

Model *School Well-Being* Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa

Ni Made Sukma Anggreni¹, Aria Saloka Immanuel²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
mdsukma4@gmail.com

Abstrak

Sekolah merupakan elemen penting dalam proses perkembangan individu karena berfungsi pemilihan karir di masa mendatang dan merupakan sarana pembelajaran mengenai pengetahuan tentang peran sosial dan batasan norma. Implementasi sekolah yang baik bagi siswa masih perlu dievaluasi. Hal ini berdasarkan adanya ketidaksejahteraan yang dialami oleh remaja, yang berkaitan dengan adanya kasus kekerasan yang terjadi di sekolah. Menindaklanjuti berbagai fenomena tersebut maka sekolah perlu menciptakan atmosfer yang positif bagi perkembangan siswa. Tujuan artikel ini adalah mengkaji model kesejahteraan psikologis dengan konsep school well-being. School well-being merupakan penilaian subjektif individu terhadap sekolahnya dalam memuaskan kebutuhan individu yang terdiri dari empat aspek yaitu having (kondisi sekolah), loving (hubungan sosial), being (pemuahan diri), dan health (kesehatan). Faktor-faktor yang mempengaruhi school well-being yaitu hubungan sosial, kontrol dan optimisme, teman dan waktu luang, volunteering, peran sosial, karakteristik kepribadian dan tujuan serta aspirasi. School well-being memberikan peranan untuk mengembangkan sikap positif selama proses belajar, dan dapat meningkatkan prestasi akademik serta menekankan pada pentingnya kesehatan mental siswa.

Kata kunci: *school well-being, kesejahteraan psikologis, siswa, remaja*

Abstract

School is an important element in the process of individual development because it functions for career selection in the future and is a learning tool about knowledge of social roles and norm boundaries. A good school implementation for students still needs to be evaluated. It is based on there is no prosperous experienced by adolescents, which is related to the existence of violence cases that occur in schools. Following up on these phenomena the school needs to create a positive atmosphere for student development. This study aims to examine well-being model of psychology with school well-being concept. School well-being is an individual subjective assessment towards the school in gratifying individual needs which is consisted of four aspects namely, having (school condition), loving (social relations), being (self-fulfillment), and health (health). Factors that affect school well-being are social relations, control and optimism, friends and spare time, volunteering, social role, personality characteristics and goals as well as aspirations. School well-being gives roles for developing a positive attitude during the learning process, and can improve academic achievement and emphasize the importance of students' mental health.

Keywords: *School well being, Psychological well-being, Students, Adolescents*

Pendahuluan

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis, merupakan prediktor penting dalam membangun perkembangan hidup yang lebih positif, kualitas hidup, fungsi sosial dalam upaya mempromosikan hubungan interpersonal dan fungsi yang lebih optimal pada remaja di sekolah (Caffo, Belaise, & Foresi, 2008; Kelley, 2003). Individu yang merasakan sejahtera secara psikologis memberikan dampak perasaan puas dan bahagia dalam menjalani hidup, kesejahteraan psikologis yang meliputi aspek kepuasan hidup dan juga perasaan yang positif seperti rasa senang, gembira dan puas (Headey dan Wooden, 2004). Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi remaja karena mempengaruhi perkembangan kepribadian yang kuat di masa depan, serta mempengaruhi nilai-nilai, arah, dan tujuan hidup yang dipilih (Khan et al, 2015)

Kesejahteraan psikologis pada remaja mengacu pada perasaan puas dengan kehidupan, memiliki emosi positif, tidak adanya gangguan psikologis, fungsi akademik tertinggi, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan kesehatan fisik (Khan et al, 2015). Siswa memerlukan kesejahteraan psikologis di dalam lingkungan sekolah. Selain itu, kesejahteraan siswa secara positif mempengaruhi proses belajar mereka dan hasil belajar. Siswa yang merasa puas dengan sekolah akan mengembangkan sikap positif terhadap proses belajar-mengajar dan meningkatkan prestasi pada siswa serta untuk mengatasi dampak buruk yang ada lingkungan (Jarvela, 2011).

Salah satu lingkungan yang memiliki pengaruh bagi individu adalah sekolah. Sekolah merupakan elemen penting dalam proses perkembangan individu karena berfungsi pemilihan karir di masa mendatang (Papalia, Olds, dan Feldman, 2009) dan merupakan sarana pembelajaran mengenai pengetahuan tentang peran sosial dan batasan norma (Holander dalam Nantiasa, 2010). Sekolah yang memberikan lebih banyak dukungan, serta adanya stabilitas yang lebih besar dan kompleksitas yang lebih rendah dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa di masa transisi dari sekolah dasar memasuki sekolah menengah atau sekolah menengah atas (Santrock, 2007c). Sekolah yang baik adalah sekolah yang diharapkan mampu memberikan pengalaman terbaik bagi siswa sehingga membuat siswa-siswinya merasa sejahtera karena kesejahteraan siswa mempengaruhi hampir seluruh aspek bagi optimalisasi fungsi siswa di sekolah (Smith dkk, 2010). Oleh karena itu siswa remaja perlu merasa sejahtera ketika berada di sekolah (Petegem, Creemers, Aelterman, Rossel, 2008)

Implementasi sekolah yang baik bagi remaja masih perlu dievaluasi. Berbagai fakta seputar ketidaksejahteraan yang dialami remaja menjelaskan bahwa masih terdapat sekolah yang belum mewujudkan konsep sekolah yang baik. Seperti halnya kasus kekerasan pada remaja dalam ranah pendidikan yaitu data menunjukkan Indonesia menjadi negara tertinggi dengan kasus kekerasan di sekolah. Hal itu dibuktikan dengan fakta yakni sebanyak 84 persen anak di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah. Angka ini berdasarkan data yang dirilis Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menurut survei International Center for Research on Women (ICRW). Angka kasus

kekerasan di sekolah di Indonesia ini lebih tinggi dari Vietnam (79 %), Nepal (79 %), Kamboja (73 %), dan Pakistan (43 %) (KPAI, 2017). Hal ini pula didukung pula dari data bidang pendidikan, kasus anak pelaku kekerasan dan *bullying* yang paling banyak terjadi di sekolah (Nasional Tempo, 2018).

Fenomena *bullying* di Indonesia kian memprihatinkan. Adapun wilayah asal pengaduan selain Jabodetabek yakni Bandung, Bali, Yogyakarta, Lombok Timur, dan Palu (Sindonews, 2018). Seperti halnya kasus, remaja di Bali juga tidak lepas dari kasus *bullying* yang kasus ini, terjadi pada remaja usia 15 tahun di Denpasar, yang tega membunuh temannya sendiri karena dendamnya kepada korban. Pelaku juga mengaku kerap menjadi target *bullying* korban sejak kelas satu SMP (Zakiyah, Humaedi, & Santoso, 2017). *Bullying* merupakan permasalahan kompleks dalam kehidupan siswa-siswi sekolah. *Bullying* pun memiliki dampak yang signifikan terhadap permasalahan di bidang akademik dan dapat mengakibatkan dampak yang negatif pada proses pembelajaran sehingga mempengaruhi kesejahteraan emosional, sosial, dan fisik anak-anak usia sekolah di seluruh dunia (Al-Raqqad, Al-Bourini, Al-Talihin & Aranki, 2017).

Terjadinya kasus *bullying* yang ada di sekolah, tentu akan memberikan dampak yang negatif bagi perkembangan serta kesehatan mental dan psikologis remaja. Hal itu didukung oleh Rigby (2007) menyebutkan bahwa korban *bullying* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. *Bullying* memiliki dampak yang bervariasi dari gangguan yang paling kecil hingga pada percobaan bunuh diri. Berbagai penelitian telah menemukan bahwa korban *bullying* memiliki ide untuk bunuh diri, mengalami permasalahan pada kesehatan mental, kecemasan, depresi, gejala psikosomatik serta permasalahan pada teman sebaya (Slee & Skrzypiec, 2016)

Adanya fenomena tersebut sudah seharusnya sekolah berbenah untuk meningkatkan atmosfir yang positif bagi perkembangan peserta didik. Mendengar kutipan ini dari salah satu buku berjudul Sekolah Biasa Saja (Rahardjo, 2018) yang mengutarakan bahwa “*Sekolah sudah selayaknya semacam oasis, sebagai tempat yang teduh dan sumber air ditengah padang pasir untuk melepas lelah. Sudah sejatinya sekolah sebagai tempat seseorang dapat mewujudkan impian-impian dan memuaskan rasa ingin tahunya*”. Sekolah-sekolah sudah seharusnya merenungi betapa pentingnya kesejahteraan psikologis bagi pada siswa. Hal ini pula diungkapkan oleh hasil studi Konu dan Rimpela (2002) mengindikasikan bahwa konteks sekolah berpengaruh terhadap kesejahteraan siswa. Kesejahteraan siswa di sekolah dipengaruhi oleh faktor-faktor dukungan sosial (orang tua, guru, dan teman) dan kondisi sekolah (kenyamanan, dampak positif dan dampak negatif). Kesejahteraan siswa juga berkorelasi dengan peningkatan hasil akademik, kehadiran di sekolah, perilaku prososial, keamanan sekolah dan kesehatan mental (Noble, McGrath, Roffey & Rowling, 2008).

Pengembangan model pendidikan berbasis kesejahteraan psikologis telah dikembangkan dalam lingkup sekolah. Model pengembangan berbasis kesejahteraan psikologis disekolah disebut dengan *school well-being*. Program pengembangan sekolah berbasis *School well-being* yang dikembangkan oleh Konu dan Rimpela (2002), *School*

well-being merujuk kepada model konseptual *well-being* yang dikemukakan oleh Allardt, mendefinisikan *well-being* sebagai keadaan yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasarnya yang mencakup kebutuhan material maupun non material. Kebutuhan tersebut dibagi oleh (Konu dan Rimpela, 2002) menjadi aspek *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemuahan diri), dan *health* (kesehatan).

School well-being merupakan salah satu aspek dalam mewujudkan kesejahteraan siswa dalam lingkungan sekolah secara psikologis. Model *school well-being* siswa di sekolah dapat menciptakan sekolah berbasis kesehatan mental dan perilaku sosial sebagai faktor pendukung untuk instruksi yang efektif, yang meningkatkan pencapaian kesehatan jangka panjang (Departemen Kesehatan Inggris, di Duckett et.al. 2010). *School well-being* memiliki dampak yang positif bagi penerapan dalam lingkungan sekolah karena siswa yang sehat, merasa bahagia dan sejahtera dalam mengikuti pelajaran di kelas, dapat belajar secara efektif dan memberi kontribusi positif pada sekolah dan lebih luas lagi pada komunitas (Konu & Rimpela, 2002). Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis ingin membahas model kesejahteraan psikologis dengan menggunakan penelitian literature sebagai sarana untuk membahas program *school well-being* yang mungkin dapat dilakukan oleh sekolah.

Pembahasan

Makna School Well Being

School well-being merupakan sebuah model yang dikembangkan oleh Konu dan Rimpelä (2002) berdasarkan temuan konseptual *well-being* pada masyarakat Skandinavia oleh Allardt (1976). Allardt mengemukakan bahwa dalam tradisi sosiologis, *well-being* juga merupakan konsep welfare yang mencakup *level of living and quality of life*. Selanjutnya, Allardt (1976) mendefinisikan *well-being* sebagai keadaan yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasarnya yang mencakup kebutuhan material maupun non-material. Kebutuhan dibagi menjadi kategori *having*, *loving*, dan *being*. Kemudian, dalam perkembangannya, Konu dan Rimpela (2002) menambahkan aspek *health* ke dalam dalam konsep *school well-being*.

Dalam kajiannya, Konu dan Rimpelä (2002) mengembangkan konsep tersebut melalui kajian terhadap berbagai literatur sosiologis, pendidikan, psikologis, dan peningkatan kesehatan, hingga pada akhirnya menghasilkan model *school well-being*. Konu dan Rimpelä (2002) menjelaskan bahwa *school well-being* merupakan pengalaman individu untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasarnya dalam lingkup sekolah. Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan *school well-being* merupakan penilaian subjektif individu terhadap sekolahnya dalam memuaskan kebutuhan individu yang terdiri dari empat aspek yaitu *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemuahan diri), dan *health* (kesehatan).

Aspek-aspek *School Well-being*

Konu & Rimpela (2002) menjelaskan dimensi dari *school well-being* adalah sebagai berikut:

1. *Having* (Kondisi Sekolah)

Having (kondisi sekolah) mencakup aspek material dan non-material meliputi lingkungan fisik disekitar sekolah, lingkungan belajar, serta layanan di sekolah

- a. Lingkungan Fisik yaitu lingkungan sekolah memiliki kerja yang nyaman, kelembapan, temperatur, kualitas udara, kebisingan dan pencahayaan.
- b. Lingkungan Belajar, yang terdiri dari kurikulum, ukuran kelompok dalam mengerjakan tugas, jadwal pemberian tugas pada siswa yang harus dilakukan secara seimbang serta adanya regulasi untuk pemberian hukuman kepada siswa dengan cara yang tepat dan siswa mampu memahami tujuan dari hukuman yang diberikan kepadanya.
- c. Layanan sekolah adalah sebagai penunjang aktivitas siswa selama berada di sekolah. Pelayanan ini terdiri dari layanan makan siang (kantin), pelayanan kesehatan dan layanan konseling.

2. *Loving* (Hubungan sosial)

Loving (hubungan sosial) merujuk kepada lingkungan sosial belajar, hubungan siswa guru, hubungan dengan teman sekelas, dinamika kelompok, kekerasan, kerja sama sekolah dengan rumah, pengambilan keputusan di sekolah dan suasana dari keseluruhan organisasi sekolah. Iklim sekolah dan iklim belajar mempunyai dampak pada kesejahteraan dan kepuasan siswa di dalam sekolah. Hubungan yang baik dan suasana yang baik merupakan untuk mempromosikan sumber manusia dalam masyarakat dan untuk meningkatkan prestasi di sekolah. Model sekolah sejahtera, hubungan di antara sekolah dengan rumah ditempatkan pada kategori hubungan sosial.

3. *Being* (Pemenuhan diri)

Mengacu pada konsep (Allardt, 1976) dan (Konu & Rimpela, 2002) *being* merupakan terdapatnya penghormatan terhadap individu sebagai orang yang bernilai di dalam masyarakat. Dalam konteks sekolah, *being* dapat dilihat dengan upaya sekolah dalam memberikan pemenuhan diri bagi siswanya. Masing-masing siswa dapat mempertimbangkan sebagai anggota yang sama pentingnya dari komunitas sekolah. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan memberikan kesempatan yang sama bagi semua siswa untuk menjadi anggota dalam komunitas sekolah. Selain itu, siswa mendapat penghargaan dari prestasi yang diraihinya, serta adanya kesempatan pengembangan pengetahuan dan ketrampilan berdasarkan minat siswa.

4. *Health* (Kesehatan)

Menurut (Allard, 1976) kesehatan merupakan sumber daya dan bagian penting dari adanya kesejahteraan. *Health* (kesehatan) dapat dilihat dalam bentuk yang sederhana, yakni tidak adanya sumber penyakit dan siswa yang

sakit. Status kesehatan, yang terdiri dari gejala fisik dan mental. Status kesehatan ini meliputi aspek dan mental berupa psikosomatis, penyakit kronis, penyakit ringan (seperti flu), dan penghayatan akan keadaan diri (*illness*)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *school well-being* memiliki 4 aspek yang merujuk pada Konu dan Rimpela (2002) yaitu aspek *having* (kondisi sekolah), *loving* (Hubungan sosial), *being* (pemenuhan diri di sekolah, dan *health* (kesehatan).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *School Well-being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan sekolah berdasarkan pada faktor yang mempengaruhi *well-being* menurut Keyes & Waterman (2008) yang disesuaikan dalam konteks siswa disekolah adalah:

1. Hubungan sosial

Hubungan sosial mengacu pada aspek manusia memiliki kebutuhan untuk menjadi bagian dari kelompok sosial, adanya manfaat memiliki hubungan sosial sebagai sumber kesehatan dan kebahagiaan. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada remaja (Hardjo & Novita, 2015). Hubungan dekat terdiri dari hubungan dengan keluarga, teman atau *significant other* sangat penting bagi kebahagiaan dan kebermaknaan dalam hidup.

2. Kontrol dan Optimisme

Kontrol pribadi dan *self efficacy* memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan. Kontrol pribadi adalah keyakinan bahwa tindakan individu akan memperoleh hasil yang baik atas tindakan yang dilakukan. Optimisme adalah memiliki keyakinan bahwa hanya hal baik yang akan terjadi dalam hidup individu. Individu yang memiliki sifat optimis, maka tingkat kesejahteraan emosional yang dimiliki lebih tinggi pada saat kondisi stres daripada individu yang kurang optimis. Hal ini didukung pula oleh penelitian yang menjelaskan bahwa hubungan positif antara optimisme dengan *school well-being*. Optimisme dianggap sebagai suatu pertimbangan yang memiliki kecenderungan untuk memengaruhi perasaan, sikap cara berpikir dan perilaku seseorang dalam situasi tertentu. Kondisi optimisme pada mahasiswa dapat memberikan hasil yang baik pada *school well-being* (Alwi & Arifin, 2017)

3. Teman dan Waktu Luang

Myers (dalam Keyes & Waterman, 2008) menjelaskan bahwa individu yang mendapatkan dukungan dari teman akan lebih merasakan kebahagiaan. Dukungan sosial yang diperoleh remaja erat kaitannya dengan fungsi teman sebaya, remaja memiliki perasaan yang senang apabila diterima oleh teman sebayanya (Santrock, 2007b). Teman sebaya (*peer group*) merupakan anak-anak dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Salah satu fungsi terpenting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memberikan sumber

informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga. Melalui kelompok teman sebaya remaja menerima umpan balik dari teman-teman mereka tentang kemampuan mereka. Scanlan, dkk (dalam Mahoney, Larson & Eccles, 2005) mengungkapkan aktivitas waktu luang seperti olahraga yang diikuti siswa dapat menciptakan *mood* positif, menurunkan tingkat stress yang dimiliki dan menimbulkan perasaan bahagia.

4. Volunteering

Keyes & Ryff (dalam Keyes & Waterman, 2008) mengemukakan bahwa kegiatan sukarela dapat menumbuhkan hubungan positif dengan individu lain dan meningkatkan integrasi sosial. Banyak sekolah memiliki program layanan masyarakat yang memberi kesempatan remaja untuk terlibat dalam sejumlah kegiatan (Santrock, 2007b). Partisipasi dalam kegiatan yang bermakna berkaitan dengan tingginya kepuasan hidup di kalangan remaja.

5. Peran sosial

Erikson (dalam Hurlock, 1980) menyebutkan bahwa remaja memiliki kebutuhan untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat. Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat bagi siswa untuk menjalani peran sosial melalui kegiatan-kegiatan yang ada. Keyes (dalam Keyes & Waterman, 2008) mengungkapkan peran sosial di lingkungan individu berada dapat meningkatkan *well-being* individu tersebut.

6. Karakteristik kepribadian

Kepribadian ekstrovert dan neurotis berhubungan dengan emosi dan perasaan. Ekstroversi adalah dimensi kepribadian yang berhubungan dengan kebahagiaan karena individu yang ekstrovert lebih berpartisipasi aktif dalam aktivitas sosial yang menimbulkan perasaan positif (Keyes & Waterman (2008). Huebner (dalam Konu et al, 2003) menjelaskan faktor kepribadian seperti harga diri, internal locus of control, dan kecenderungan ekstraversi mempengaruhi *well-being* siswa di sekolah.

7. Tujuan dan aspirasi

Komitmen individu untuk mengatur tujuannya akan membantunya memahami makna hidup dan mungkin membantu mengatasi masalah. Kesuksesan untuk mencapai tujuan dan aspirasi yang dimiliki meningkatkan *well-being* individu. (Diener, dkk. dalam Keyes & Waterman, 2008). Bagi siswa sekolah, pencapaian serta penghargaan terhadap prestasi yang dimiliki dapat meningkatkan kepuasan mereka terhadap kehidupan sekolah yang dijalani (Konu & Rimpela, 2002).

Psychological Well-being bagi Remaja

Ditinjau dari sisi personal siswa, kesejahteraan merupakan suatu kondisi dalam kehidupan yang berkelanjutan yang membuat individu merasakan kenyamanan, persepsi yang berkelanjutan dan seseorang secara keseluruhan bermakna dan menyenangkan (Myers, 1993). Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-*

being merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki fungsi mental yang baik, merasakan kebahagiaan, dan dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Ryff (1995), menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan individu yang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sebagaimana adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya sendiri, mampu menguasai lingkungan, serta memiliki tujuan dalam kehidupan.

Pada masa remaja erat kaitannya dengan adanya perubahan aktivitas mental, hal ini dikarenakan pada masa remaja berkaitan masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Papalia, 2008) Menurut Erikson (dalam Santrock, 2007b) menggambarkan pada usia remaja adanya serangkaian tahap-tahap perkembangan psikososial yaitu berada pada tahapan identitas versus kebingungan identitas adalah tahap perkembangan kelima menurut Erikson, masa ini individu dihadapkan pada tantangan untuk menemukan jati diri dan dihadapkan dengan peran serta status baru. Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi remaja karena mempengaruhi perkembangan kepribadian yang kuat di masa depan, serta mempengaruhi nilai-nilai, arah, dan tujuan hidup yang dipilih. Kesejahteraan psikologis pada remaja mengacu pada perasaan puas dengan kehidupan, memiliki emosi positif, tidak adanya gangguan psikologis, fungsi akademik tertinggi, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan kesehatan fisik (Khan dkk, 2013).

Remaja sebagian besar menghabiskan waktunya di sekolah. Menurut hasil penelitian, kesejahteraan psikologis penting untuk remaja awal di lingkungan pendidikan. Lingkungan pendidikan yang menjadi pengembangan dalam kesejahteraan remaja adalah sekolah. Sekolah menjadi konteks yang penting, hal ini dikarenakan karena anak-anak menghabiskan waktu di sekolahnya (Eccles, 1999). Konsep kesejahteraan pada siswa, hal itu mencakup enam dimensi yaitu 1) sikap positif dan emosi terhadap sekolah secara umum 2) konsep diri akademik positif 3). kesenangan dalam kegiatan sekolah 4). kegelisahan bebas perasaan sekolah 5). terbebasnya dari keluhan kondisi sekolah sekolah secara psikis maupun permasalahan sosial (Jarvela, 2011). Hasil studi (Huebner dan Gilman, 2006) mengenai kepuasan remaja di sekolah menunjukkan bahwa remaja yang tidak puas dengan sekolah akan mengalami berbagai permasalahan perilaku di masa depan. Hal ini didukung pula oleh (Guetman dan Feinstein, 2008) dan (Opdenakker dan Van Damme, 2000) yang menemukan bahwa pengalaman di sekolah memiliki peranan penting bagi kesejahteraan remaja.

Pentingnya Penerapan Program *School Well-being* di Sekolah

Penerapan *school well-being* di sekolah sangat penting bagi remaja yang sedang menempuh pendidikan di sekolah. *School well-being* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan remaja. Remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah selama lima atau enam hari seminggu. Kesejahteraan siswa secara positif mempengaruhi proses belajar mereka dan hasil belajar. Para siswa yang

merasa puas dengan sekolah mereka akan mengembangkan sikap positif mereka terhadap proses belajar-mengajar dan meningkatkan prestasi mereka. Kesejahteraan siswa memungkinkan mereka untuk mengatasi dampak buruk lingkungan (Jarvela, 2011).

Siswa yang memiliki tingkat *school well-being* yang tinggi berhubungan positif dengan peningkatan hasil akademik, kehadiran siswa disekolah, perilaku prososial siswa, keamanan sekolah serta kesehatan mental pada siswa (Noble, McGrath, Wyatt, Carbines & Robb, 2008). Penelitian mengungkapkan bahwa kepuasan hidup sebagai *well-being* pada siswa disekolah Duckett, et al (2010) menjelaskan bahwa kesejahteraan siswa di sekolah mendorong siswa merasa bahagia dan aman di sekolah serta dapat mengaktualisasikan potensinya. *School well-being* merupakan kebijakan pendidikan, serta dapat meningkatkan kesehatan serta perilaku sosial yang baik sebagai faktor pendukung untuk instruksi yang efektif, yang dapat meningkatkan pencapaian kesehatan jangka panjang.

Secara umum pentingnya *school well-being* adalah adanya sikap saling menghormati antara setiap anggota sekolah sehingga sekolah dapat meminimalkan konflik yang terjadi diantara warga sekolah sehingga dapat mempertahankan kondisi yang seimbang, adanya rasa keadilan dan menekankan kekompakan serta kerja keras untuk mencapai tujuan penghargaan secara sosial.

Kesimpulan

Lingkungan yang paling berpengaruh bagi individu adalah lingkungan sekolah. Sekolah merupakan elemen penting bagi perkembangan individu karena berfungsi sebagai pemilihan karir dimasa mendatang dan sarana pembelajaran mengenai pengetahuan tentang peran, sosial dan batasan norma. Program sekolah yang baik bagi para remaja masih perlu dievaluasi, hal itu dibuktikan bawasannya masih terdapat sekolah yang belum mewujudkan konsep sekolah yang baik, adanya fenomena yang ada di masyarakat berkaitan dengan ketidaksejahteraan pada siswa, seharusnya sekolah berbenah untuk meningkatkan perkembangan yang positif bagi peserta didik yaitu dengan *school well-being*. *School well-being* memberikan pengaruh yang positif dalam membangun atmosfir yang baik dalam proses pendidikan di lingkungan sekolah. Pihak sekolah seharusnya mempertimbangkan kesejahteraan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung dan saat siswa sedang melakukan aktivitasnya di lingkungan sekolah dengan menerapkan konsep *school well-being*.

Referensi

Alwi, M.A & Arifin, N.A.I. (2017). Optimisme dan School well-being pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta* 3(1) 2017.

- Al-Raqqad, H.K., Al-Bourini E.S., Al Talahin, F.M., & Aranki, R.M.E. (2017). The impact of school bullying on students' academic achievement from teachers point of view. *International Education Studies*, 10(16), 44-50, doi: 10.5539/ies.v10n6p44.
- Caffo, E., Belaise, C., & Foresi, B. (2008). Promoting resilience and psychological well-being in vulnerable life stages. *Psycho therapy and Psychosomatics*, 77, 331–336.
- Duckett, P., Kagan , C., & Sixsmith, J. (2010). Consultation and participation with children in healthy schools: Choice, conflict and context. *Journal of Community Psychology*, 46, 167–17.
- Eccles, S.J. (1999). The Developmental of Children Ages 6 to 14. 9 (2).
- Hardjo & Novita. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Remaja Korban Seksual. *Jurnal Magister Psikologi UMA* 7 (1).
- Headey & Wooden. (2004). The Effect of Wealth and Income on Subjective Well-being and Ill-Being. *Journal The Economic Record* 80 (S24-S33).
- Hurlock, E. B. (1980). *Development Psychology* . Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jarvela, S. (2011). *Social and Emotion Aspect of Learning*. Oxford : Academic Press
- Khan, M. J. (2013). Effect Of Perceived Academic Stress On Students Performance. *FWU Journal of Social Sciences* 7(2), 146-151.
- Khan, Y., Taghdisi, M. H., & Nourijelyani, K. (2015). Psychological well-being (PWB) of school adolescents aged 12- 18 yr, its correlation with general levels of physical activity (PA) and socio-demographic factors in Gilgit, Pakistan. Iran. *Journal Public Health*, 44 (6), 804-813.
- Keyes, C. L. M. & Waterman, M. B. (2008). *Dimensions of well-being and mental health in adulthood. Dalam Marc H. Bornstein, dkk. (Ed), WellBeing: Positive development across the life course*. New Jersey, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Konu, A & Rimpela. M. (2002). *Well-being in School : A Conceptual Model*. Oxford University Press : Health Promotion International.
- Konu, Lintonen, Alanen, Rimpela. *Factor Structure of The School Well-being Model*. *Journal Health Education Research*. Vol. 17 (6) 2003.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2017). Indonesia Peringkat Tertinggi Kasus Kekerasan di Sekolah. Retrived from <http://www.kpai.go.id/berita/indonesia-peringkat-tertinggi-kasus-kekerasan-di-sekolah>.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (2005). Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after school and community programs. *Organized Activities As Contexts of Development: Extracurricular Activities, After School and Community Programs*, July 2016, 1–552. <https://doi.org/10.4324/9781410612748>.

- Nasional Tempo. (2018). Hari Anak Nasional, KPAI Catat Kasus Bullying Paling Banyak. Retrived from <https://nasional.tempo.co/read/1109584/hari-anak-nasional-kpai-catat-kasus-bullying-paling-banyak>
- Nantiasia, Jati. (2010). Penggunaan School Well-being pada Sekolah Menengah Atas (SMA) Bertaraf Internasional sebagai Barometer Evaluasi Sekolah. *Jurnal UI Untuk Bangsa Seri Sosial dan Humaniora*, 1.
- Noble, T., McGrath, H.L Roffey, S. & Rowling, L (2008). *Scoping Study Into Approaches to Student Well-being*. Report to the Departement of Education, Employment and Workplace Relation.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan Edisi Kesepuluh)*. Jakarta: Kencana.
- Rahardjo, Toto. (2018). *Sekolah Biasa Saja*. Yogyakarta : Insits Press
- Ryff, Carol D. (1995). *Psychological Well Being in Adult Life*. American Psychology Society
- Santrock, J.W (2007b). *Remaja Jilid 2*. Jakarta : Erlangga
- Santrock, J.W. (2007c). *Remaja. Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Slee, P. T., & Skrzypiec, G. (2016). *Well-Being, Positive Peer Relations and Bullying in School Settings*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-43039-3>.
- Smith K.M dkk. 2010. *Teori Pembelajaran dan Pengajaran Mengukur Kesuksesan Anda dalam Proses Belajar Mengajar Bersama Psikologi Pendidikan Dunia*. Yogyakarta : Mirzan Media Pustaka.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: and what to do about it*. Acer Press: Camberwell Australia.
- Petegem, Creemers, Aelterman, Rossel. *The Importance of Pre-Measurements of Wellbeing and Achievement for Student's Current Well-being*. Journal South African Journal of Education. Vol (28) 451-468 2008.
- Zakiah, E.Z., Humaedi, S., & Santoso, M.B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & PPM* 4(2), 129-389.