

## Psychological Well-Being Siswa pada Sistem Fullday-School di SMAN 1 Kelayang

**Robby Al-Fadillah<sup>1</sup> Tri Umari<sup>2</sup> Fadhila Rahman<sup>3</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [robby.al-fadilla4758@student.unri.ac.id](mailto:robby.al-fadilla4758@student.unri.ac.id)<sup>1</sup> [tri.umari@lecturer.unri.ac.id](mailto:tri.umari@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>  
[fadhilarahman@lecturer.unri.ac.id](mailto:fadhilarahman@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Psychological Well-Being (PWB) siswa pada sistem full day school di SMAN 1 Kelayang, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta implikasi layanan bimbingan dan konseling (BK) dalam meningkatkan PWB siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner skala Likert. Jumlah responden sebanyak 182 siswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (86,3%) memiliki PWB dalam kategori tinggi, 9,3% dalam kategori sedang, dan 4,4% dalam kategori rendah. Faktor-faktor yang memengaruhi PWB siswa meliputi usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya peran guru BK dalam memberikan layanan konseling individu dan bimbingan kelompok untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa, terutama bagi siswa yang berada dalam kategori PWB rendah. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program bimbingan di sekolah dalam rangka menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** Psychological Well-Being, Full Day School, Bimbingan dan Konseling, Siswa SMA



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### PENDAHULUAN

Pendidikan pembangunan karakter di Indonesia telah resmi menjadi peraturan baru bagi dunia pendidikan sehingga beberapa sekolah negeri memberlakukan sistem *full day school*. Program penguatan pendidikan karakter merupakan program baru yang diberlakukan oleh Mendikbud RI atau masyarakat umum mengatakan sebagai sekolah *full day school* dimana hal tersebut telah disesuaikan dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah bahwa beban kerja guru dalam satu minggu ialah empat puluh jam, sehingga dengan pembelajaran delapan jam per hari maka pelaksanaan sekolah hanya lima hari saja (Faizah et al., 2018). Salah satu perbaikan kualitas pendidikan yaitu dengan adanya sistem pendidikan *full day school*. Sistem *full day school* adalah sistem yang menganut kurikulum dengan penambahan jumlah jam kegiatan belajar mengajar. Dimana dalam sistem *full day school* jam sekolah siswa akan di perpanjang menjadi delapan jam dalam satu hari selama lima hari berturut-turut dan di libur pada hari sabtu dan minggu (Ningsih & Hidayat, 2022). *Full day school* adalah sistem pembelajaran yang dilaksanakan secara penuh, di mana aktifitas siswa dilakukan sebagian besar di sekolah dari pada di rumah. Konsep inti dari *full day school* adalah kurikulum yang terintegrasi dan kegiatan yang terintegrasi. *Full day school* merupakan metode pembelajaran yang diharapkan dapat menghasilkan seorang anak (siswa) yang berpikir tajam yang dapat menggabungkan keterampilan dan pengetahuan dengan sikap yang positif (Baharuddin, 2008). *Full day school* membangun karakter kedisiplinan dengan menerapkan tata tertib dan aturan sekolah. Ini menghasilkan siswa yang bermoral, bermatabat, dan berkarakter. Membentuk karakter ini melalui kegiatan kebiasaan, seperti membangun nilai religius dengan melakukan sholat dhuha, dzuhur, dan ashar secara tepat waktu dan berjamaah, melakukan perilaku sopan dan santun

terhadap orang lain, dan membentuk karakter disiplin siswa dengan berlatih mengatur waktu sebaik mungkin dengan datang tepat waktu dan memanfaatkan waktu untuk kegiatan gemar membaca, kegiatan komunikatif, dan kegiatan lainnya (Miftah Afifah Zafar, Armida S,2020).

*Full day school* memiliki manfaat positif dan negatif. Untuk bagian positif, mereka lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dari pada di rumah, dan siswa menunjukkan peningkatan atau mengembangkan bakat, minat dan interaksi sosial berjalan dengan baik di sekolah. Sedangkan dampak negatif dari sitem *full day school* yaitu, kurangnya waktu bersama anggota keluarga, anak-anak yang hanya menghabiskan waktu di lingkungan sekolah dengan teman-teman sekolahnya, pulang sore, dan beberapa siswa pulang sekolah les tiba di rumah sudah malam, kelelahan, dan kurangnya interaksi dengan keluarga (Rahmi Anggun Pratiwi, Alfi Rahmi, 2023). Berdasarkan UU No. 4/1947 tentang kesejahteraan anak Pada pasal 1 bahwa, kesejahteraan anak adalah suatu tata kehidupan dan penghidupan anak yang dapat menjamin dan perkembangan anak dengan wajar baik secara rohani, jasmani maupun sosial. Menurut (Ryff, 2014) PWB sebagai pencapaian seseorang secara keseluruhan melalui enam aspek yang mereka miliki; menerima diri mereka dengan semua kekurangan dan kelebihan mereka, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, dan menguasai.

Menurut (Hairul Anwar Dalimunthe, DKK, 2023) PWB siswa berarti seorang siswa mampu menerima diri sendiri sebagaimana adanya, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu mengendalikan tekanan sosial, mampu menemukan makna dalam hidup, dan memiliki arti bagi potensi diri sendiri. *Well-being* Merupakan keadaan individu atau kelompok yang sejahtera secara sosial, ekonomi, psikologis, spiritual, atau medis. *Well-being* juga didefinisikan sebagai keadaan atau kondisi di mana seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasar manusia (Achmad Muhibbin & Achmad Fathoni, 2021). Sekolah yang meningkatkan kesejahteraan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam program yang mendukung kesejahteraan dan menetapkan ekspektasi yang jelas. Sekolah juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertindak secara mandiri dengan bantuan guru atau pihak yang berwenang yang senantiasa mengawasi mereka (Febiana Komelia, Susamta, 2023). Seseorang seringkali merasa bahagia dan tidak memiliki masalah dalam hidupnya. Pada kenyataannya, banyak situasi yang tidak menguntungkan yang menunjukkan bahwa kesejahteraan mental belum tercapai dengan baik, terutama pada remaja. Seorang remaja diharapkan dapat melakukan hal-hal positif dalam mengisi kehidupan remajanya untuk mempersiapkan mereka untuk masa dewasa yang lebih mandiri. Agar para remaja dapat menjadi penerus generasi bangsa yang kuat dan bermanfaat bagi masyarakat, mereka harus memiliki tingkat kesejahteraan mental yang tinggi. Kesejahteraan mental merupakan hal penting yang perlu diperhatikan pada masa remaja. Tidak semua orang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sama karena banyak hal yang mempengaruhinya. Usia, gender, status sosial, ekonomi, pendidikan, budaya, religiusitas, kepribadian, dan dukungan sosial adalah beberapa faktor yang tampaknya memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti kesehatan mental dan hubungan sosial yang baik (Susi fitri, Dkk, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Imelda, Dkk (2023) di SMP Swasta Assisi Medan pernyataan tentang dimensi penguasaan lingkungan, jika siswa memiliki tingkat psikologis yang baik, mereka akan memiliki sikap yang positif terhadap diri mereka sendiri dan lingkungannya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa siswa tersebut memiliki kemampuan untuk menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, menguasai lingkungan mereka, memiliki kemampuan untuk mencoba hal-hal baru dalam hidup mereka untuk meningkatkan diri mereka sendiri, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Siswa yang memiliki tingkat kesehatan mental yang baik juga memiliki kemampuan untuk mengendalikan kemajuan

mereka, memiliki iman yang kuat, bekerja secara mandiri, bersahabat, dan memberi kasih kepada orang lain dan sesama. Kesehatan psikologis didefinisikan sebagai suatu keadaan psikologis yang memiliki tanda-tanda positif. Menurut Wijaya dan Rossalia (2023) tanda-tanda PWB siswa positif atau negatif, yakni: 1) PWB siswa yang positif ditandai dengan mengikuti pembelajaran dengan baik, mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, menghadiri kelas, serta mampu mengembangkan motivasi internal untuk belajar. 2) PWB siswa yang negatif ditandai dengan tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan, tidak memiliki motivasi untuk belajar, kurang aktif dalam melakukan kegiatan di sekolah, selalu merasa minder dan tidak mau memperluas wawasan.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, siswa di SMAN 1 Kelayang, *System Full Day* yang di jalankan oleh sekolah, masih banyak dari peserta didik tidak mengikuti proses pembelajaran dengan baik, bolos sekolah, tidur di kelas, dan tidak mengikuti jam pelajaran dan memilih untuk duduk di kantin pada saat jam pelajaran berlangsung. Untuk itu perlu diperhatikan PWB siswa sehingga dengan adanya bimbingan yang baik terhadap siswa maka sikap-sikap siswa yang seperti di atas tidak terjadi lagi. Gambaran di atas menjelaskan sebagian siswa di SMAN 1 Kelayang memiliki PWB yang negative, oleh karena itu perlu adanya bimbingan terhadap siswa-siswa tersebut sehingga setiap siswa memiliki PWB yang positif. Alasan peneliti melaksanakan penelitian di SMAN 1 Kelayang di karenakan peneliti melihat bahwa siswa bolos, kurang tidur, ingin melihat gambaran PWB siswa di sekolah dengan sistem *full day* dan intervensi guru BK yang bisa dilakukan. Oleh karena itu, guru BK memiliki tanggung jawab untuk memastikan kesejahteraan psikologis siswa. Gambaran PWB menjadi Informasi penting bagi guru BK untuk menggunakannya sebagai referensi saat mereka membuat layanan yang akan meningkatkan kesehatan mental siswa. Menjaga kesehatan mental siswa akan membantu mereka menjalani pembelajaran yang efektif. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil atau gambaran PWB siswa SMAN 1 Kelayang. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menciptakan intervensi bimbingan konseling yang tepat sasaran.

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini, yakni: Bagaimana gambaran profil PWB siswa pada sistem *full day school* di SMAN 1 Kelayang? Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi PWB siswa pada sistem *full day* di SMAN 1 Kelayang? Bagaimana implikasi layanan BK untuk meningkatkan PWB siswa di SMAN 1 Kelayang? Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu: Untuk mengetahui gambaran profil PWB siswa pada sistem *fullday* di SMAN 1 Kelayang. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi PWB siswa pada sistem *full day* di SMAN 1 Kelayang. Untuk mengetahui implikasi layanan BK untuk meningkatkan PWB siswa di SMAN 1 Kelayang.

### **Kajian Hasil Penelitian yang Relevan**

Berdasarkan telaah psutaka dan kajian penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Hasil penelitian oleh Aisyah (2023), dalam penelitiannya yang berjudul "Gambaran PWB pada mahasiswa baru di fakultas dakwah dan komunikasi universitas islam negeri AR-RANIRY". Penelitian menunjukkan bahwa upaya mahasiswa untuk meningkatkan *psychological well-being*, yaitu membutuhkan orang lain untuk bicara dan cerita mengenai hal apapun sampai mendapat arahan dan masukan, mengendalikan pikiran, meminimalkan kejadian dengan baik, memotivasi diri sendiri, serta berkegiatan yang positif.
2. Hasil penelitian oleh Yoseph Pedhu (2022), dalam jurnalnya yang berjudul "Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara". Penelitian ini menjelaskan banyak faktor yang berperan dalam memengaruhi keadaan mental seseorang, termasuk hal-hal seperti faktor demografis,

usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Orang yang tidak atau kurang memperhatikan kesejahteraan mentalnya cenderung mengalami kesulitan dalam kehidupan mereka.

3. Hasil penelitian oleh Sarah j. Dan Michael S. (2016), Dalam jurnalnya yang berjudul "*The Impact of Full-day Schooling on Students' PWB*", Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang bersekolah dengan sistem *full day school* cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dari pada siswa yang tidak.
4. Penelitian Jessica Garcia dan Mark davis (2019), peneliti menyoroti bahwa faktor-faktor seperti tingkat stres, dukungan sosial, dan rasa keterlibatan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi siswa pada sistem *full day school*.
5. Penelitian Emily Brown dan David Wilson (2018) yang berjudul "*Examining Psychological Wellbeing Among Full-day School Students: A Longitudinal Study*", penelitian ini menemukan bahwa kesejahteraan psikologis siswa pada sistem *full day school* cenderung stabil seiring berjalannya waktu dengan sedikit fluktuasi.
6. Hasil penelitian Daniel White dan Amanda Martinez (2020), Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis antara siswa *full-day school* dan *siswa half-day school*.
7. Penelitian Rachel Lee dan Christopher Thompson (2017), dalam penelitian yang berjudul "*The Role of School Environment in Promoting Psychological Wellbeing Among Full-day School Students*", menjelaskan bahwa Penelitian ini menekankan pentingnya lingkungan sekolah yang mendukung dan inklusif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa pada sistem *full-day school*.
8. Penelitian oleh Ethan Garcia dan Lily Moore (2018), yang berjudul "*The Impact of Extracurricular Activities on Psychological Wellbeing Among Full-day School Students*", Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa pada sistem *full-day school*.
9. Hasil penelitian oleh Ava Walker dan Harper Collins (2019), Penelitian ini menyoroti peran penting dukungan guru dalam mempromosikan kesejahteraan psikologis siswa pada sistem *full-day school*.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif, karena peneliti ingin memperoleh gambaran variabel, yaitu PWB siswa mengacu pada data-data yang telah di kumpulkan dan sekaligus pengujiannya dengan metode statistik (Sugiyono, 2019). Penelitian ini di lakukan di SMAN 1 Kelayang dengan alamat, Jl. Negara Simpang Kelayang, Kec. Kelayang, Kab. Indragiri Hulu, Prov. Riau. Sedangkan waktu penelitian ini akan dilakukan pada Bulan September – November 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi yang melaksanakan sistem *full day school* di SMAN 1 Kelayang dengan total siswa laki-laki sebanyak 172 orang dan siswi perempuan 164 orang jadi total keseluruhan sebanyak 336 orang siswa-siswi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive*. Teknik *sampling purposive* merupakan teknik dalam menentukan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019:153). Dengan menggunakan rumus Slovin, pada taraf signifikansi 5%. Sehingga sampel yang diambil minimal 182 siswa. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang dijawab oleh responden (Sugiyono, 2019: 234). Jenis Skala menggunakan model likert dengan empat pilihan jawaban mulai Selalu, Sering, Kadang-kadang, Tidak pernah. Skoring dapat dilakukan dengan menjumlah total tiap item, semakin tinggi nilai semakin tingkat kesejahteraan psikologis.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### *Psychological Well-Being* siswa pada sistem *fullday school* di SMAN 1 Kelayang

*Psychological Well-Being* siswa pada sistem *fullday school* di SMAN 1 Kelayang dikategorikan dengan 3 tingkatan yaitu: tinggi, sedang dan rendah. dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Psychological Well-Being* siswa pada sistem *fullday school* di SMAN 1 Kelayang**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 96$	157	86,3%
Sedang	$64 < X \leq 96$	17	9,3%
Rendah	$X \leq 64$	8	4,4%
<b>Total</b>		<b>182</b>	<b>100%</b>

Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Kelayang memiliki PWB dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 157 siswa (86,3%). Artinya, dari 182 siswa SMA N 1 Kelayang sebanyak 157 siswa-siswi sudah mampu menerima diri atas segala kekurangan maupun kelebihan sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu mengambil keputusan atas dirinya sendiri, mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, memiliki arah dan tujuan hidup yang baik serta memiliki kepercayaan diri dan keinginan untuk terus maju dan berkembang. Kemudian ada 17 siswa (9,3%) yang memiliki kondisi PWB berada kategori sedang yang artinya siswa-siswi yang belum sepenuhnya mampu menerima kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, memiliki hubungan yang cukup baik dengan orang lain, mampu mengambil keputusan secara mandiri, mampu mengelola dan menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup serta berupaya untuk terus maju dan berkembang. Selanjutnya, ada 8 orang siswa (4,4%) memiliki PWB yang berada pada kategori rendah yang artinya siswa-siswi yang tidak mampu menerima kekurangan maupun kelebihan yang ada pada dirinya sendiri, cukup memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, tidak mampu menentukan keputusan secara mandiri, kurang mampu mengelola maupun beraptasi dengan lingkungan sekitar, kurang memiliki arah dan tujuan hidup serta sulit untuk memiliki keinginan untuk berkembang. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa PWB siswa SMA N 1 Kelayang rata-rata berada pada kategori tinggi, hal ini terlihat dari siswa sudah mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki pribadi yang mandiri, mampu menciptakan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup serta memiliki keinginan untuk terus berkembang.

**Tabel 2. Persentase *Psychological Well-Being* siswa pada sistem *fullday school* berdasarkan Indikator Penerimaan Diri**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 6$	64	35,2%
Sedang	$4 < X \leq 6$	98	53,8%
Rendah	$X \leq 4$	20	11,0 %
<b>Total</b>		<b>182</b>	<b>100%</b>

Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebagian besar siswa SMA N 1 Kelayang memiliki penerimaan diri yang sedang sebanyak 98 siswa (53,8%). Artinya 98 siswa cukup mampu menerima kekurangan maupun kelebihan yang ada pada dirinya sendiri. 64 siswa memiliki penerimaan diri yang sangat baik sebanyak dan sudah mampu untuk menerima kekurangan maupun kelebihan yang ada pada dirinya sendiri. Kemudian ada 20 siswa (11%)

siswa yang kurang mampu menerima kekurangan yang ada pada dirinya sendiri. Dapat disimpulkan bahwa aspek penerimaan diri di SMA N 1 Kelayang berada pada kategori sedang.

**Tabel 3. Persentase *Psychological Well-Being* siswa pada sistem *fullday school* berdasarkan Indikator Hubungan Positif dengan Orang lain**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 12$	119	65,3%
Sedang	$8 < X \leq 12$	55	30,2%
Rendah	$X \leq 8$	8	4,4 %
<b>Total</b>		<b>182</b>	<b>100%</b>

Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebagian besar siswa SMA N 1 Kelayang memiliki hubungan positif dengan orang lain yang tinggi sebanyak 119 siswa (65,3%). Artinya siswa memiliki hubungan positif dengan orang lain yang sangat baik sebanyak 119 siswa sudah mampu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain serta mampu memahami arti memberi dan menerima dari orang lain. Kemudian ada 55 siswa (30,2%) yang belum sepenuhnya mampu membangun hubungan positif dengan orang lain dan sebanyak 8 siswa (4,4%) siswa yang kurang mampu membangun hubungan positif dengan orang lain. Dapat disimpulkan bahwa aspek hubungan positif dengan orang lain di SMA N 1 Kelayang berada pada kategori tinggi.

**Tabel 4. Persentase *Psychological Well-Being* siswa pada sistem *fullday school* berdasarkan Indikator Otonomi**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 18$	127	69,8%
Sedang	$12 < X \leq 18$	49	26,9%
Rendah	$X \leq 12$	6	3,3 %
<b>Total</b>		<b>182</b>	<b>100%</b>

Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebagian besar siswa SMA N 1 Kelayang memiliki hubungan positif dengan orang lain yang tinggi sebanyak 27 siswa (69,8%). Artinya siswa sudah mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri tanpa harus tergantung kepada orang lain. Kemudian ada 49 siswa (26,9%) yang belum sepenuhnya mampu dalam membuat keputusan untuk dirinya sendiri dan sebanyak 6 siswa (3,3%) siswa yang kurang mampu dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Dapat disimpulkan bahwa aspek otonomi di SMA N 1 Kelayang berada pada kategori tinggi.

**Tabel 5. Persentase *Psychological Well-Being* siswa pada sistem *fullday school* berdasarkan Indikator Penguasaan Lingkungan**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 24$	130	71,4%
Sedang	$16 < X \leq 24$	45	24,7%
Rendah	$X \leq 16$	7	3,8 %
<b>Total</b>		<b>182</b>	<b>100%</b>

Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebagian besar siswa SMA N 1 Kelayang memiliki penguasaan lingkungan untuk dirinya sendiri yang tinggi sebanyak 130 siswa (71,4%). Artinya siswa sudah mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya sendiri serta mampu mengontrol susunan yang kompleks yang ada diluar diri. Kemudian ada 45 siswa (24,7%) yang belum sepenuhnya mampu menciptakan lingkungan yang sesuai

dengan dirinya sendiri serta belum sepenuhnya mampu mengontrol susunan yang kompleks yang ada diluar diri dan sebanyak 7 siswa (3,8%) siswa yang kurang mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya sendiri. Dapat disimpulkan bahwa aspek penguasaan lingkungan di SMA N 1 Kelayang berada pada kategori tinggi.

**Tabel 6. Persentase *Psychological Well-Being* siswa pada sistem *fullday school* berdasarkan Indikator Tujuan Hidup**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 18$	119	65,4%
Sedang	$12 < X \leq 18$	56	30,8%
Rendah	$X \leq 12$	7	3,8 %
<b>Total</b>		<b>182</b>	<b>100%</b>

Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebagian besar siswa SMA N 1 Kelayang memiliki tujuan hidup yang tinggi sebanyak 119 siswa (65,4%). Artinya siswa sudah mampu menciptakan tujuan hidup dan rasa terarah pada dirinya sendiri. Kemudian ada 56 siswa (30,8%) yang belum sepenuhnya memiliki tujuan hidup yang terarah dan sebanyak 7 siswa (3,8%) siswa yang kurang mampu memiliki tujuan hidup yang terarah. Dapat disimpulkan bahwa aspek tujuan hidup di SMA N 1 Kelayang berada pada kategori tinggi.

**Tabel 7. Persentase *Psychological Well-Being* siswa pada sistem *fullday school* berdasarkan Indikator Pertumbuhan Pribadi**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 18$	122	67,0%
Sedang	$12 < X \leq 18$	56	30,8%
Rendah	$X \leq 12$	4	2,2 %
<b>Total</b>		<b>182</b>	<b>100%</b>

Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebagian besar siswa SMA N 1 Kelayang memiliki pertumbuhan pribadi yang tinggi sebanyak 122 siswa (67%). Artinya siswa sudah mampu tumbuh dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sendiri. Kemudian ada 56 siswa (30,8%) yang belum sepenuhnya tumbuh dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sendiri dan sebanyak 4 siswa (2,2%) siswa yang kurang mampu tumbuh dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sendiri. Dapat disimpulkan bahwa aspek pertumbuhan pribadi di SMA N 1 Kelayang berada pada kategori tinggi.

### Faktor-faktor yang Mempengaruhi PWB siswa pada sistem *full day* di SMAN 1 Kelayang

Faktor-faktor yang mempengaruhi PWB siswa pada sistem *full day* di SMAN 1 Kelayang dipengaruhi oleh beberapa aspek, yaitu: perbedaan usia, jenis kelamin, perbedaan kelas dan perbedaan budaya. Adapun hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Faktor-faktor yang Mempengaruhi PWB siswa pada sistem *full day* di SMAN 1 Kelayang**

No	Usia	Jenis Kelamin		Suku			Tingkat PWB		
		L	P	Melayu	Batak	Jawa	Tinggi	Sedang	Rendah
1	15 Th	8	10	13	2	3	17	0	1
2	16 Th	35	22	37	9	11	55	2	0
3	17 Th	27	30	39	7	11	54	2	1
4	18 Th	26	24	31	9	10	49	1	0

Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2024)

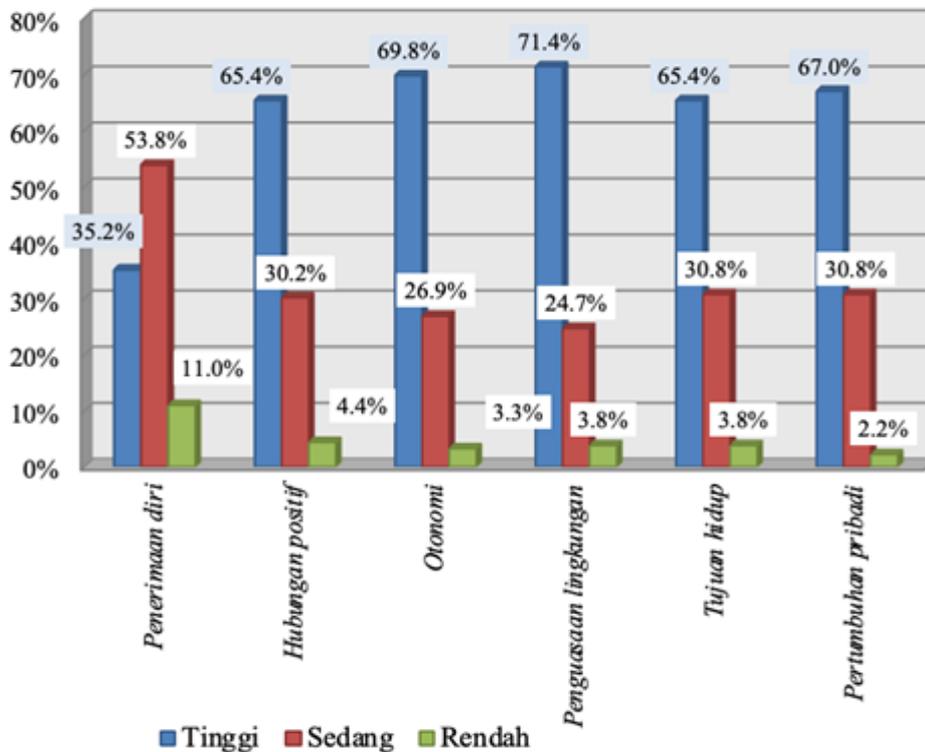
Dari tabel 8 diketahui tingkat PWB siswa SMA N 1 Kelayang berdasarkan usia, jenis kelamin dan suku dapat dilihat seperti pernyataan berikut ini:

1. Usia. Tingkat PWB paling tinggi berada pada usia 16 tahun yaitu berjumlah 55 orang siswa dan ada 1 orang siswa memiliki tingkat PWB rendah, sedangkan tingkat PWB yang paling rendah berada pada usia 15 tahun dengan jumlah 17 orang memiliki tingkat PWB tinggi dan 2 siswa memiliki tingkat PWB sedang. Selanjutnya untuk siswa yang berusia 17 tahun ada 54 siswa memiliki tingkat PWB dengan kategori tinggi, 2 siswa yang memiliki tingkat PWB sedang dan 1 orang siswa memiliki tingkat PWB rendah. Selanjutnya usia 18 tahun ada 49 siswa yang memiliki tingkat PWB pada kategori tinggi dan 1 siswa memiliki tingkat PWB sedang. Dapat disimpulkan bahwa pada faktor usia, tingkat PWB siswa pada kategori tinggi paling banyak berada pada usia 16 tahun dan jumlah siswa yang memiliki tingkat PWB tinggi yang paling sedikit berada pada usia 15 tahun. Mayoritas siswa yang mengikuti system *full day* memiliki tingkat PWB tinggi sebanyak 55 orang pada usia 16 tahun. Namun, perlu perhatian khusus yang di berikan kepada siswa usia 15 tahun yang memiliki PWB rendah untuk memahami penyebab kesejahteraannya.
2. Jenis Kelamin. Pada tabel diatas juga dapat dilihat bahwa siswa yang memiliki tingkat PWB berada pada kategori tinggi dengan jenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 92 orang siswa sedangkan siswa berjenis kelamin perempuan dengan kategori PWB tinggi berjumlah 83 siswi. Sedangkan untuk PWB dengan kategori sedang ada 3 orang siswa berjenis kelamin perempuan dan 2 orang siswa berjenis kelamin laki-laki. Selanjutnya ada 2 orang siswa berjenis kelamin laki-laki dengan tingkat PWB berada pada kategori rendah. Dari pernyataan diatas pada faktor jenis kelamin dapat disimpulkan bahwa siswa yang paling banyak memiliki tingkat PWB berada pada kategori tinggi yaitu berjenis kelamin laki-laki, sedangkan untuk tingkat PWB dengan kategori rendah yang paling banyak juga berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat PWB dengan kategori sedang paling banyak berjenis kelamin perempuan. Ini menunjukkan bahwa pada siswa berjenis kelamin laki-laki memiliki kesejahteraan psikologi yang baik di bandingkan berjenis kelamin perempuan. Namun sebaliknya, ada 2 orang siswa dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat PWB dengan kategori rendah, siswa ini mungkin menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan system *full day*.
3. Suku. Berdasarkan jenis suku yang ada pada siswa di SMA N 1 Kelayang juga diketahui siswa yang berasal dari suku melayu memiliki tingkat PWB dengan kategori tinggi paling banyak yaitu berjumlah 126 siswa, sedangkan siswa yang memiliki tingkat PWB dengan kategori tinggi paling sedikit berasal dari suku batak dengan jumlah 20 siswa. Sedangkan siswa yang berasal dari suku jawa memiliki tingkat PWB dengan kategori tinggi sebanyak 29 siswa. Walaupun demikian, siswa yang memiliki tingkat PWB dengan kategori sedang yang paling banyak juga berasal dari suku melayu dan 2 orang siswa dari suku jawa dan tidak ada siswa yang berasal dari suku batak memiliki tingkat PWB yang sedang. Sedangkan untuk tingkat PWB dengan kategori rendah ada 2 orang siswa yaitu satu orang dari suku melayu dan satu orang dari suku batak. Dari hal diatas berdasarkan faktor suku, siswa yang paling banyak memiliki tingkat PWB dengan kategori tinggi berasal dari suku melayu dan siswa yang memiliki tingkat PWB dengan kategori rendah yaitu 1 orang yang berasal dari suku melayu dan 1 orang siswa berasal dari suku batak. Untuk siswa yang memiliki tingkat PWB dengan kategori rendah disebabkan oleh masih kesulitan dalam menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri siswa tersebut.

### **Implikasi layanan BK untuk meningkatkan PWB siswa di SMAN 1 Kelayang**

Pentingnya layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya peningkatan *psychological well-being* pada siswa dapat diperkuat melalui aspek-aspek pribadi-sosial. Secara rinci aspek-

aspek pribadi sosial sebagai tujuan khusus pencapaian pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling diuraikan sebagai berikut (Suherman, 2015: 16-17). Dari hasil pengujian tingkat PWB siswa di SMA N 1 Kelayang diketahui ada 2 orang siswa yang memiliki tingkat PWB rendah. S178 dengan kategori rendah memiliki usia 15 tahun yang berjenis kelamin laki-laki berasal dari suku melayu memiliki tingkat PWB yang rendah, jadi S178 dapat diberikan layanan BK berupa konseling individu karena S178 masih belum cukup mampu menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya sendiri dengan diberikannya konseling individu akan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa tersebut. S141 juga memiliki tingkat PWB yang berada pada kategori rendah, pernyataan ini dapat dilihat pada aspek penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi sebaiknya siswa ini diberikan layanan BK yang berbentuk konseling individu dengan diberikan layanan tersebut maka guru akan mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya sendiri dan membuka wawasan siswa untuk memiliki keinginan yang terus berkembang. Hasil temuan terkait setiap indikator PWB siswa diperjelas kembali dalam bentuk grafik seperti yang disajikan dalam grafik berikut.



**Grafik 1. Gambaran PWB Siswa berdasarkan Indikator di SMAN 1 Kelayang**

Proporsi dari tingkat PWB siswa berdasarkan indikator PWB menunjukkan bahwa indikator yang memiliki tingkat PWB tertinggi adalah pada indikator PWB pada penguasaan lingkungan dengan jumlah mencapai 71,4%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki Memiliki kompetensi dan penguasaan dalam mengelola lingkungan, memiliki control terhadap berbagai kegiatan yang dimiliki, membuat dan menggunakan peluang secara efektif, memungkinkan untuk memilih dan memutuskan kebutuhan sesuai dengan nilai yang dianut. Selanjutnya pada indikator yang memiliki tingkat PWB rendah terbanyak adalah pada penerimaan diri, mencapai 11% dari total siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Pada indikator yang sama, penguasaan diri siswa juga menjadi indikator yang memiliki tingkat PWB siswa pada level sedang, lebih dari sebagian siswa, mencapai 53,8%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi, bermasalah dengan kualitas diri, berharap menjadi orang yang berbeda dibandingkan

dirinya saat ini. Berdasarkan hal tersebut guru BK dapat melakukan beberapa hal, antara lain seperti memberikan berbagai layanan yang dibutuhkan siswa, meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan, nilai dan sikap, yang berdampak pada peningkatan PWB siswa tersebut. Selanjutnya juga dapat menjalin Kerjasama dengan guru maple terkait dalam peningkatan PWB siswa. Selanjutnya untuk siswa SMA N 1 Kelayang yang memiliki tingkat PWB yang tinggi bisa diberikan layanan BK berupa bimbingan kelompok, dengan diberikan bimbingan kelompok maka siswa akan bisa berbagai pengalaman serta saling support antar siswa yang ada di SMA N 1 Kelayang. Disamping layanan BK yang diberikan, guru BK yang ada di SMA N 1 Kelayang juga berupaya untuk meningkatkan PWB siswa melalui kegiatan-kegiatan positif seperti kegiatan ekstrakurikuler untuk pengembangan bakat siswa, serta untuk menumbuhkan kepercayaan diri siswa SMA N 1 Kelayang.

## **Pembahasan**

PWB siswa merupakan merupakan pencapaian maksimal dari potensi psikologis individu siswa, karena dalam keadaan ini individu mampu menerima dirinya sendiri, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup dan kemampuan untuk maju dan berkembang, independent, dan memiliki kemampuan dalam pengendalian penguasaan lingkungan. Namun pada siswa yang berada pada kategori rendah seperti belum mampu menciptakan suasana lingkungan yang sesuai dengan dirinya. Untuk lebih jelasnya peneliti memberikan pembahasan sesuai dengan hasil penelitian ini:

### ***Psychological Well-Being* siswa pada sistem *fullday school* di SMAN 1 Kelayang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Psychological Well-Being* siswa pada sistem *fullday school* di SMAN 1 Kelayang sebagian besar berada pada kategori tinggi. Tingkat PWB siswa yang tinggi akan berpengaruh positif terhadap perkembangan siswa itu sendiri hal ini dikarenakan siswa sudah mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Disamping itu, dalam aspek emosional dan social PWB siswa yang tinggi akan mampu mengontrol emosi dan kesadaran siswa, siswa akan memiliki rasa empati dan toleransi terhadap orang lain, siswa akan mampu berkomunikasi dengan baik atau memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Tingkat PWB siswa yang tinggi juga akan berpengaruh positif terhadap rasa stres atau kecemasan yang berlebihan, mengembangkan kemampuan yang dimiliki dan mampu menyesuaikan lingkungan terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya, tingkat PWB siswa yang rendah akan berpengaruh negatif terhadap fisik, emosional, social dan akademik. Dampak ini berupa siswa akan mudah merasakan stress serta memiliki perasaan yang mudah putus asa, kurang memiliki semangat untuk berkembang, selalu merasa rendah diri dari pada orang lain serta kehilangan kepercayaan diri. Tingkat PWB siswa berdasarkan tiap indikator menunjukkan bahwa indikator yang memiliki tingkat PWB tertinggi adalah pada indikator PWB pada penguasaan lingkungan dengan jumlah mencapai 71,4%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki Memiliki kompetensi dan penguasaan dalam mengelola lingkungan, memiliki control terhadap berbagai kegiatan yang dimiliki, membuat dan menggunakan peluang secara efektif, memungkinkan untuk memilih dan memutuskan kebutuhan sesuai dengan nilai yang dianut (Rahman dkk., 2024). Selanjutnya pada indikator yang memiliki tingkat PWB rendah terbanyak adalah pada penerimaan diri, mencapai 11% dari total siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Pada indikator yang sama, penguasaan diri siswa juga menjadi indikator yang memiliki tingkat PWB siswa pada level sedang, lebih dari sebagian siswa, mencapai 53,8%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi, bermasalah dengan kualitas diri, berharap menjadi orang yang berbeda dibandingkan dirinya saat ini. Berdasarkan hal tersebut guru BK dapat melakukan beberapa hal, antara lain seperti memberikan berbagai layanan yang

dibutuhkan siswa, meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan, nilai dan sikap, yang berdampak pada peningkatan PWB siswa tersebut. Selanjutnya juga dapat menjalin Kerjasama dengan guru maple terkait dalam peningkatan PWB siswa.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi PWB siswa pada sistem *full day* di SMAN 1 Kelayang**

Faktor-faktor yang mempengaruhi PWB siswa dalam penelitian ini terdiri dari usia, jenis kelamin dan suku. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat seperti berikut ini:

1. Usia. Menurut Ryff (2014) perbedaan usia dalam dimensi PWB dapat berpengaruh dalam penjelasannya dimensi penguasaan lingkungan, dimensi otonomi dan usia hubungan positif dengan orang lain, mengalami peningkatan dengan bertambahnya usia. Usia yang mengikuti dimensi tersebut dari usia dewasa muda hingga dewasa madya. Sedangkan pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan, usia yang mengalami penurunan pada dimensi ini pada usia dewasa madya hingga dewasa akhir. Sedangkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat PWB paling tinggi berada pada usia 16 tahun yaitu berjumlah 55 orang siswa dan ada 1 orang siswa memiliki tingkat PWB rendah, sedangkan tingkat PWB yang paling rendah berada pada usia 15 tahun dengan jumlah 17 orang memiliki tingkat PWB tinggi dan 2 siswa memiliki tingkat PWB sedang. Selanjutnya untuk siswa yang berusia 17 tahun ada 54 siswa memiliki tingkat PWB dengan kategori tinggi, 2 siswa yang memiliki tingkat PWB sedang dan 1 orang siswa memiliki tingkat PWB rendah. Selanjutnya usia 18 tahun ada 49 siswa yang memiliki tingkat PWB pada kategori tinggi dan 1 siswa memiliki tingkat PWB sedang. Dapat disimpulkan bahwa pada faktor usia, tingkat PWB siswa pada kategori tinggi paling banyak berada pada usia 16 tahun dan jumlah siswa yang memiliki tingkat PWB tinggi yang paling sedikit berada pada usia 15 tahun. Mayoritas siswa yang mengikuti system *full day* memiliki tingkat PWB tinggi sebanyak 55 orang pada usia 16 tahun. Namun, perlu perhatian khusus yang di berikan kepada siswa usia 15 tahun yang memiliki PWB rendah untuk memahami penyebab kesejahteraannya. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ginting (2023) dengan judul Faktor-Faktor *Psychological Well-Being* Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Luar Biasa Perguruan Al-Azhar Medan, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa faktor usia adalah yang cukup dominan dalam penilaian tingkat kesejahteraan psikologis anak berkebutuhan khusus di Sekolah Luar Biasa Al-Azhar Medan. Sedangkan hasil penelitian Aiyub, dkk (2024) dengan judul Studi Komparasi *Psychological Well-Being* Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Pesantren, hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) merupakan dimensi paling penting dalam membangun kesehatan jiwa remaja. Beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas dan tipe kepribadian adalah beberapa faktor yang mempengaruhi PWB pada remaja. Grahani, dkk (2021) dengan judul pengaruh usia (PWB) terhadap pwb mahasiswa di era pandemic, hasilnya menunjukkan bahwa hasil uji regresi linier diperoleh hasil bahwa usia memberikan pengaruh terhadap *psychological wellbeing* sebesar 60,7% artinya usia memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap *psychological wellbeing* mahasiswa.
2. Jenis Kelamin. Ryff (2014) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap PWB pada individu, pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi, wanita memiliki skor lebih tinggi dari pada pria. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat PWB berada pada kategori tinggi dengan jenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 92 orang siswa sedangkan siswa berjenis kelamin perempuan dengan kategori PWB tinggi berjumlah 83 siswi. Sedangkan untuk PWB dengan kategori sedang ada 3 orang siswa berjenis kelamin perempuan dan 2 orang siswa berjenis kelamin laki-laki. Selanjutnya ada 2 orang siswa berjenis kelamin laki-laki dengan tingkat PWB berada pada kategori rendah. Dari pernyataan diatas pada faktor jenis kelamin

dapat disimpulkan bahwa siswa yang paling banyak memiliki tingkat PWB berada pada kategori tinggi yaitu berjenis kelamin laki-laki, sedangkan untuk tingkat PWB dengan kategori rendah yang paling banyak juga berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat PWB dengan kategori sedang paling banyak berjenis kelamin perempuan. Ini menunjukkan bahwa pada siswa berjenis kelamin laki-laki memiliki kesejahteraan psikologi yang baik di bandingkan berjenis kelamin perempuan. Namun sebaliknya, ada 2 orang siswa dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat PWB dengan kategori rendah, siswa ini mungkin menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan system *full day*. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Supriyadi, dkk (2020) Remaja di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta mayoritas memiliki spiritualitas rendah, tipe kepribadian ekstravert dan psychological well-being juga rendah. Variabel yang memiliki hubungan dengan psychological well-being pada remaja di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta adalah usia, spiritualitas dan tipe kepribadian. Sedangkan jenis kelamin tidak ada hubungannya dengan psychological well-being pada remaja di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. Menurut Izzati dan Mulyana (2022), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin pada guru. Berdasarkan hasil analisis atas pengujian *independent sample t-test*, responden wanita masing-masing mendapatkan skor rata-rata lebih tinggi dibandingkan responden pria. Penelitian dari Nandini dan Wahyuni (2019) hasil penelitiannya bahwa Penelitian ini juga menunjukkan gender terbukti telah memoderasi pengaruh antara kondisi psychological wellbeing dan kesehatan fisik. Hal ini diikuti dengan fakta bahwa wanita lebih mudah memiliki kebahagiaan dibandingkan pria yang menunjukkan bahwa baik pria dan wanita tidak ada perbedaan penerimaan beban kerja namun mengarah pada proses pengelolaan informasi dan motivasi.

3. Suku. Menurut Ryff (2014) perbedaan budaya mempengaruhi PWB sebab budaya melahirkan konsep diri dalam hubungannya dengan orang lain dan peningkatan kesehatan. Yoshep (2022), menjelaskan ada dua faktor lain yang mempengaruhi PWB. Berdasarkan jenis suku yang ada pada siswa di SMA N 1 Kelayang juga diketahui siswa yang berasal dari suku melayu memiliki tingkat PWB dengan kategori tinggi paling banyak yaitu berjumlah 126 siswa, sedangkan siswa yang memiliki tingkat PWB dengan kategori tinggi paling sedikit berasal dari suku batak dengan jumlah 20 siswa. Sedangkan siswa yang berasal dari suku jawa memiliki tingkat PWB dengan kategori tinggi sebanyak 29 siswa. Walaupun demikian, siswa yang memiliki tingkat PWB dengan kategori sedang yang paling banyak juga berasal dari suku melayu dan 2 orang siswa dari suku jawa dan tidak ada siswa yang berasal dari suku batak memiliki tingkat PWB yang sedang. Sedangkan untuk tingkat PWB dengan kategori rendah ada 2 orang siswa yaitu satu orang dari suku melayu dan satu orang dari suku batak. Dari hal diatas berdasarkan faktor suku, siswa yang paling banyak memiliki tingkat PWB dengan kategori tinggi berasal dari suku melayu dan siswa yang memiliki tingkat PWB dengan kategori rendah yaitu 1 orang yang berasal dari suku melayu dan 1 orang siswa berasal dari suku batak. Untuk siswa yang memiliki tingkat PWB dengan kategori rendah disebabkan oleh masih kesulitan dalam menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri siswa tersebut. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agraprana, dkk (2024) dengan judul Faktor-Faktor Yang Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Kesejahteraan psikologis menyangkut berbagai aspek, termasuk dimensi fisik, mental, budaya, dan spiritualitas individu. Ini mencakup sejumlah elemen yang diperlukan oleh seseorang agar mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Penelitian

Dewi, dkk (2023) dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap *Psychological Well Being* Guru Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam, hasil menunjukkan bahwa Ada pengaruh secara simultan antara dukungan sosial dan religiusitas terhadap *psychological well being* guru mata pelajaran Pendidikan Agama Islam Se-Yayasan Hang Tuah Cabang Surabaya dengan prosentase yang tinggi. Hal tersebut didasarkan pada hasil analisis data melalui uji F yang diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan Sig Ftabel. Berarti  $0,000 < 0,05$  dan  $34,611 > 3,32$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sedangkan berdasarkan koefisien determinasi pada  $R^2$  sebesar 0,705 yang berarti pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas terhadap *Psychological Well Being* sebesar 70,5% dan sisanya 29,5 % dipengaruhi oleh faktor lain. Sedangkan Dayyana (2021) dengan judul Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap *Psychologicalwell-Being* Santri Di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang, dengan hasil penelitiannya Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh terhadap *psychological well being* pada santri Sabilurrosyad Gasek Malang.

### **Implikasi layanan BK untuk meningkatkan PWB siswa di SMAN 1 Kelayang**

Secara umum hasil yang diperoleh dari SMAN 1 Kelayang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki nilai PWB dalam tingkatan tinggi, mencapai 86,3%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi sudah memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu mengambil keputusan atas dirinya sendiri, mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, memiliki arah dan tujuan hidup yang baik serta memiliki kepercayaan diri dan keinginan untuk terus maju dan berkembang. Berdasarkan tiap indikator dari PWB siswa di sekolah SMAN 1 Kelayang dengan system *fullday school*, diketahui bahwa nilai penerimaan diri siswa cenderung lebih rendah dibandingkan aspek maupun indikator lainnya mencapai 11% dari total siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini.. Hal ini juga dapat diartikan bahwa siswa belum mampu menerima diri atas segala kekurangan maupun kelebihan sendiri. Pada indikator yang sama, penguasaan diri siswa juga menjadi indikator yang memiliki tingkat PWB siswa pada level sedang, lebih dari sebagian siswa, mencapai 53,8%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi, bermasalah dengan kualitas diri, berharap menjadi orang yang berbeda dibandingkan dirinya saat ini. Adapun implikasi yang dapat dilakukan oleh guru maupun konselor terkait upaya untuk meningkatkan PWB khususnya pada penerimaan diri tersebut adalah pembuatan program Layanan Bimbingan Konseling sebagai berikut;

1. Latar Belakang Program. Penerimaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam *Psychological Well-Being* (PWB) yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Siswa yang memiliki penerimaan diri yang rendah cenderung mengalami stres akademik, tekanan sosial, dan krisis identitas yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, layanan bimbingan klasikal ini dirancang untuk membantu siswa meningkatkan penerimaan diri melalui pendekatan bimbingan yang sistematis dan terstruktur.
2. Tujuan Program: Meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep penerimaan diri. Membantu siswa mengenali dan menghargai kelebihan serta kekurangan dirinya. Mengembangkan rasa percaya diri dan harga diri yang sehat. Membantu siswa mengelola emosi negatif terkait citra diri. Mendorong siswa untuk membangun pola pikir positif dan resilien. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dalam penerimaan diri.
3. Sasaran Layanan: Siswa yang memiliki harga diri rendah. Siswa yang mengalami kesulitan menerima kondisi atau keadaan dirinya. Siswa yang memiliki kecenderungan perfeksionisme berlebihan. Siswa yang sering mengalami tekanan sosial terkait standar

kecantikan, akademik, atau ekonomi. Siswa yang mengalami kecemasan sosial dan perasaan tidak berharga.

#### 4. Metode Pelaksanaan Layanan

- a. **Bimbingan Klasikal.** Bimbingan konseling klasik adalah layanan bimbingan yang dilakukan secara terjadwal di kelas kepada sejumlah peserta didik. Bimbingan ini bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan hidup. Adapun layanan dalam bimbingan konseling klasik ini berupa seperti tanya jawab, diskusi maupun praktek langsung. Menurut Makrifah & Nuryono (2014) mengungkapkan bahwa bimbingan klasik merupakan suatu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru kepada sejumlah siswa yang dilaksanakan di dalam kelas, dan berfungsi sebagai pencegahan, pemahaman, pemeliharaan dan pengembangan sebagai upaya yang secara spesifik yang diarahkan pada proses proaktif. Selain itu (Badaruddin, 2015) juga menjelaskan bahwa materi yang diberikan dalam layanan bimbingan klasikal meliputi empat bidang layanan bimbingan dan konseling yaitu bidang pribadi, sosial, belajar dan karir, dalam rangka pencapaian perkembangan optimal siswa dan tujuan pendidikan nasional. Dilaksanakan dalam kelas dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Pemberian materi mengenai konsep penerimaan diri dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Simulasi atau studi kasus mengenai cara menghadapi ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Aktivitas refleksi diri melalui kuesioner atau jurnal pribadi.
- b. **Konseling Individual.** Konseling Individual adalah hubungan satu-ke-satu yang melibatkan seorang konselor terlatih dan berfokus pada beberapa aspek penyesuaian klien, perkembangan, maupun kebutuhan pengambilan keputusan. Proses ini menyediakan hubungan komunikasi dan basis dari mana klien dapat mengembangkan pemahaman, mengeksplorasi kemungkinan, dan memulai perubahan. Menurut Wardani (2012) layanan konseling individu merupakan bentuk layanan bimbingan dan konseling khusus antara peserta didik dengan guru dan mendapat layanan langsung dengan tatap muka (secara perorangan) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang diderita peserta didik. Sesi konseling satu-satu dengan konselor bagi siswa yang mengalami kesulitan lebih dalam terkait penerimaan diri. Menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif tentang diri sendiri.
- c. **Bimbingan Kelompok.** Bimbingan konseling kelompok adalah layanan bimbingan yang dilakukan dalam kelompok untuk membantu anggota kelompok mencapai tujuan bersama. Bimbingan ini dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Bimbingan konseling kelompok bertujuan untuk: Mengembangkan potensi diri, Memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah, Meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri, Belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik, Membantu anggota kelompok terhindar dari konsekuensi permasalahan. Menurut Latipun (2016) istilah konseling kelompok mengacu kepada penyesuaian rutin atau pengalaman perkembangan dalam lingkup kelompok. Konseling kelompok difokuskan untuk membantu klien mengatasi problem dan perkembangan keribadiannya. Konseling kelompok menurut Natawidaja bersifat pencegahan, dalam arti bahwa klien yang bersangkutan mempunyai kemampuan berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Diskusi kelompok kecil dengan bimbingan konselor. Saling berbagi pengalaman mengenai tantangan dalam penerimaan diri. Penerapan teknik berbagi afirmasi positif dalam kelompok. Sesi *peer counseling* untuk memberikan dukungan dari teman sebaya.

- d. **Workshop dan Pelatihan.** Workshop dan pelatihan memiliki peran penting dalam meningkatkan *Psychological Well-Being (PWB)* dengan membekali individu keterampilan praktis dalam mengelola emosi, membangun resiliensi, serta meningkatkan kesadaran diri dan hubungan sosial. Program seperti *workshop manajemen stres* mengajarkan teknik coping adaptif, seperti *cognitive reappraisal* dan *problem-solving skills*, yang efektif dalam mengurangi dampak negatif stres akademik maupun pekerjaan (Luthans et al., 2023). Pelatihan *self-compassion* juga telah terbukti membantu individu dalam menerima diri mereka dengan lebih baik, mengurangi self-criticism, serta meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Neff & Germer, 2024). Selain itu, workshop penguatan mindset positif, yang berfokus pada *growth mindset*, dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan (Dweck, 2023). Pelatihan kecerdasan emosional (*EQ*) yang mencakup keterampilan mengenali, memahami, dan mengelola emosi juga berkontribusi dalam membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Goleman, 2024). Studi menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam pelatihan berbasis psikologi positif dapat meningkatkan perasaan berdaya dan mengurangi kecemasan serta depresi (Seligman et al., 2023). Oleh karena itu, penerapan workshop dan pelatihan berbasis psikologi dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan PWB individu.
  - e. **Aktifitas *Mindfulness* dan Relaksasi.** *Mindfulness* dan teknik relaksasi telah terbukti meningkatkan *Psychological Well-Being (PWB)* dengan membantu individu mengelola stres, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Beberapa aktivitas *mindfulness* yang efektif termasuk latihan pernapasan seperti *4-7-8 breathing* dan *box breathing*, meditasi *mindfulness*, serta *journaling reflektif* seperti *gratitude journaling* yang dapat meningkatkan rasa syukur dan kepuasan hidup (Baer, 2023). Selain itu, teknik relaksasi seperti *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*, *guided imagery*, dan yoga juga terbukti membantu dalam meredakan ketegangan emosional dan fisik (Shapiro & Carlson, 2024). Aktivitas seni dan ekspresi diri, seperti mewarnai dan bermain musik, juga dapat berkontribusi dalam meningkatkan ketenangan pikiran dan keseimbangan emosional (Gu et al., 2023). Studi neurosains terbaru menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* secara teratur dapat mengubah struktur otak yang berhubungan dengan regulasi emosi dan stres, yang berimplikasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis jangka panjang (Tang, Hölzel, & Posner, 2024). Dengan demikian, integrasi *mindfulness* dan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi strategi efektif dalam memperkuat PWB.
5. **Evaluasi Program:** Kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan penerimaan diri siswa. Wawancara dengan siswa untuk mendapatkan umpan balik mengenai efektivitas program. Observasi dan laporan perkembangan dari guru atau wali kelas. Kajian efektivitas program dengan melibatkan orang tua dan lingkungan sosial siswa.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: *Psychological Well-Being* siswa pada sistem *full day school* di SMAN 1 Kelayang sebagian besar berada kategori tinggi. Faktor-faktor yang Mempengaruhi PWB siswa pada sistem *full day* di SMAN 1 Kelayang usia, jenis kelamin dan suku yang dimiliki oleh siswa. Implikasi layanan BK dalam meningkatkan PWB siswa seperti diberikan layanan BK berupa konseling individu sehingga akan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa tersebut. Selanjutnya untuk siswa yang memiliki tingkat PWB yang tinggi bisa diberikan layanan BK

berupa bimbingan kelompok sehingga siswa akan bisa berbagai pengalaman serta saling *support* antar siswa yang ada di SMA N 1 Kelayang.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan temuan penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada guru BK semoga memberikan layanan bimbingan dan dorongan yang lebih bagi siswa yang terindikasi memiliki PWB rendah sehingga bisa berguna untuk menindaklanjuti permasalahan tersebut.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat meneliti mengenai faktor apa saja yang bisa mempengaruhi PWB siswa selain faktor usia, jenis kelamin maupun suku seperti jaringan sosial, status sosial ekonomi, Pendidikan, pengalaman maupun dukungan sosial.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad Badaruddin. (2015). Peningkatan Motivasi Belajar Peserta didik Melalui Bimbingan Konseling. Jakarta: Abe Kreatifindo.
- Achmad Muhibbin & Achmad Fathoni. (2021). *Filsafat Pendidikan*.
- Agraprana, dkk. 2024. Faktor-Faktor Yang Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Januari 2024, 10 (1), 679-689.
- Aisyah R. (2023). *Gambaran Psychological Well-being Pada Gambaran Psychological Well-Being pada mahasiswa baru di fakultas dakwah dan komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 95.
- Aiyub, dkk. 2024. Studi Komparasi *Psychological Well-Being* Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Pesantren. *Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan*, Vol 9 No.1 (2024) Januari-Juni 2024.
- Ava Walker dan Harper Collins. (2019). *"Teacher Support and Psychological Wellbeing Among Full-day School Students: A Qualitative Analysis"*. *Educational Psychology*, 40.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Jogjakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. 2019. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baer, R. A. (2023). *Mindfulness-Based Interventions for Well-Being: Advances in Research and Practice*. Springer.
- Baharudin. 2008. *Pendidikan Dan Psikologi Perkembangan*. Jl.anggrek126 sambilegi Maguwarjo, Depok, Sleman, Jogjakarta: Ar-ruz Media.
- Dalimunte, dkk. 2023. Psikoedukasi Pentingnya *Psychological Wellbeing* Pada SMA XX Kota Medan.
- Daniel White dan Amanda Martinez. (2020). *"Comparative Analysis of Psychological Wellbeing Among Full-day and Half-day School Students"*. *International Journal of Educational Research*, 35.
- Dayyana. 2021. Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap *Psychologicalwell-Being* Santri Di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang. *Jurnal Psikologi*, Vol 17, No. 2, Desember 2021.
- Dewi, dkk. 2023. *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Dalam Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Tahun 2022. Vol. 13 No 1, 2023.
- Dweck, C. S. (2023). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Emily Brown dan David Wilson. (2018). *"Examining Psychological Wellbeing Among Full-day School Students: A Longitudinal Study"*. *Journal of School Psychology*, 30.
- Ethan Garcia dan Lily Moore. (2018). The Impact of Extracurricular Activities on Psychological Wellbeing Among Full-day School Students. *Child Development*, 21.
- Faizah. 2018. *Psikologi Dakwah*. Kencana: Prenadamedia Group.

- Febiana Kornelia Wu, s. (2023). Konsep Student Well Being. *Jurnal Suara Pembelajar*, 21.
- Fitri, Susi, dkk. 2017. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-laki di SMA Negeri se DKI Jakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 6 No. 1 – 2017.
- Ginting, Arev Samuel. 2023. Faktor-Faktor *Psychological Well-Being* Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Luar Biasa Perguruan Al-Azhar Medan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Medan Area.
- Goleman, D. (2024). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam.
- Grahani, dkk. 2021. Pengaruh Usia Terhadap *Psychological Wellbeing* Mahasiswa Di Era Pandemi. *Jurnal Psikologi*, Vol 19, No. 2, Desember 2021.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2023). *How Do Mindfulness-Based Interventions Improve Psychological Well-being?* *Clinical Psychology Review*.
- Jessica Garsia dan Mark Davis. (2019). "Factors Influencing Psychological Wellbeing in Full-day Schooling: A Cross-sectional Analysis". *Educational Psychology Review*, 25.
- Latipun, 2017. Psikologi Konseling. Malang: UMM Press.
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2023). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.
- Makrifah, Nuryono. 2014. Pengembangan Paket Peminatan dalam Layanan Bimbingan Klasikal untuk Siswa di SMP. *Jurna Bimbingan konseling*. Vol. 4, No.1.
- Miftah Afifah Zafar, Armida S. (2020). Efektivitas Penerapan Full Day School di Sekolah Menengah. *EcoGen*, 461.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2024). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. The Guilford Press.
- Ningsih dan Hidayat. 2022. Dampak Pelaksanaan *Full Day School* Terhadap Perkembangan Sosial Anak di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, Vol. 6 No. 3- 2022.
- Omar Hamalik. (2002). *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rachel Lee dan Christopher Thompson. (2017). "The Role of School Environment in Promoting Psychological Wellbeing Among Full-day School Students". *School Psychology Quarterly*, 18.
- Raden Roy Miftahul Huda, Lidya Ardiyan. (2022). Rancangan Implementasi Perma+Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Pencegahan Bullying Dan Peningkatan Wellbeing Siswa. *Jurnal Syntax Transformation*, 886.
- Rahman, F., N. Syafriafdi, & Umari T. (2024). *Buku Saku Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Melalui PIK-R*. Pekanbaru: Winaya Ilmu.
- Rahmi Anggun Pratiwi, Alfi Rahmi. (2023). Dampak Sistem Full Day School Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 4 Pariaman.. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan (JKPPK)*, 106.
- Robikan, Wardani. 2012. Layanan Konseling individu. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.
- Ryff, C. (2014). *Psychological Well-Being Revisited: Advances in The Science and Practice of Eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263.
- Sarah Jhonson & Michael Smith. (2016). "The Impact of Full-day Schooling on Students' Psychological Wellbeing". *Journal of Education Psychology*, 42.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2023). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*. American Psychologist.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2024). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. American Psychological Association.
- Sugiyono, P. D. 2019. Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d dan Penelitian Pendidikan). Bandung: Alfabeta.

- Sulis maryanti. (2017). Profil Psychological Wellbeing Mahasiswa Reguler. *jurnal psikologi*, 46.
- Supriyadi, dkk. 2020. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Psychological Wellbeing* Remaja SMP N 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, Vol 4 No 3, 2020.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2024). *The Neuroscience of Mindfulness Meditation: Mechanisms and Clinical Implications*. *Nature Reviews Neuroscience*.
- Yoseph Pedhu. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 75.