

## SEMINAR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PESERTA DIDIK DALAM PROSES PEMBELAJARAN

Nirfayanti<sup>1</sup>, Ernawati<sup>2</sup>, Rahmawati<sup>3</sup>, Syamsuriyawati<sup>3</sup>, A.Muhajir Nasir<sup>4</sup>, Khaerani<sup>5</sup>, Hikmah Rusdi<sup>6</sup>, Rika Riyanti<sup>7</sup>, Pertiwi Indah Lestari<sup>8</sup>, Ita Suryaningsih<sup>9</sup>, Dedy Setyawan<sup>10</sup>

<sup>1 2 3 5 6 7 8 9 10</sup> Universitas Muslim Maros

<sup>4</sup> Universitas Negeri Makassar

Email: [Itasuryatama@umma.ac.id](mailto:Itasuryatama@umma.ac.id)

### ABSTRAK

Info Artikel	ABSTRAK
<p><i>Riwayat artikel</i> Dikirim: 29 April 2024 Direvisi: 9 Mei 2024 Diterima: 11 Mei 2024 Corresponding Author: Ita Suryaningsih Email: <a href="mailto:itasuryatama@umma.ac.id">itasuryatama@umma.ac.id</a> HP: 081215391791</p>	<p><i>Psychological well being</i> peserta didik sangat penting untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang baik dan produktif. Dalam upaya untuk memberikan guru-guru SMAS Hang Tuah Makassar pemahaman yang lebih baik tentang konsep kesehatan mental dan strategi untuk meningkatkannya di lingkungan pembelajaran, seminar <i>Psychological well being</i> Peserta Didik dalam proses pembelajaran diadakan. Para peserta mendapatkan pemahaman yang luas tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik, peran guru dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, dan metode dan pendekatan yang berguna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil evaluasi sebelum dan setelah tes menunjukkan bahwa para guru lebih memahami dan memahami konsep ini setelah mengikuti seminar</p>
<p><i>Kata Kunci:</i> Psychological Well Being Proses Pembelajaran</p>	<p><b>ABSTRACT</b> One of the problems faced by the partner in this activity is the limited understanding and skills of students in the Primary School Teacher Education (PGSD) Study Program in optimizing traditional games as contextual learning media in elementary schools. Based on this condition, this community service activity aims to provide experiential-based training to students so that they are able to identify, play, and modify traditional games into teaching media that support the development of character values and thematic learning. The activity was carried out participatively through three main stages: material delivery, hands-on practice, and educational reflection. The results of the activity showed high enthusiasm and active participation from students throughout the training. They not only understood the educational values contained in traditional games but were also able to relate them to relevant subjects in elementary schools. Thus, this training made a significant contribution to enhancing the pedagogical competence and cultural awareness of PGSD students.</p>

### PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada tahap perkembangan remaja. Perubahan fisiologis, kognitif, sosial dan lingkungan dapat mempengaruhi bagaimana remaja tumbuh dan berkembang. Fase tersebut menjadikan siswa senang mencoba hal-hal baru tanpa melihat dampak yang ditimbulkan padanya (Jannah, 2016). Senada dengan hal itu, Prabowo (2016) menjelaskan bahwa remaja berada pada keadaan labil dalam bertindak,

mereka ingin bertindak layaknya orang dewasa namun belum mampu mengkondisikan dirinya dengan baik sehingga cenderung melakukan tindakan kenakalan dan kriminal. Data hasil survey Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia pada tahun 2015 menunjukkan bahwa sebanyak 42% pelajar laki-laki dan 24% pelajar perempuan mengalami setidaknya satu kali diserang secara fisik, 23% pelajar pernah terlibat perkelahian dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Selain itu, kasus bullying di antara pelajar menunjukkan angka yang serius. Sebanyak 13,94% siswa SMA mengalami pelecehan atau dibuli dalam kurun waktu 30 hari terakhir. Sebesar 5,54% siswa telah membuat rencana akan bunuh diri dalam kurun waktu 12 bulan, 2,39% siswa Indonesia pernah satu kali melakukan percobaan bunuh diri (Puslitbang, 2015).

Misero dan Hawadi (2012) menjelaskan bahwa perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja dapat menimbulkan permasalahan saat mereka menyesuaikan diri dengan peran barunya. Kehidupan sosial yang penuh dengan pengaruh dari luar diri siswa dapat juga menambah daftar tekanan bagi siswa. Tekanan-tekanan ini nantinya akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, sehingga perlu untuk memahami dan menjaga agar *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis siswa tetap stabil bahkan tinggi. Selain itu, rendahnya tingkat *psychological well-being* pada remaja menyebabkan berbagai kenakalan remaja yang mengarah pada tindak kriminal (Batubara, 2017).

*Psychological well-being* memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan siswa. Siswa dengan *psychological well-being* tinggi akan mampu mencapai perkembangan optimalnya. *Psychological well-being* memiliki hubungan erat dengan aspek kehidupan siswa, bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka tingkat *psychological well-being* siswa semakin tinggi pula (Linawati & Desiningrum, 2017). Ketika kesejahteraan psikologis siswa tinggi, semakin tinggi pula kecerdasan emosi siswa dan dukungan sosial di sekitar (Indrawati, 2016). Selain itu, Chow (2007) membuktikan bahwa adanya *psychological well-being* pada remaja dapat mendukung fungsi psikologis siswa, terutama pada pencapaian prestasi di sekolah. Lebih lanjut hasil penelitian yang dilakukan di kota Malang membuktikan bahwa sikap memiliki harapan yang baik dapat meningkatkan *psychological well-being* remaja (Ilhamudin, Muslihati, 2017). Dengan demikian, dapat dilihat pentingnya *psychological well-being* ada pada diri masing-masing siswa karena berpengaruh terhadap sejumlah aspek kehidupan yang lain.

Kesejahteraan psikologis merupakan komponen penting dari pertumbuhan pribadi dan sosial karena dapat mencegah terjadinya kenakalan remaja atau kekerasan (Emadpoor dkk, 2016; Prabowo, 2017). Individu yang mampu memahami tujuan hidupnya, memiliki pengendalian diri yang besar, menampilkan rasa sejahtera, merasa mampu menjalani hidupnya, dan mampu menerima dukungan mencerminkan mereka yang telah mencapai kesejahteraan psikologis (Enggar & Hertinjung, 2019). Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu yang memenuhi kriteria fungsi psikologis yang positif. Apakah remaja mendapat perhatian dan kasih sayang, dan apakah kondisinya terlihat jelas merupakan pengalaman hidup yang mempengaruhi hasil penilaian/penilaian diri remaja. Hasil penilaian dan pengalaman ini disebut kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

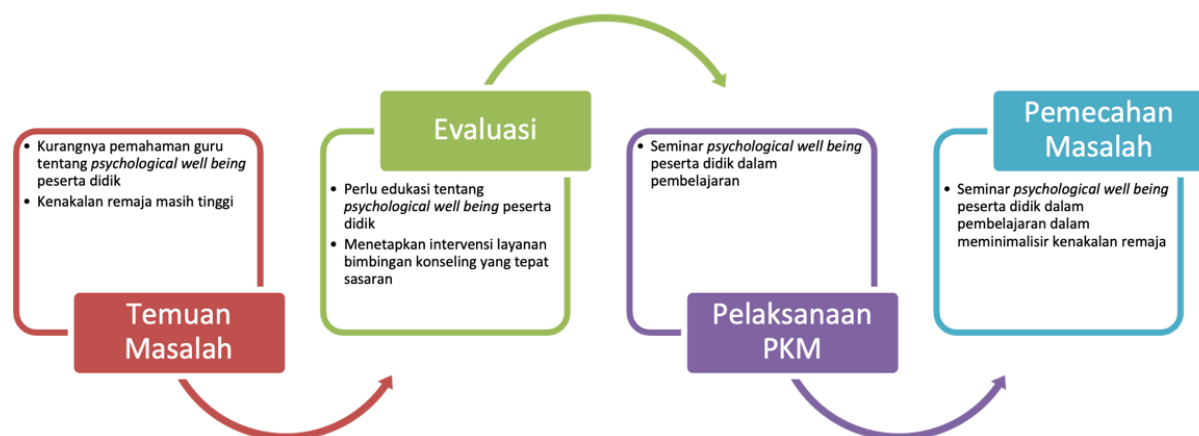
Merujuk pada uraian masih maraknya kenakalan remaja, banyaknya aksi bullying atau perundungan, kasus percobaan bunuh diri yang semakin menjamur, maka perlu ditelusuri bagaimana tingkat *psychological well-being* siswa. Hal ini tidak lain karena peran *psychological*

*well-being* sangat penting untuk mereduksi kemungkinan munculnya perilaku malasuai remaja. Oleh karena itu, guru-guru sebagai pembimbing yang salah satu tugasnya adalah membantu siswa dalam mengembangkan pengetahuan dan potensi yang dimiliki perlu mengetahui gambaran tingkat *psychological well-being* siswa. Gambaran mengenai *psychological well-being* menjadi bahan informasi penting bagi guru untuk menjadi acuan dalam menyusun layanan bimbingan yang akan diberikan guna meningkatkan *psychological well-being* siswa. Hal tersebut bermanfaat dalam menjaga kesejahteraan psikis siswa untuk menunjang proses pembelajaran yang efektif.

Berdasarkan uraian di atas, maka kesejahteraan psikologis remaja sangat penting bagi masa depannya, apalagi individu mulai memasuki tahap perkembangan dewasa memasuki lingkungan sosial yang lebih luas. Dengan *psychological well-being* yang baik diharapkan remaja dapat siap untuk menjadi manusia yang mampu memahami tujuan hidupnya.

## METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk kegiatan seminar *psychological well-being* peserta didik dalam pembelajaran. Sasaran kegiatan ini adalah guru-guru SMAS Hang Tuah Makassar. Adapun langkah-langkah pelaksanaan dalam kegiatan ini ditunjukkan pada gambar berikut



**Gambar 1.** Langkah-langkah pelaksanaan

### Materi Seminar

#### 1. Pengenalan *Psychological Well-being*

Pemaparan materi diawali dengan penjelasan konsep dan definisi psikologis kesehatan. Komponen utama psikologis kesehatan, seperti kebahagiaan, kesejahteraan emosional, dan kepuasan hidup, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang baik dan produktif.

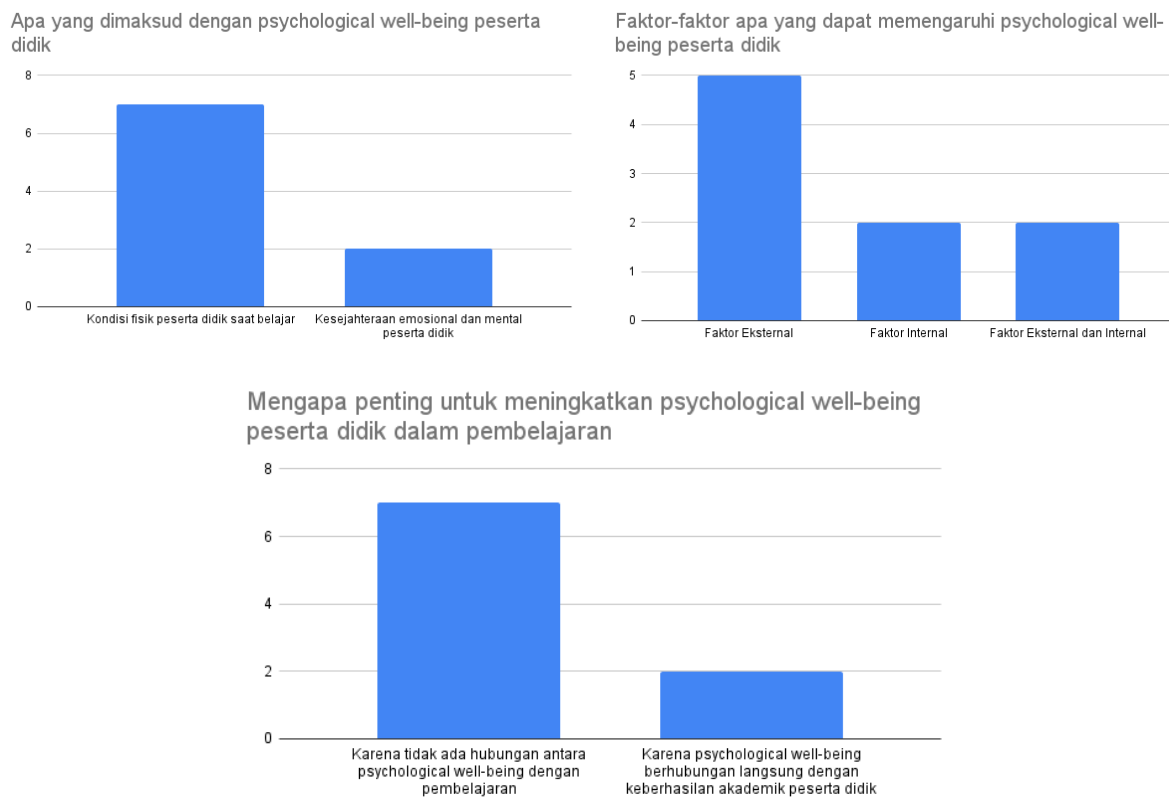
#### 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-being*

Identifikasi komponen internal, seperti keyakinan diri dan ketabahan, dan komponen eksternal, seperti dukungan sosial dan lingkungan belajar, yang masing-masing dapat memengaruhi kesehatan mental siswa. Stres akademik, tekanan sosial, dan hubungan interpersonal di kelas adalah beberapa faktor lingkungan belajar yang berdampak pada kesehatan mental siswa.

3. Strategi Meningkatkan *Psychological Well-being*  
 Membangun hubungan yang positif antara pendidik dan murid melalui komunikasi yang terbuka, empati, dan dukungan yang positif. Metode pembelajaran seperti pembelajaran berbasis proyek, pembelajaran kooperatif, dan pendekatan berbasis kekuatan menarik dan mendukung kesehatan mental siswa. melalui kegiatan ekstrakurikuler, konseling, dan program pengembangan kepribadian, mendorong keterlibatan sosial dan emosional siswa dalam pembelajaran.
4. Studi Kasus dan Diskusi Kelompok  
 Studi kasus digunakan untuk menunjukkan bagaimana metode dan pendekatan yang dipelajari di seminar dapat diterapkan di dunia nyata. Diskusi kelompok membantu berbagi pengalaman, masalah, dan solusi dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada tanggal 23 September 2023 pukul 09.00 WITA sampai selesai yang berlokasi di SMA Hang Tuah Makassar. Seminar *psychological well being* peserta didik dalam pembelajaran melibatkan dosen FKIP dalam pelaksanaan kegiatan ini serta guru sebagai peserta dalam kegiatan tersebut. Sebelum kegiatan seminar dilaksanakan, sebelumnya dilakukan *pre-test* untuk mengetahui pemahaman atau konsep awal guru terkait *Psychological well-being*. Hasil yang diperoleh sebagai berikut:



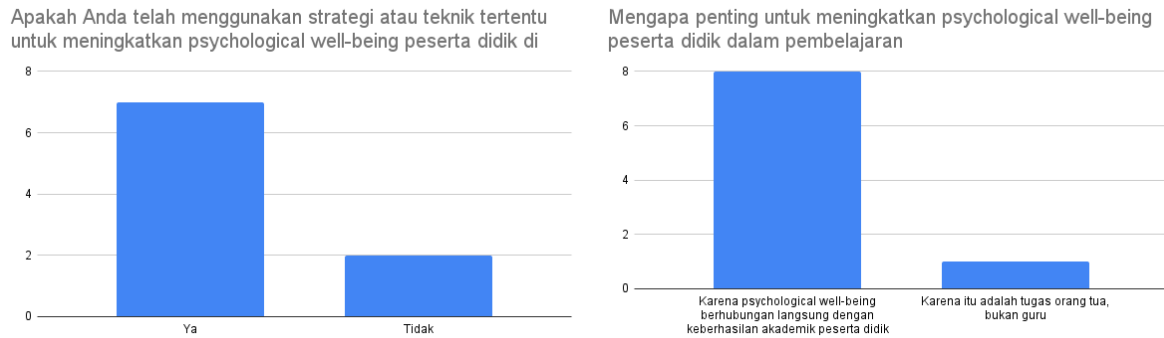
**Gambar 2.** Hasil Pree test

Berdasarkan hasil *pretest* tersebut, diperoleh informasi bahwa masih ada guru yang kurang memahami konsep *psychological well being*. mungkin tidak memahami betapa pentingnya kesejahteraan psikologis dalam pembelajaran. Dengan kondisi tersebut, guru tidak menyadari bahwa kesejahteraan emosional dan mental siswa berdampak besar pada prestasi akademik mereka dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.



Gambar 3. Kegiatan seminar *Psychological Well Being*

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar. Para guru menunjukkan antusias dalam menerima pemaparan materi. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang mereka tanyakan pada saat sesi diskusi. Respons beberapa guru yang ingin menerapkan strategi dan teknik yang dipelajari dalam seminar ke dalam praktik pembelajaran di kelas.



**Gambar 4.** Hasil Post test

## SIMPULAN

Seminar tentang *psychological well being* peserta didik di SMAS Hang Tuah Makassar telah meningkatkan pemahaman dan kesadaran guru. Hasil angket *pre-test* dan *post-test* menunjukkan pemahaman yang signifikan tentang konsep psikologis kesehatan, komponen yang memengaruhi, pentingnya pembelajaran, dan metode untuk meningkatkannya. Ini menunjukkan bahwa seminar tersebut telah mencapai tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang psikologis kesehatan dan memberikan wawasan tentang pendekatan yang dapat diterapkan dalam praktik pembelajaran.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, kami memberikan beberapa saran yang relevan. Pertama, kami menyarankan agar Sekolah dapat membentuk tim khusus yang bertanggung jawab untuk memantau dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Tim ini dapat terdiri dari guru, konselor, dan tenaga profesional lainnya yang memiliki keahlian dalam bidang psikologi. Selain itu, disarankan untuk menyelenggarakan pelatihan lanjutan atau workshop bagi para guru. Pelatihan ini dapat membahas lebih dalam tentang strategi konkret yang dapat diterapkan dalam konteks kelas.

Sekolah mungkin harus mempertimbangkan untuk memasukkan ide *psychological well being* ke dalam kurikulum mereka. Ini dapat dicapai melalui materi pelajaran atau kegiatan ekstrakurikuler yang secara langsung atau tidak langsung membantu kesejahteraan psikologis peserta didik

## DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, A. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Ditinjau Dari Big Five Personality Pada Siswa Sma Negeri 6 Binjai. *Jurnal Al-Irsyad*, VIII(1), 31-41.
- Chow, H. P. H. (2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City. *Social Psychology of Education*, 10(4), 483-493. doi: 10.1007/s11218-007-9026-y.
- Emadpoor, L., Lavasani, M. G., & Shahcheraghi, S. M. (2016). Relationship Between Perceived Social Support and Psychological Well-Being Among Students Based on Mediating Role of Academic Motivation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 284- 290.

- Enggar A., Hertinjung, W. S. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. *Doctoral Dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ilhamudin, Muslihati, H. (2017). Hubungan Religiusitas , Optimism , Social Support , Dan Psychological Well-Being. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian dan Pengembangan*, 2(3), 350–355.
- Indrawati, T. (2016). Peranan kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa smp terbuka. *Edukasi Islamika*, 2(1), 2–3.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam Adolescence’S Task and Development in Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(April), 243–256.
- Linawati & Desiningrum. (2017). Hubungan Antara Religiusitas dengan Psychological Well-Being Pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 105–109.
- Misero, P. S. and 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), 68–80.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *JipT*, 4(2), 246–260. Available at: <https://republika.co.id/berita/pendidikan/education/15/03/04/nkoeff-psikolog-44-persen-remaja-stres-hadapi-ujian>.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well Being Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02).
- Puslitbang. (2015). Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMA dan SMA di Indonesia. Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI: Jakarta Pusat.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorationns on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069- 1081.