

SEMINAR NASIONAL
POSITIVE PSYCHOLOGY 2015

"EMBRACING
A NEW WAY OF LIFE:
PROMOTING
POSITIVE PSYCHOLOGY
FOR BETTER A
MENTAL HEALTH"

PROCEEDING

Surabaya, 12 Desember 2015
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ISBN 978-979-17880-1-4



PROCEEDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF 2015
EMBRACING A NEW WAY OF LIFE: PROMOTING POSITIVE PSYCHOLOGY FOR A
BETTER MENTAL HEALTH

Editor:

- Erlyn Erawan, Psy.D
- Agnes Maria Sumargi, Ph.D
- Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.
- Herlina Eka Subandriyo P., M.Psi., Psikolog

Diterbitkan oleh:



Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Jl. Raya Kalisari Selatan No. 1
Pakuwon City – Laguna
Surabaya

ISBN : 978-979-17880-1-4

Dicetak oleh CV. KERTAS PUTIH

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta:

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit, Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta, Bab XII Ketentuan Pidana, Pasal 72, Ayat (1) dan (6).

DAFTAR ISI

Kata Sambutan Rektor Unika Widya Mandala Surabaya	1
Kata Sambutan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....	2
Kata Sambutan Ketua Himpsi Wialayah Jawa Timur.....	3
Kata Sambutan Ketua Panitia Workshop dan Seminar Nasional Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....	5
Daftar isi	6
 Keynote Speaker	
Kepemimpinan Positif (Seger Handoyo).....	13
Tren Psikologi Positif: Teori Riset, dan Aplikasi (Nurlaila Effendy).....	24
Kebahagiaan sebagai Kebenaran bagi Psikologi(Bagus Takwin).....	35
Psikologi Positif dalam Psikologi Klinis: Dari Pengukuran, Klasifikasi hingga Psikoterapi untuk Menuju ke Kesehatan Mental (Margaretha).....	48
 Presentasi Paper	
Model Pelayanan Prima Berbasis Pada <i>Strength</i> Budaya Organisasi (F. Yuni Apsari)	61
Gambaran Konflik Peran Ganda pada Pendeta Perempuan di Gereja Batak Karo Protestan (Karina M. Brahmana).....	72
<i>Gratitude Therapy</i> dan <i>Dance Movement Therapy</i> sebagai Metode Alternatif Peningkatan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Lansia yang Mengalami <i>Post Power</i> <i>Syndrome</i> di Panti Werdha (Aulia U.I. Wulandari, Nanik).....	82
<i>The Way to Have Positive Affects for Mother with Cerebral Palsy Children</i> (Antika Puteri Tjahjonoadi, Hartanti, Nanik)	91
<i>Social Well-Being</i> pada Orang Dengan Skizofrenia (ODS) Masa <i>Recovery</i> (Studi Kasus Pada ODS Masa Recovery) (Arum Septi Mawarni, Irma Rosalinda).....	102
Kajian Peran Psychological Capital dalam Membentuk <i>Safety Performance</i> (Desak Nyoman Arista Retno Dewi).....	113
Relasi antara Sukacita dan Kesuksesan pada Orang Dewasa (Christine Wibhowo).....	123

Gambaran <i>Explanatory Style</i> Tunanetra Dewasa Dini (Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan, Sartika M.Sianturi).....	130
Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Penderita Cacat Kusta (Rusdi Rusli, Ayu Dhiyah Kusumasari)	141
<i>Bullying</i> Siswa SD, SMPdan SMA Beretnis Jawa Di Jawa Tengah (Chr. Argo Widiharto, PadmiDhyah Yulianti)	152
Peran Program <i>Enneagram</i> yang Dimodifikasi dalam Peningkatan Keharmonisan Perkawinan Suami- Istri Beda Budaya di Tahap Awal Usia Perkawinan (Fabiola Hendrati)	162
<i>Asta Brata</i> : Pemetaan Kompetensi Kepemimpinan Jawa untuk Meningkatkan <i>Organizational Wellness</i> pada Institusi Pendidikan Di Jawa Timur (Ninik Setiyowati).....	173
Religiositas: Psikologi Positif? (Susilo Wibisono).....	184
Jenuh, Bosan, dan Cemas dalam Belajar:Tinjauan.dari.Perspektif Teori <i>Flow</i> (Muhamad Takiuddin).....	196
Peranan <i>Happiness</i> untuk Mencegah Terjadinya Kesurupan (Siswanto)	206
Gambaran Perubahan <i>Sense of Community</i> pada Warga Kampung Deret Petogogan, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan (Supriyanto, Nyayu Sophia Olivia, Alifvianto Marchiano)	215
Kesiapan Bersekolah Anak Taman Kanak-Kanak dan Komunikasi Ibu-Anak (Johannes Dicky Susilo, Yessyca Diana Gabrielle)	226
Pembinaan <i>Character Building</i> Masyarakat Sekolah di Sekolah Inklusi: Program Pengembangan <i>School Well Being</i> (Al Thuba Septa Priynggasari)	237
Bahagia di Usia Senja : Sebuah Kajian <i>Happiness</i> pada Lansia (Nur Azizah)	247
Gambaran <i>Subjective Well-being</i> pada Pasien Kanker Serviks (Ester Bangun Regianis)	256
Studi Kasus Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita yang di Poligami (Villa Septhia & Sukma Noor Akbar)	266

Hubungan antara Keseimbangan Keluarga-Pekerjaan terhadap Keterikatan Kerja dengan Mediator Afeksi Positif pada Karyawan Perempuan (Karina Indra Lestari).....	277
<i>Positive Parenting</i> : Menciptakan Kebahagiaan melalui Proses Menyusui (Inge Wattimena).....	287
Evaluasi Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah (Nurul Hidayah dan Rudy Yuniawati)	297
Orientasi Kebahagiaan Kerja Pencari Kerja Pemula (Evi Kurniasari Purwaningrum)	309
Dimensi Kepribadian Atlet Berprestasi Pada Cabang Olahraga Tim Softball Suatu Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Tes Kepribadian Atlet (Weni Endahing Warni)	318
Kepemimpinan Autentik dan Konsekuensi (Paulus Eddy Suhartanto)	330
<i>Good Behavior Game to Reduce Aggressive Behaviors on Children</i> (Laura Makaria Sudargo)	342
Aku Perempuan yang Berbeda dengan Perempuan Lain di Jamanku: Aku Bisa Bahagia Meski Aku Tidak Menikah (Nanik)	350
Studi Pendahuluan: Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Orangtua Muda di Yogyakarta (Yeni Triwahyuningsih)	363
Pengaruh Sumberdaya Individu terhadap <i>Subjective Well-Being</i> Lanjut Usia (Netty Hartaty)	374
Analisis Faktor Konfirmatorik Skala Modal Psikologis (<i>Psychological Capital</i>) (Abdul Rahman Shaleh)	394
Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Tenaga Kerja Wanita Indonesia Luar Negeri (TKW-LN) (Anizar Rahayu).....	396
Empati Siswa Reguler pada Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi Menengah Pertama dan Menengah Atas (Faizah).....	406
Identifikasi Stres dan <i>Promoting Wellness</i> pada Karyawan di Konveksi X (Cicilia Larasati Rembulan dan Kuncoro Dewi Rahmawati)	416

Perbedaan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Individu Berkebutuhan Khusus di Sekolah Berbasis Inklusi Pada Jenjang Pendidikan (Ulifa Rahma)	428
Hubungan Religiusitas dan Persepsi Status Lajang Berkarir dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Wanita Lajang Berkarir (Jeanie Tanasya, Nanik, Listyo Yuwanto)	440
Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dan Persepsi Siswa pada Cara Mengajar Guru dengan Prestasi Belajar Matematika pada Siswa kelas 6 SD (Veronica Lita Hapsari)	450
Empati Disabilitas: Analisis Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja di SMP Inklusi (Yunita Kurniawati)	456
Analisis Keterampilan Kepemimpinan Dasar dengan Metode <i>Outbond</i> sebagai Faktor Pendukung Peningkatan Kualitas Hidup Remaja (MA. Primaningrum Dian Marthaningtyas)	462
<i>Employee Assistance Program</i> sebagai Salah Satu Intervensi untuk Meningkatkan Kualitas Kehidupan Kerja (<i>Quality of Work Life</i>) (Verina H. Secapramana)	468
Kecerdasan Moral Anak Usia Prasekolah Etnis Cina Ditinjau dari Gaya Pengasuhan Orangtua (MM. Shinta Pratiwi)	478
Intervensi Keterampilan Sosial pada Anak Berbakat Pra Sekolah (Made Dharmawan Rama Adhyatma)	489
Hubungan antara Harga Diri dengan Keterikatan Karyawan pada Pekerjaan: Studi pada Karyawan PT "IN" (Sufenliy, Devi Jatmika)	500
Studi Eksplorasi Rasa Marah pada Remaja Korban Perceraian Orangtua (Pretty Marsella, Naomi Soetikno, Samsunuwiyati Marat)	511
Pentingnya Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif (Nurussakinah Daulay)	521
Pelatihan "Motivasi Sang Juara" dan Motivasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) (Ermida Simanjuntak)	531
Gambaran <i>Happiness</i> pada Penyandang Tuna Rungu yang Memiliki Anak Berpendengaran Normal (Dewi Ilma Antawati)	543
Program <i>Parenting</i> untuk Membangun Generasi Berkarakter pada Anak Usia Dini (Anik Lestaringrum, Hanggara Budi Utomo)	553

Melatih Keterampilan <i>Executive Function</i> pada Anak (Nani Restati Siregar)	564
Studi Kasus <i>Grief</i> pada Remaja Puteri Akibat Kematian Ibu Kandung (Marina Dwi Mayangsari, Prima Yudha Fransiska).....	571
Peran Orangtua dalam Meningkatkan Keterampilan Membaca Siswa TK (Yessyca Diana Gabrielle).....	581
Kepekaan Budaya Petugas Promosi Kesehatan Reproduksi: Perspektif Remaja (Nurlaela Widyarini)	592
Sudahkah Kau Sejahtera? Manfaat Pemberian Latihan dan Kebaikan dan Kekuatan Khas terhadap Peningkatan Kesejahteraan Individu (Jaka Santosa Sudagijono)	602
Dinamika Keseimbangan Peran Domestik dan Peran Publik pada Ibu Bekerja (Analisis Teori Gender) (Arri Handayani)	614
Presentasi Poster	
Hubungan antara Pola Asuh dan Kecerdasan Emosi dengan Keterampilan Sosial pada Anak SD(Cicilia Novita Putri Hardiani)	622
Pengembangan <i>the System of Care</i> sebagai Strategi Pemberdayaan Komunitas Kader Pendamping Kelompok Anak di Bekas Lokalisasi Kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya(Sylvia Kurniawati Ngonde)	623
Analisis Peran <i>Academic Dishonesty</i> Ditinjau dari Ciri Kepribadian <i>Extraversion</i> , <i>Neuroticism</i> dan <i>Openness To Experienced</i> dengan Prestasi Akademik (Dita Rachmayani, Thoyibatus Sarirah, Yoyon Supriyono)	624
Dinamika Proses Penyesuaian Diri Wanita Bekerja pada Peran Barunya sebagai Ibu (Yulia Hairina)	625
Memimpin Pemimpin yang Kolot: Peluang bagi Karyawan Kreatif untuk Maju (Arundati Shinta, Eny Rohyati, Dewi Handayani & Wahyu Widianoro)	626
Gambaran <i>Quality of Life</i> (Ririn Nur Abdiah Bahar & Irfan Aulia Syaiful)	627
Perbedaan Kebudayaan dan Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan (Studi Pustaka) (Christy Melinda, Irfan Aulia Saiful).....	628
Adaptasi <i>Psychological Well-being Scale</i> (Studi Pustaka) (Ibrahim Syah Lubis & Irfan Aulia Syaiful)	629

<i>Individual Competence Curriculum Based on Genetic Personality</i> (Agung Purnomo).....	630
Motivasi Menjadi Bunda Pos PAUD Terpadu di Kota Surabaya (Dyah Katarina)	631
Religiusitas <i>Trans-Gender</i> Berusia Lanjutdi Perwakos Surabaya (Yunin Nur Hidayati)	632

EVALUASI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI SISWA DI SEKOLAH

Nurul Hidayah dan Rudy Yuniawati
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
nurul.hidayah@psy.uad.ac.id / rudy.yuniawati@psy.uad.ac.id

Abstraksi

Kesejahteraan pada siswa di sekolah perlu ditingkatkan karena berdampak terhadap kesehatan mental siswa dan keberhasilan pembelajaran. Problem-problem yang dialami oleh siswa seperti problem akademik, problem psikologis, dan problem sosial menjadi indikator rendahnya kesejahteraan siswa. Sebagai langkah awal diperlukan evaluasi mendalam terhadap kesejahteraan siswa di sekolah yang selanjutnya dapat dikembangkan intervensi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi siswa. Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran mengenai penilaian kesejahteraan siswa di sekolah. Subjek penelitian adalah 42 siswa pada dua sekolah swasta setingkat SMP di Kabupaten Sleman Yogyakarta. Penelitian ini bersifat penelitian evaluatif yang menggunakan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data menggunakan *focus group discussion* (FGD). Instrumen penelitian berupa panduan FGD disusun berdasarkan Model Kesejahteraan Sekolah (Konu dan Rimpela, 2002). Data hasil penelitian dianalisis secara kualitatif menggunakan *thematic analysis*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa para siswa merasa belum sejahtera secara psikologis di sekolah. Pada *dimensi having* siswa merasa kurang nyaman, kurang puas, kurang aman, dan merasa terbebani atau stres akibat kondisi sekolah yang jauh dari ideal. Pada *dimensi loving* siswa merasakan kepuasan pada aspek hubungan antarteman namun merasa kurang puas pada aspek hubungan dengan guru, merasa sulit beradaptasi terhadap perubahan kurikulum, dan merasakan ketidakadilan dalam penerapan peraturan sekolah. Pada *dimensi being* siswa merasa belum terlibat secara optimal dalam mengikuti kegiatan-kegiatan sekolah. Pada aspek *health status* siswa merasa cukup puas dengan kondisi kesehatannya. Temuan penting lainnya adalah ditemukannya kecenderungan kekerasan (*bullying*) secara verbal, fisik, dan seksual, baik yang dilakukan oleh sesama teman maupun oknum guru.

Kata Kunci: kesejahteraan, psikologis, sekolah, siswa

Pendahuluan

Well-being atau kesejahteraan merupakan istilah yang belum populer dalam dunia pendidikan di Indonesia. Istilah lain yang telah lebih dahulu populer adalah kesehatan mental. Di Indonesia, upaya kesehatan mental di sekolah juga belum menjadi agenda utama sekolah, bahkan seolah-olah urusan pembinaan kesehatan mental hanya di bawah tanggung jawab guru bimbingan dan konseling.

Istilah *well-being* merupakan salah satu konsekuensi perkembangan Psikologi Positif. *Well-being* adalah kondisi pervasif bahwa hidup yang telah dan sedang dijalani terasa menyenangkan; suatu persepsi berkelanjutan bahwa waktu-waktu yang dijalani secara keseluruhan bermakna dan menggembirakan (Myers, 1993).

Pada awalnya istilah *well-being* lebih sering digunakan untuk menyebutkan konsep kesejahteraan secara umum, namun akhir-akhir ini berkembang riset *well-being* dalam bidang pendidikan, salah satu di antaranya adalah *school well-being* atau kesejahteraan siswa di sekolah. Diterapkan dalam konteks sekolah, *well-being* siswa memiliki enam dimensi, yaitu: (1) sikap dan emosi positif terhadap sekolah secara umum, (2) konsep diri akademik yang positif, (3) menikmati kegiatan sekolah, (4) tidak adanya kekhawatiran tentang sekolah, (5) tidak adanya keluhan-keluhan fisik di sekolah, dan (6) tidak adanya problem-problem sosial di sekolah (Hascher, dalam Jarvela, 2011). Selanjutnya Hascher menjelaskan bahwa salah satu prediktor *well-being* siswa bersumber dari kondisi lingkungan, terutama kondisi sekolah. Beberapa variabel terkait kondisi di sekolah adalah *action plan* sekolah, budaya sekolah, orientasi pendidikan, infrastruktur, fasilitas, dan iklim kelas (meliputi kualitas pembelajaran, fasilitas kelas, partisipasi seluruh siswa, pemenuhan kebutuhan dasar, peran guru dan dukungan teman sebaya).

Well-being diperlukan mengingat sekolah memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan remaja. Para pelajar menghabiskan sebagian besar waktunya, dalam lima atau enam hari tiap minggunya di sekolah. *Well-being* berpengaruh positif terhadap proses belajar dan *learning outcome*. Siswa yang merasa puas di sekolah akan mengembangkan sikap-sikap yang positif terhadap proses pembelajaran dan meningkatkan prestasi belajar. *Well-being* juga memungkinkan siswa mengembangkan strategi *coping* terhadap pengaruh buruk lingkungan (Jarvela, 2011).

Duckett, Kagan, dan Sixsmith (2010) mengulas bahwa konsep kesejahteraan di sekolah dimulai dengan gagasan bahwa jika warga sekolah merasa senang dan nyaman di sekolah, mereka akan mengaktualkan potensi yang dimiliki. Sekolah yang mampu menjadikan warga sekolahnya merasa sejahtera disebut dengan sekolah sejahtera. Mengacu kepada negara Inggris yang telah menjadikan sekolah sejahtera sebagai bagian dari kebijakan pendidikan, pengertian sekolah sejahtera adalah sekolah yang mampu menjadikan kesehatan dan perilaku sosial sebagai faktor pendukung proses pembelajaran yang efektif, yang mampu mendorong capaian kesehatan jangka panjang (Departemen Kesehatan Inggris, dalam Duckett, dkk., 2010). Secara umum, sekolah sejahtera digambarkan sebagai sekolah yang di dalamnya terdapat respek timbal-balik antar warga sekolah, sekolah yang mampu meminimalisasi konflik sehingga mencapai kondisi seimbang, menegakkan keadilan, dan mementingkan kerja keras untuk capaian sosial dan pribadi (Duckett, dkk., 2010).

Riset yang dilakukan oleh Soutter (2011) menemukan bahwa subjek penelitian yaitu para siswa mengkonseptualisasikan kesejahteraan sebagai konstruk yang multidimensi dan

kompleks, yang bernilai baik secara instrumental maupun intrinsik bagi subjek secara individual, namun bahwa pengalaman di sekolah tidak berperan penting dalam membentuk *well-being*. Meskipun demikian, pentingnya peranan sekolah dalam membentuk kesejahteraan siswa telah lama ditemukan berdasarkan hasil riset Konu dan Rimpela (2002) mengenai Model Sekolah Sejahtera (*The School Well-Being Model*) yang didasarkan pada model sekolah sejahtera dari Allardt. *The School Well-being Model* memberikan indikator sekolah sejahtera dengan terpenuhinya kebutuhan dasar siswa meliputi empat dimensi yaitu: *school condition (having)*, *social relationship (loving)*, *mean selffulfiment (being)*, dan *health status*.

Kondisi sekolah (*school condition*) meliputi lingkungan fisik di dalam sekolah dan yang melingkupinya, iklim pembelajaran, dan layanan ke siswa. Hubungan sosial (*social relationship/loving*) meliputi lingkungan sosial dalam belajar, hubungan antara guru dan siswa, hubungan antarteman sekolah, hubungan sekolah dengan rumah (orang-tua siswa), kebijakan di sekolah, dan atmosfer organisasi sekolah. Hubungan yang baik dan atmosfer sekolah yang kondusif akan meningkatkan kapasitas seseorang di lingkungan sosialnya dan akan meningkatkan kesejahteraan sekolah. Pencapaian diri di sekolah (*self-fulfiment in school/being*) adalah rasa kebersamaan sebagai anggota masyarakat sekolah yang memiliki peranan dan berpartisipasi aktif dalam kehidupan di sekolah. Keterlibatan masyarakat sekolah dalam membuat kebijakan sekolah, dan perhatian pihak sekolah pada siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran adalah kunci untuk menciptakan kondisi sehat-sejahtera di sekolah. Status kesehatan (*health status*) adalah adanya penyakit atau kondisi sakit di masyarakat sekolah. Kondisi sehat baik fisik dan mental adalah alat yang penting untuk mencapai kondisi sekolah yang sehat dan sejahtera.

Proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru juga harus berorientasi pada kesejahteraan siswa. Menurut Susetyo (Faturachman, Tyas, Minza, dan Lutfiyanto, 2012) terdapat beberapa hal penting yang dapat menjaga dan mengembangkan kesejahteraan siswa di dalam kelas. Pertama, mengembangkan cara pandang yang positif terhadap siswa. Kedua, menciptakan suasana kelas yang nyaman bagi semua anak. Ketiga, memperlakukan siswa sebagai insan yang bermartabat. Guna mendukung implementasi kesejahteraan siswa, dibutuhkan sumber daya manusia yang terlatih, sumber-sumber kepustakaan yang memadai, kurikulum dan kepemimpinan sekolah, *lesson plans*, skema kerja, kebijakan, *toolkits*, dan modul program.

Riset-riset mengenai kesejahteraan siswa di sekolah, khususnya di Indonesia, masih sangat terbatas. Salah satu hasil riset mengenai model sekolah sejahtera di Indonesia

dilakukan oleh Prasetyo (2009) yang mengevaluasi kesejahteraan siswa di SMP Negeri 24 Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi sekolah di SMP 24 Malang yang dirasakan oleh sebagian besar siswa adalah adanya kondisi suara bising dan adanya debu. Ditinjau dari aspek hubungan sosial masih terlihat adanya kesulitan siswa dalam mengerjakan tugas untuk berinteraksi dalam kelompok dan berinteraksi dengan teman. Kendala untuk pencapaian diri bagi siswa di SMP 24 Malang berupa kesulitan dalam hal mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan pada saat mempersiapkan ujian. Status kesehatan yang dirasakan beberapa kali dalam sebulan adalah sulit tidur dan sakit kepala, sedangkan untuk gejala lain seperti merasa lelah dan lemas sebanyak. Adapun Nugraha (2014) sudah mulai menggali konsep sejahtera dari sudut pandang siswa sendiri yang menyimpulkan bahwa pengertian sejahtera dari sudut pandang siswa ialah kehidupan yang aman, tenang, nyaman, damai, rukun, perasaan yang bahagia, dan terjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Faktor-faktor pendorong kesejahteraan siswa adalah hubungan yang baik dengan orang lain, tercapainya tujuan dan kebutuhan dapat terpenuhi.

Center for Public Mental Health (CPMH) Universitas Gadjah Mada juga menggagas Sekolah Indonesia Sejahtera yang dideklarasikan pada bulan Oktober 2012 yang lalu. Menurut Hidayat (Kepala CPMH) kriteria sekolah sejahtera sekurang-kurangnya memiliki empat syarat utama. Keempatnya adalah kondisi lingkungan sekolah yang sehat dan kondusif, interaksi sekolah yang baik dengan seluruh elemen sekolah, kesempatan siswa untuk mengaktualisasi diri dan mengembangkan potensi, serta status kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.

Hidayah (2013) melakukan riset pendahuluan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan bersekolah sebagai salah satu indikator *well-being* siswa. Berdasarkan hasil kategorisasi kepuasan bersekolah menunjukkan 41,56% sampel penelitian dikategorikan memiliki kepuasan bersekolah dalam tingkatan sedang dan 26,7% dikategorikan memiliki kepuasan yang rendah. Penelitian lanjutan pada 2014 menunjukkan bahwa sebanyak 35% siswa memiliki kepuasan sekolah yang dikategorikan rendah (Hidayah, 2014).

Dalam penerapannya, model sekolah sejahtera dapat diintegrasikan pada UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) yang telah ada selama ini atau yang diistilahkan dengan Sekolah Sehat (*Healthy School*). Salah satu contoh program Sekolah Sehat dapat ditemukan di SD Tlogowaru Malang. Melalui pencanangan Program Kerja Dasar Sekolah Sehat, terdapat lima program utama, yaitu *Health Education and Treatment*, *Healthy Eating*, *Physical Activity*, *Emotional Health and Well-being*, dan *Safe and Healthy Environment* (SD Negeri Tlogowaru

Malang. <http://sbitlogowaru.sch.id/index.php?>). Dengan demikian, program pengembangan *well-being in schools* sebetulnya dapat merupakan bagian dari program sekolah sehat, artinya pengembangan *well-being in schools* dapat diintegrasikan ke dalam program yang telah ada, meskipun dapat juga dikembangkan secara tersendiri melalui pencanangan program sekolah sejahtera.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis tertarik untuk mengevaluasi kesejahteraan siswa di sekolah dengan menggunakan pendekatan kualitatif karena sebagian besar riset yang ada menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum diperoleh temuan yang mendalam. Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran mengenai penilaian siswa terhadap kesejahteraan di sekolah yang selanjutnya dapat dikembangkan intervensi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat penelitian evaluatif yang menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian evaluatif adalah kegiatan penelitian yang sifatnya mengevaluasi suatu kegiatan atau program yang bertujuan untuk mengukur keberhasilan suatu kegiatan atau program sesuai dengan yang diharapkan dan menentukan keberhasilan atau kebermanfaatan suatu program.

Subjek penelitian adalah siswa-siswi pada dua sekolah swasta setingkat SMP di Kabupaten Sleman. Sebanyak 42 siswa yang dipilih memiliki latar belakang yang beragam, terutama dari segi kemampuan kognitif dan problem pribadi yang dihadapi.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa diskusi kelompok terarah atau *focus group discussion* (FGD). Instrumen yang digunakan untuk melakukan FGD adalah panduan FGD, yang disusun berdasarkan Model Kesejahteraan Sekolah (Konu dan Rimpela, 2002). Pertanyaan yang akan diajukan kepada peserta FGD bersifat *unstructured open-ended*, yang memungkinkan peserta menjawab dari berbagai dimensi pertanyaan menggunakan kata tanya: 'apa', 'siapa', 'di mana', 'kapan', 'bagaimana', dan 'mengapa'. Data hasil diskusi kelompok terarah selanjutnya dianalisis menggunakan analisis tema.

Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2015 pada dua SMP swasta di Kabupaten Sleman. Sebanyak 21 siswa terlibat dalam FGD di tiap sekolah. Peneliti dibantu oleh empat asisten yang berasal dari mahasiswa semester akhir dan alumnus S1 Psikologi, yang bertugas sebagai fasilitator dan observer. Untuk memudahkan proses diskusi, dibentuk

kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari lima hingga enam siswa, sehingga secara keseluruhan terbentuk empat kelompok kecil untuk tiap sekolah. FGD dilaksanakan di ruang kelas, masjid, dan perpustakaan. Pelaksanaan FGD berlangsung dengan lancar kurang lebih memakan waktu 1,5 jam.

Berdasarkan wawancara dengan pihak sekolah, sebagian siswa ada yang berasal dari lingkungan di sekitar sekolah dan ada pula yang berasal dari luar daerah, sehingga mempunyai kemampuan yang beragam. Kebanyakan motivasi belajar siswa rendah, ditunjukkan dengan kurangnya antusiasme siswa untuk mengikuti pembelajaran dan adanya anggapan bahwa tidak harus mempunyai nilai tinggi untuk dapat melanjutkan sekolah.

Berdasarkan hasil analisis tema FGD terhadap delapan kelompok siswa SMP ditemukan bahwa pada dimensi *having (school condition)*, sebagian besar siswa memiliki penilaian bahwa kondisi sekolah kurang nyaman karena polusi udara yang berasal dari debu bangunan yang direnovasi, serta polusi suara yang berasal dari bengkel penduduk di dekat sekolah dan lalu-lintas di depan sekolah. Hal lain yang membuat tidak nyaman siswa adalah kurangnya kebersihan di lingkungan sekolah karena banyaknya sampah yang berserakan di sekitar kelas dan kadang-kadang jika hujan turun terjadi banjir.

Fasilitas kesehatan seperti UKS sangat minim. Pada sekolah yang satu belum tersedia UKS dan hanya tersedia obat-obatan P3K, sementara pada sekolah lainnya telah tersedia UKS namun dayaampungnya terbatas sehingga jika ada siswa yang sakit terpaksa beristirahat di masjid atau di kelas. Adapun kantin baru dimiliki oleh salah satu sekolah, namun ukurannya sempit sehingga pada saat istirahat para siswa berdesak-desakan. Fasilitas masjid di salah satu sekolah sudah tersedia namun dianggap belum representatif karena dayaampungnya terbatas. Fasilitas kamar mandi juga sudah ada di dua sekolah ini namun siswa mengeluhkan kurangnya kebersihan di dalam kamar mandi. Fasilitas lapangan sudah ada namun belum tersedia lapangan basket yang memadai.

Kondisi ruang kelas di dua sekolah ini hampir sama yaitu ada sebagian kelas yang sudah memiliki kipas angin dan pencahayaan cukup terang, namun ada juga sebagian siswa yang mengeluhkan belum adanya fasilitas kipas angin di kelas sehingga membuat mereka merasa gerah ketika pelajaran berlangsung. Pencahayaan di kelas juga tidak semua memadai. Di salah satu sekolah, siswa mengeluhkan kursi yang sudah mulai goyang dan sebagian meja yang retak.

Pada aspek keamanan sebagian besar berpendapat bahwa sekolah mereka aman namun ada juga beberapa siswa yang mengeluhkan keamanan kurang terjaga. Pernah terjadi kasus sepeda hilang di parkir sekolah namun pihak sekolah tidak bertanggung jawab.

Siswa juga pernah kehilangan barang seperti uang, jam tangan, dan *handpone*. Berdasarkan temuan di atas terlihat bahwa pada dimensi *having* siswa merasa kurang nyaman, kurang puas, kurang aman, merasa terbebani atau stres, dan hanya merasa puas pada aspek ukuran kelas karena jumlah siswa yang sedikit.

Pada dimensi *loving (social relationship)*, sebagian besar siswa memiliki penilaian yang positif terhadap teman sebaya. Menurut penuturan sebagian siswa, teman mereka asyik dan menyenangkan. Mereka menganggap bahwa walaupun ada yang berkelahi hanya dianggap bercanda, demikian pula dengan kecenderungan adanya “geng” atau *clique* masih dalam batas wajar. Sebagian siswa mengatakan bahwa di sekolah mereka juga ada kakak kelas yang sering melakukan kekerasan fisik dan memalak adik kelas. Mereka tidak berani melaporkan kepada guru karena diancam oleh kakak kelas.

Penilaian siswa terhadap guru tidak semuanya positif. Di sekolah yang satu, sebagian besar siswa mempersepsikan bahwa ada sebagian guru yang baik dan sabar kepada siswa namun ada juga beberapa guru yang dianggap galak terhadap siswanya dan berlaku pilih kasih. Salah satu kelompok FGD mengaku bahwa ada oknum guru yang bersikap tidak sopan terhadap beberapa siswa perempuan. Hal yang hampir sama juga terjadi sekolah lainnya, yang sebagian besar siswa menganggap ada guru yang baik, membuat nyaman dan santai namun ada juga beberapa guru yang galak, sering memberikan hukuman fisik seperti memukul atau menjewer, maupun hukuman lain seperti disuruh mengumpulkan tanda tangan dari semua guru. Mengenai efektivitas penerapan hukuman ini siswa berpendapat bahwa penerapan hukuman tidak konsisten antarsiswa dan antarwaktu, serta penerapannya tidak tegas sehingga ada kecenderungan siswa mengulangi kesalahan yang sama.

Temuan lain menunjukkan bahwa dengan adanya perubahan kurikulum membuat siswa merasa tidak nyaman (stres) dan membuat bingung. Mengenai pengaturan jadwal, beberapa siswa merasa bahwa sering terjadi benturan jam pelajaran atau guru melakukan perubahan jadwal pelajaran secara mendadak sedangkan siswa tidak diberitahu sebelumnya. Ada juga guru yang tidak merata dalam memberikan porsi materi pelajaran antara kelas satu dengan kelas lainnya. Ditemukan pula bahwa jika siswa tidak membawa buku yang dimaksud maka guru akan marah-marah. Jam istirahat dirasa kurang karena sudah terpotong oleh aktivitas sholat Dhuha. Berdasarkan temuan ini terlihat bahwa siswa merasakan kepuasan pada aspek hubungan antarteman, namun merasa kurang puas pada aspek hubungan dengan guru, merasa sulit beradaptasi terhadap perubahan kurikulum, dan merasakan ketidakadilan dalam penerapan peraturan sekolah.

Dimensi *being (means for self-fulfilment in school)* ditunjukkan dengan keterlibatan siswa dalam kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler yang belum optimal. Sekolah dianggap kurang serius melakukan pembinaan siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Sebagian besar siswa merasa malas mengikuti kegiatan tersebut. Sebagian besar anak laki-laki lebih tertarik mengikuti kegiatan futsal dibandingkan kegiatan yang lain. Pada sekolah yang satu, siswa mempersepsikan bahwa sekolah melakukan hubungan dengan masyarakat melalui kegiatan kerjabakti, bazaar murah, dan gerakan insidental lainnya seperti gerakan tanam 1000 pohon. Upaya sekolah melibatkan orangtua masih kurang karena hanya orangtua siswa diundang hanya pada saat pembagian rapor dan jika ada siswa yang bermasalah. Berdasarkan temuan ini terlihat bahwa pada dimensi *being* siswa merasa belum terlibat secara optimal.

Dimensi *health status*, dilihat dari penilaian siswa terhadap kondisi kesehatan dirinya dan guru relatif baik tidak ada penyakit yang mewabah di sekolah. Mereka hanya menderita sakit influenza, batuk, pusing, dan demam. Peran puskesmas belum terlihat masuk di kegiatan sekolah. Namun di sekolah yang lain, sebagian besar siswa sudah mengetahui bahwa jika ada siswa yang sakit biasanya sekolah akan merujuk ke puskesmas atau rumah sakit tertentu. Kecenderungan somatisasi hanya dialami oleh sebagian kecil siswa, dalam bentuk gejala pusing-pusing akibat materi pelajaran yang dianggap berat dan gejala-gejala fisiologis akibat mengalami kecemasan menghadapi presentasi di depan kelas. Dengan demikian siswa merasa cukup puas pada aspek *health status*. Secara ringkas temuan penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Penelitian

Dimensi	Indikator	Penilaian Subjektif
<i>Having (school condition)</i>	Kualitas lingkungan fisik: ada polusi udara dan suara, banyak sampah berserakan, dan banjir jika hujan	Kurang nyaman/tidak yaman
	Fasilitas kesehatan: kantin tidak ada/kurang memadai, UKS belum ada, kamar mandi kurang bersih	Kurang memuaskan; menyeramkan
	Kondisi kelas: udara panas, kurang pencahayaan, meja-kursi ada yang hampir rusak	Kurang nyaman karena kesulitan menulis
	Keamanan: pernah ada sepeda dan uang yang hilang, sekolah tidak bertanggung jawab bila ada yang kehilangan barang, sekolah tidak memiliki satpam	Merasa kurang aman
	Proses pembelajaran: adanya pergantian kurikulum dan rotasi guru, pelajaran yang sulit difahami	Merasa sulit beradaptasi; merasa terbebani/stres

	Ukuran kelas: ukuran ruangan sudah sesuai dengan jumlah siswa, meskipun ada juga yang merasa sempit	Cukup memuaskan
	Pengaturan jadwal kegiatan: jam istirahat kurang	Tidak puas
<i>Loving (social relationship)</i>	Hubungan dengan teman sebaya: hubungan cukup akrab	Persepsi positif; asyik; menyenangkan
	Konflik antarsiswa: ada perkelahian dengan teman; ada yang membentuk “geng” atau <i>clique</i>	Dianggap hanya bercanda; masih wajar
	Kecenderungan kekerasan oleh siswa: ada kakak kelas yang <i>membully</i> dan memalak	Merasa takut melapor ke guru; pasrah
	Sikap terhadap guru secara umum: ada guru yang baik dan sabar, namun ada beberapa yang pilih kasih. Ada guru yang cara mengajarnya terburu-buru, dan ada yang pemberian materinya tidak adil	Karakter guru beragam
	Kecenderungan kekerasan oleh guru: ada guru yg menghukum secara fisik (memukul, menjewer), ada guru yg bersikap tidak sopan terhadap siswa putri	Guru galak, guru tidak menghargai siswa
	Pengaturan jadwal pelajaran: ada yang bentrok dan berubah secara mendadak	Siswa menjadi bingung
	Penerapan peraturan sekolah memberatkan; kurang tegas; tidak konsisten, tidak efektif/tidak memberikan efek jera	Siswa diperlakukan tidak adil
<i>Being (means for self fulfilment in school)</i>	Keterlibatan siswa dalam kegiatan sekolah/ekstrakurikuler: siswa jarang mengikuti	Kurang optimal; malas mengikuti; pihak sekolah kurang serius membina ekstrakurikuler
	Relasi sekolah dengan masyarakat: kerja bakti, bazaar murah, mengundang pimpinan kampung setempat pada acara tertentu	Kurang optimal
	Relasi sekolah-orangtua: pada saat mengambil rapor atau jika ada siswa yang bermasalah; ada yang pertemuan bulanan	Kurang optimal
<i>Health status</i>	Kondisi kesehatan warga sekolah: tidak ada penyakit yang mewabah, ada siswa yang mengalami penyakit tertentu atau somatisasi namun bersifat kasuistik	Siswa dan guru relatif sehat
	Peran puskesmas: belum terlihat, namun menjadi tempat rujukan jika ada siswa yang sakit	

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis tema menunjukkan temuan penelitian bahwa para siswa merasa belum sejahtera secara psikologis di sekolah. Temuan ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh CPMH Fakultas Psikologi UGM terhadap siswa SMU dan SMK di empat kota besar di Jawa Tengah dan Jawa Timur yang menunjukkan bahwa 40 persen siswa

mengaku merasa tidak nyaman dan kurang puas dengan kondisi lingkungan sosial sekolahnya. Berdasarkan survei tersebut juga diketahui relatif tingginya perasaan tidak puas siswa terhadap situasi kehidupan mereka di sekolah (www.cpmh.psikologi.ugm.ac.id/ diakses tanggal 27 Februari 2013).

Pada *dimensi* *having* siswa merasa kurang nyaman, kurang puas, kurang aman, merasa terbebani/stres akibat kondisi sekolah yang jauh dari ideal. Temuan ini sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Prasetyo (2009) di SMP 24 Malang bahwa kondisi sekolah yang dirasakan oleh sebagian besar siswa adalah adanya kondisi suara bising (61,9%), adanya debu (73,3%). Temuan berbeda terlihat pada dimensi *loving* yaitu siswa merasakan kepuasan pada aspek hubungan antarteman, sebaliknya pada penelitian Prasetyo (2009) dari aspek hubungan sosial masih terlihat adanya kesulitan siswa dalam mengerjakan tugas untuk berinteraksi dalam kelompok (71,3%) dan berinteraksi dengan teman (55,5%). Pada aspek *loving* lainnya terlihat bahwa siswa merasa kurang puas pada aspek hubungan dengan guru, merasa sulit beradaptasi terhadap perubahan kurikulum dan merasakan ketidakadilan dalam penerapan peraturan sekolah. Adanya kecenderungan stres yang dialami siswa boleh jadi bersumber dari ketidakpuasan siswa terhadap guru dan proses pembelajaran. Murray dan Harvey (2010) menemukan adanya hubungan yang kuat antara pengalaman sosial, emosional, dan akademik di sekolah dengan kualitas hubungan antara siswa dan guru.

Pada dimensi *being* siswa merasa belum terlibat dan belum optimal. Wang dan Holcombe (2010) menegaskan pentingnya keterlibatan siswa (*school engagement*) terhadap prestasi akademik siswa. Keterlibatan siswa di sini meliputi partisipasi siswa dalam kegiatan-kegiatan sekolah, kepekaan identifikasi terhadap sekolah, dan penggunaan strategi regulasi diri.

Pada aspek *health status* terlihat bahwa siswa merasa cukup puas dengan kondisi kesehatannya. Temuan ini agak berbeda dengan hasil riset Prasetyo yang menunjukkan bahwa status kesehatan yang dirasakan beberapa kali dalam sebulan adalah sulit tidur (23,9%) dan sakit kepala (36,8%), untuk gejala lain seperti merasa lelah dan lemas sebanyak 42,1%.

Temuan penting lain adalah adanya kecenderungan kekerasan/*bullying* baik yang dilakukan oleh teman atau oknum guru, baik kekerasan verbal, fisik maupun seksual. Temuan ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan CPMH Fakultas Psikologi UGM terhadap siswa SMU dan SMK di empat kota besar di Jawa Tengah dan Jawa Timur yang menemukan tingginya tingkat kasus kekerasan di sekolah (www.cpmh.psikologi.ugm.ac.id/ diakses tanggal 27 Februari 2013).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa para siswa merasa belum sejahtera secara psikologis di sekolah. Pada *dimensi having* siswa merasa kurang nyaman, kurang puas, kurang aman, merasa stres akibat kondisi sekolah yang jauh dari ideal. Pada dimensi *loving* siswa merasakan kepuasan pada aspek hubungan antarteman namun merasa kurang puas pada aspek hubungan dengan guru, merasa sulit beradaptasi terhadap perubahan kurikulum dan merasakan ketidakadilan dalam penerapan peraturan sekolah. Pada dimensi *being* siswa merasa belum terlibat dan belum optimal dalam mengikuti kegiatan-kegiatan sekolah. Pada aspek *health status* siswa merasa cukup puas dengan kondisi kesehatannya. Temuan penting lainnya adalah adanya kecenderungan kekerasan/*bullying* secara verbal, fisik, dan seksual, baik yang dilakukan oleh teman atau oknum guru.

Disarankan bagi penelitian berikutnya dengan topik serupa untuk melakukan penelitian dengan pendekatan psikologi ulayat (*indigenous psychology*), atau melakukan penelitian pengembangan iklim sekolah yang positif untuk meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah. Adapun bagi pihak sekolah disarankan agar mengevaluasi masukan dan penilaian dari siswa agar kesejahteraan siswa meningkat dan nantinya akan berdampak pada peningkatan kualitas aktivitas belajar mengajar, terutama pada aspek-aspek kondisi sekolah, kualitas guru, pembinaan kegiatan ekstrakurikuler, dan peningkatan partisipasi orangtua. Adanya kecenderungan *bullying* harus segera diatasi dengan melakukan pendekatan kepada pihak-pihak yang diduga terlibat.

Daftar Pustaka

- Centre for Public Mental Health. (2013). *Program Sekolah Indonesia Sejahtera: Latar Belakang dan Dasar Pemikiran*. www.cpmh.psikologi.ugm.ac.id/ diakses tanggal 27 Februari 2013.
- Duckett, P., Kagan, C., & Sixsmith, J. (2010). Consultation and participation with children in healthy schools: Choice, conflict and context. *Journal of Community Psychology*, 46, 167–178.
- Faturachman, Tyas, T. H., Minza, W. M., & Lutfiyanto, G. (Ed). (2012). *Psikologi untuk kesejahteraan masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayah, N. (2013). Faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan sekolah pada siswa sekolah menengah pertama. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Hidayah, N. (2014). Model kepuasan bersekolah pada siswa sekolah menengah pertama. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Jarvela, S. (2011). *Social and emotional aspect of learning*. Oxford: Academic Press.

- Konu, A., & Rimpela, M. (2002). Well-being in schools: Conceptual model. *Health Promotion International, 17*, 79–87.
- Murray & Harvey, R. (2010). Relationship influences on students' academic achievement, psychological health and well-being at school. *Educational and Child Psychology, 27*, 104-115.
- Myers, D. G. (1993). *The pursuit of happiness: Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*. New York: Avon.
- Nugraha. B. D. 2014. Faktor-faktor pendorong kesejahteraan siswa SMP. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prasetyo, Y. B. (2009). Evaluasi kesejahteraan sekolah dengan pendekatan sekolah sejahtera di SMP 24 Malang. *Laporan Penelitian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- SD Negeri Tlogowaru Malang. <http://sbitlogowaru.sch.id/index.php?> Diakses 27 Februari 2013.
- Soutter, A. K. 2011. What can we learn about wellbeing in school? *Journal of Student Wellbeing, 5, 1*, 1-21.
- Wang, M., & Holcombe, R. (2010). Adolescents' perceptions of school environment, engagement, and academic achievement in middle school. *American Educational Research Journal, 47*, 633–662.