peserta didik. Oleh karena itu, perlunya salah satu kemampuan aspek *self fulfillment* dalam meningkatkan *school well-being*. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan ini cukup efektif dan bermanfaat bagi siswa dengan nilai rata – rata dari 12,78 (*pre-test*) menjadi 14,83 (*post-test*).

**Kata kunci:** *school well-being*, *self fulfillment*, siswa

#### Abstract

*The concept of school well-being is not only related to their ability to learn better, but can also be seen as students having assistance with the difficulties they experience, and receiving protection. So far, the phenomenon of pesantren environmental life has been worrying. This situation makes students feel uncomfortable, and has a negative effect on students. Therefore, it is necessary to have one aspect of self-fulfillment capability in improving school well-being. Based on the results of the evaluation, it showed that this training was quite effective and useful for students with an average score of 12.78 (pre-test) to 14.83 (post-test).*

**Keywords:** *school well-being*, *self fulfillment*, student

## 1. PENDAHULUAN

*School well-being* merupakan suatu bagian yang sangat penting bagi peserta didik agar mereka dapat berkembang secara optimal, terhindar dari kondisi depresi, dan stres di lingkungan sekolah. Peserta didik yang memiliki *school well-being* baik, maka peserta didik dapat mengikuti proses belajar secara efektif, memaksimalkan pertumbuhan peserta didik dan memberikan kontribusi yang positif di lingkungan sekolah (Konu & Rimpela, 2002). Dengan adanya *school well-being*, peserta didik mampu mengubah sikap mental dalam menghadapi kecepatan dan kepadatan belajar, sehingga peserta didik lebih aktif, memiliki komitmen, dan semangat dalam belajar (Alsa dalam Khatimah, 2015).

Lingkungan sekolah yang baik adalah lingkungan yang mendukung minat dan bakat siswa agar siswa merasa sejahtera (Frost, 2016). Konsep kesejahteraan siswa tidak hanya menyangkut kemampuan mereka untuk belajar lebih baik, tapi dapat pula dipandang siswa memiliki bantuan terhadap kesulitan yang dialaminya, dan mendapat perlindungan dari guru (Septiani, Hidayah & Suyono, 2019).

Azizah dan Hidayati (2015) mengemukakan pendapatnya bahwa *school well-being* yang rendah pada peserta didik akan menilai keadaan sekolahnya kurang baik saat mereka berada di sekolah. Sebaliknya, *school well-being* yang tergolong tinggi menunjukkan bahwa pandangan atau penilaian peserta didik memiliki unsur-unsur yang positif mengenai keadaan sekolahnya, sehingga menimbulkan rasa kepuasan ketika peserta didik berada di lingkungan sekolah.

Merujuk pada data lapangan di Pesantren Aceh Selatan Kota Tapaktuan pada tanggal 2 Juni 2022, mengindikasikan adanya fenomena kehidupan lingkungan pesantren yang mengkhawatirkan. Keadaan tersebut membuat peserta didik merasa tidak nyaman, dan memberikan efek negatif yang dirasakan peserta didik. Hal ini peneliti menduga bahwa penilaian peserta

didik mengenai keadaan lingkungan pesantren Tapaktuan masih belum baik. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rahmawati dan Abidin (2014) permasalahan peserta didik di sekolah disebabkan karena lingkungan sekolah tidak menciptakan suasana yang sehat, sekolah seharusnya memiliki suasana yang nyaman, peduli, ramah, dan hangat. Namun sebaliknya, jika ketersediaan fasilitas sekolah baik, kualitas pelayanan mendukung, dan saling memberi dukungan antar peserta didik dengan guru, maka secara umum peserta didik memiliki *school well being* yang baik (Urifa, 2018).

Oleh karena itu, berdasarkan hasil wawancara diduga bahwa *school well-being* peserta didik di lingkungan pesantren masih tergolong buruk. Hal ini dapat dilihat dari pandangan peserta didik mengenai kondisi fisik pesantren yang rusak, kurang mendukungnya hubungan sosial, belum terpenuhinya kebutuhan peserta didik yang diberikan pihak pesantren dan kesehatan peserta didik yang masih kurang. Konu dan Lintonen (2006) mengungkapkan bahwa *school well-being* peserta didik tergolong buruk dapat diartikan bahwa peserta didik menilai keadaan sekolahnya secara buruk atau negatif, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman, kurang menikmati dan puas ketika mereka berada di lingkungan sekolahnya.

Agar dapat meningkatkan *school well-being* peserta didik di lingkungan pesantren, maka perlunya salah satu kemampuan aspek *self fulfillment* (pemuhan diri). *self fulfillment* adalah salah satu dimensi *school well-being* yang mengungkapkan bahwa adanya penilaian peserta didik mengenai kebutuhan pemuhan diri di sekolah seperti bimbingan/dorongan dari sekolah kepada peserta didik, memberikan kesempatan mengembangkan kreativitas peserta didik, dan pengaruh sekolah dalam mengambil keputusan peserta didik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas peneliti tertarik untuk peningkatan *school well being* peserta didik MA (Madrasah Aliyah) melalui *self fulfillment*.

## 2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan ini terdiri dari empat sesi yang dapat dilihat sebagai berikut

Sesi pertama, trainer mulai menyajikan materi sesi mengenal diri (*Who Am I*). Materi awal yang trainer sampaikan adalah teori *Johari's Window*, yang membahas tentang cara-cara individu supaya lebih mengenal diri mereka masing-masing. Setelah trainer selesai menjelaskan materi *Johari's Window*, trainer mulai membagikan form 1 *who am i* kepada setiap peserta, dan meminta peserta untuk menuliskan kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya sebanyak mungkin pada form tersebut dalam waktu 5 menit.

Selanjutnya, pada sesi dua dimulai dengan materi yang terkait dengan konsep SMART. Kemudian, setelah materi konsep SMART, *trainer* membagikan form Rencana Masa Depan kepada setiap siswa. Selama proses pelaksanaan berlangsung, peserta dengan lancar mengisi *form-form* tersebut setelah *trainer* menjelaskan langkah-langkah setiap point di *form* Rencana Masa Depan. Setelah itu, berdiskusi mengenai tujuan setiap peserta yang sudah mengisi *form* tersebut.

Berikutnya, trainer memberikan materi sesi ke ketiga yaitu motivasi.

Selanjutnya sesi terakhir yaitu adalah sesi manajemen diri. Peserta diberikan kuesioner *self-management*, dan diminta untuk mengisinya saat pemateri selesai menjelaskan cara-cara manajemen diri satu persatu. Selanjutnya peserta diberikan *form* 'Jadwal Keseharianku'. Di sesi ini peserta ditugaskan untuk mengisi jadwal kesehariannya yang mereka targetkan mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali, hal ini dilakukan sebagai pengingat agar mereka bisa mengoptimalkan waktu yang tersedia dan tetap komitmen dengan tujuannya.

Selanjutnya, untuk melihat pemahaman peserta, pemateri memberikan studi kasus mengenai manajemen diri. Peserta berdiskusi dalam kelompok, pada saat diskusi, terlihat tidak semua peserta berperan aktif. Pada beberapa kelompok ada satu atau dua peserta yang tidak ikut berdiskusi. Meski

sudah diingatkan untuk berperan aktif namun peserta belum menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan. Setelah berdiskusi, beberapa perwakilan kelompok menyampaikan hasil diskusi mereka. Secara keseluruhan, peserta bisa mengaitkan sebagian besar materi yang telah disampaikan dengan kasus tersebut. Pemateri kemudian memberikan *debriefing* yang merupakan penggabungan dari jawaban-jawaban peserta serta beberapa poin tambahan yang sebelumnya tidak disebutkan peserta (mis. evaluasi hasil belajar dan penggunaan kalender).

Adapun keempat sesi tersebut adalah beberapa poin yang termasuk dalam pengembangan indikator *self fulfillment*. Setelah itu, trainer memberikan pernyataan yang berisi tentang *school well-being*.

## 3. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi pelatihan yang dilakukan di Pesantren DA menunjukkan bahwa pelatihan ini cukup efektif dan bermanfaat bagi siswa dengan nilai rata – rata dari 12,78 (*pre-test*) menjadi 14,83 (*post-test*). Dari hasil tersebut diperoleh peningkatan rata – rata sebesar 2,04. Hal ini menjelaskan bahwa pelatihan ini memberi pengaruh positif terhadap siswa-siswa kelas XII yang membutuhkan bimbingan dan arahan kesejahteraan sekolah.

## SARAN

Berdasarkan pelatihan yang dilakukan kelompok, maka dirumuskan beberapa saran yaitu :

- a. Siswa  
Siswa harus memperluas wawasan mereka tentang *school well-being* yang khususnya mengenai konsep *self fulfillment* agar siswa dapat mencapai kesejahteraan di lingkungan sekolahnya.
- b. Pihak Sekolah  
Sekolah menyediakan waktu lebih banyak untuk kegiatan yang

membantu siswa mempersiapkan diri untuk menunjukkan kreativitas dan harga dirinya.

- c. *Trainer* berikutnya harus mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi – situasi di luar kendali, misalnya hujan, kelas yang riuh, dan lain sebagainya. *Trainer* juga sebaiknya mempersiapkan tempat dan fasilitas pelatihan jauh hari sebelum pelatihan dilaksanakan. Sehingga hal – hal kecil yang diperlukan tidak terlewatkan.

<http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3434/764>

- Urifa. (2018). Hubungan aspirasi siswa dengan *school well-being* pada siswa mts penerima dana program keluarga harapan. *Jurnal. 1*(1). Diunduh dari: <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/24430>

## REFERENSI

Azizah, A., & Hidayati, F. (2015). Penyesuaian sosial dan *school well-being*. *Jurnal Empati. 4*(4), 84-89.

Frost, P. (2010). *The effectiveness of student wellbeing programs and services*. Melbourne: VAGO.

Khatimah, H. (2015). Gambaran *school well-being* pada peserta didik program kelas akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi, 4*(1), ISSN: 2301-6167.

Konu, A. I., & Rimpela, M. (2002). Well-being in schools: a conceptual model. *Health Promotion International, 17*(1), 79-87. Doi:10.1093/heapro/17.1.79.

Konu, A. I., & Lintonen, T. P. (2006). School well-being in grades 4-12. *Health Education Research, 21*(5), 633-642. Doi:10.1093/her/cyl032

Rahmawati, S. W., & Abidin, Z. (2014). *School well being* : pendekatan organisasi dalam mengatasi *bullying* di sekolah. *Jurnal Psikologi. 1*(3), 4-19. Diunduh dari <https://www.researchgate.net/publication/324841857>

Septiani, A. Hidayah, N., & Suyono, H. (2019). School well-being assessment at sport class. Prosiding seminar. Diunduh dari