

Meningkatkan *School Well-Being* di Era Digital (Pengabdian Masyarakat di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta)

Improving School Well-Being in the Digital Age (Community Service at SMA Muhammadiyah 1 Jakarta)

Anizar Rahayu

Department of Psychology,
Universitas Persada Indonesia Y.A.I,
Central Jakarta, Jakarta Capital
Special Region, Indonesia

email: anizar.rahayu@upi-yai.ac.id

Kata Kunci

Era digital
School well-being
Siswa

Keywords:

Digital era
School well-being
Student

Received: October 2021

Accepted: February 2022

Published: May 2022

Abstrak

Persepsi siswa terhadap lingkungan sekolah perlu mendapat perhatian karena secara tidak langsung dapat berpengaruh terhadap upaya siswa dalam meraih prestasi akademik. Oleh karena itu sekolah selalu berupaya menciptakan kondisi yang aman, nyaman, menyenangkan, dan tidak membosankan, dikenal dengan *school well-being* yang merupakan pengembangan dari konsep *well-being*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada siswa kelas X IIS 2 SMA Muhammadiyah 1 Jakarta yang merasa kurang bahagia karena kurang dapat mengikuti pelajaran dengan menggunakan teknologi informasi dalam kegiatan belajar –mengajarnya. Abdimas ini bertujuan untuk meningkatkan *school well-being* siswa, sehingga dengan kebahagiaan yang dirasakannya, siswa lebih bersemangat dan termotivasi dalam meningkatkan prestasi belajarnya di sekolah. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan. Adapun hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pemahaman siswa tentang *school well-being* dan terciptanya rasa bahagia dalam proses belajar-mengajar.

Abstract

Students' perceptions of the school environment need attention because they can indirectly affect students' efforts to achieve academic achievement. Therefore, schools always strive to create safe, comfortable, fun, and not dull conditions, known as school well-being, which is the development of the concept of well-being. This community service activity was carried out for class X IIS 2 SMA Muhammadiyah 1 Jakarta, who felt less happy because they could not follow lessons using information technology in their teaching and learning activities. This community service aims to improve students' school well-being so that with the happiness they feel, students are more enthusiastic and motivated to improve their learning achievement at school. This activity is carried out in the form of counseling. The results obtained from this activity are an increase in students' understanding of school well-being and creating a sense of happiness in the teaching and learning process.



PENDAHULUAN

Prestasi akademik merupakan pencapaian siswa yang menjadi gambaran konkrit dari kemampuan akademik peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran di lingkungan Pendidikan formal seperti di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA) (Warif, 2019). Oleh karena itu, setiap lembaga pendidikan formal selalu berupaya menciptakan suasana sekolah agar menyenangkan demi merangsang tumbuh dan berkembangnya potensi siswa dalam upaya meraih prestasi akademik yang setinggi-tingginya (Kristiawan *et al.*, 2017). Setiap sekolah memiliki *School well-being* yang berbeda-beda, dipengaruhi oleh visi-misi dan kebijakan sekolah. Namun demikian, secara prinsip *School well-being* mengacu pada proses penciptaan suasana psikososial yang menyenangkan bagi semua individu yang terlibat dalam kegiatan pendidikan di suatu sekolah (Dariyo, 2017).

Bagi siswa, *School well-being* dirasakan sebagai suatu kondisi yang sejahtera, menyenangkan atau membahagiakan ketika dirinya berada dalam lingkungan sekolah. Seorang peserta didik merasa nyaman untuk beraktivitas yang terkait dengan pengembangan keterampilan akademik maupun non-akademik dalam lingkungan sekolah (Faizah *et al.*, 2018; Dariyo, 2017). Menurut Veenhoven (1991), *Subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif secara keseluruhan dapat dipahami dalam hal kepuasan hidup, kepuasan, dan tingkat hedonis, sementara aspek yang berbeda dari kesejahteraan subjektif termasuk penilaian diri seperti kepuasan kerja, harga diri, dan kontrol kepercayaan. Terkait kepuasan hidup, Veenhoven mengartikan 'sejauh mana individu menilai kualitas hidupnya yang secara keseluruhan menguntungkan'. Veenhoven menggunakan kata kebahagiaan sinonim dengan kepuasan hidup (Ariati, 2010).

School well-being adalah sebuah konsep yang dikembangkan oleh Konu dan Rimpela (2002) berdasarkan teori *well-being* yaitu suatu keadaan ketika kebutuhan-kebutuhan dasar siswa dapat terpenuhi dengan baik yang bersifat material dan non material. Adapun dimensi-dimensinya antara lain *having*, *loving*, *being*, dan *health* (Konu *et al.*, 2002). *Having* diartikan sebagai lingkungan fisik sekolah yang baik, di dalam ataupun di luar sekolah; dengan indikator: kenyamanan, minimnya kebisingan, adanya kesejukan, ketercukupan pencahayaan, ventilasi udara dan suhu di dalam kelas serta kurikulum. *Loving* yaitu hubungan sosial yang merujuk pada lingkungan pembelajaran sosial seperti hubungan antara guru dan siswa, hubungan siswa dengan siswa atau teman sebaya di kelas; dengan indikator: adanya dinamisasi kelompok, ketiadaan bullying, adanya kerjasama antar sekolah dan rumah, serta iklim sekolah yang sehat. *Being* yaitu cara sekolah memberikan kesempatan yang sama pada semua siswa dan memberi kesempatan pada siswa untuk mendapatkan pemenuhan diri; dengan indikator: mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan talenta siswa sesuai bakat dan minat siswa. *Health* yaitu diharapkan tidak ada sumber penyakit atau siswa yang sakit di sekolah; dengan indikator: minimnya flu, sakit kepala, sakit bahu dan lain-lain termasuk sakit mental.

Beberapa faktor yang dipandang dapat mempengaruhi *school well-being* diungkapkan oleh Keyes dan Waterman (2008), yaitu:

1. Hubungan Sosial

Hubungan sosial merupakan hubungan dekat yang terjalin antara individu dalam berbagai kelompok, seperti keluarga, teman, dan orang lain yang memberikan makna dan kebahagiaan dalam hidup individu, karena hubungan sosial ini dapat meningkatkan *well-being* seseorang dan menurunkan tingkat stres yang dialami siswa.

2. Teman dan Waktu Luang

Peran teman serta waktu luang dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan individu karena akan menciptakan rasa saling memiliki, persahabatan, dan saling membutuhkan satu sama lain, aktivitas yang dilakukan dalam mengisi waktu luang seperti menyalurkan hobi dan lain-lain akan membuat individu dapat menurunkan tingkat stres dan menciptakan perasaan yang positif.

3. Peran Sosial

Peran sosial dapat meningkatkan kebutuhan pemenuhan dari "*Self-Focused Needs*". Kegiatan sukarela dapat menumbuhkan hubungan positif dengan individu lain. Peran sosial di lingkungan individu dapat meningkatkan *well-being* individu tersebut.

4. Tipe Kepribadian

School well-being juga dipengaruhi oleh faktor diri sendiri atau tipe kepribadian yang akan mempengaruhi kesejahteraan individu. Individu yang memiliki kecenderungan extrovert diyakini lebih bahagia dari pribadi introvert

5. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku yang impulsif. Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil keputusan.

6. Optimisme

Optimisme sebagai suatu keyakinan bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara, tidak sepenuhnya mempengaruhi seluruh kehidupannya, dan tidak sepenuhnya disebabkan oleh kecerobohan diri sendiri, tetapi bisa

karena situasi, nasib, atau orang lain. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimis yakin bahwa hal tersebut akan berlangsung lama, mempengaruhi semua kehidupannya disebabkan andil dari diri sendiri.

7. Tujuan dan Aspirasi

Komitmen individu untuk mengatur tujuan akan membantu memahami makna hidup dan membantu mengatasi masalah. Kesuksesan seseorang dalam mencapai tujuan dan aspirasi yang dimiliki, berpengaruh dalam meningkatkan *well-being* individu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Konu *et al.* (2002) tentang faktor-faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif secara umum pada anak sekolah, menemukan bahwa latar belakang (kelas, status sosial ekonomi, kohesi sosial, rekreasi dan perilaku kesehatan) dan konteks sekolah (kondisi sekolah, hubungan sosial, sarana pemenuhan diri dan status kesehatan), memiliki pengaruh besar pada kesejahteraan subjektif siswa secara umum. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Muliani *et al.* (2012) menemukan bahwa *School well-being* berhubungan positif dengan keterlibatan dalam belajar siswa. Siswa yang memiliki kesejahteraan sekolah akan memiliki keterlibatan dalam bersekolah. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa (2018) pada siswa SMA dengan pengaruh 14,7%.

Lingkungan sekolah yang sehat dapat mengembangkan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar, meliputi adanya guru yang bersedia membantu siswa bila mengalami kesulitan, guru yang mengharapkan kesuksesan dan keberhasilan siswa dalam mengerjakan tugas di kelas (Khairunnisa, 2018). Adapun dampak positif dari *School well-being* bagi siswa di antaranya adalah siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk mengikuti kegiatan belajar-mengajar, menjadikan kesulitan sebagai sebuah tantangan, efikasi diri tinggi, mendukung kesuksesan siswa dan menjadikan siswa mudah beradaptasi pada lingkungan yang dianggap sulit dan dapat menurunkan tingkat agresivitas siswa (Azhari & Situmorang, 2019).

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMA Muhammadiyah 1 Jakarta dan Siswa Kelas X IIS 2 SMA Muhammadiyah 1 Jakarta. Lokasi mitra berada di Jl. Kramat Raya No.48 Kelurahan Kramat Kecamatan Senen Jakarta Pusat. Adapun permasalahan yang ditemukan adalah masih adanya siswa Muhammadiyah 1 Jakarta yang merasa kurang bahagia karena kurang dapat mengikuti mata pelajaran yang berbasis teknologi dan informasi sehingga menyebabkan kurang termotivasi dalam belajar dan menghadapi ujian akhir semester.

METODE

Metode Pendekatan yang digunakan yaitu: penyuluhan/ceramah. Guna merealisasikan rencana program ini, tim menetapkan prosedur kerja sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Jakarta.
2. Menyusun rangkaian acara.
3. Melaksanakan kegiatan penyuluhan.
4. Monitoring dan Evaluasi.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru dalam menjalankan proses belajar-mengajar, dan koordinasi dengan penyelenggara sekolah, diputuskan bahwa masalah yang ditangani terlebih dahulu adalah siswa yang merasa kurang bahagia karena kurang dapat mengikuti pembelajaran dengan menggunakan teknologi dan informasi sehingga terlihat tertekan dan kurang termotivasi dalam belajar terutama untuk menghadapi ujian akhir semester yang semakin dekat (Desember 2019).

1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan/ceramah dilaksanakan pada tanggal 27 November 2019. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan kegiatan yang dilakukan bersama oleh dosen-dosen yang berada di lingkungan LPT Y.A.I. Adapun materi yang disampaikan bertema "Meningkatkan *School Well-being* di Era Digital".

2. Saran Kepada Sekolah

Berikut ini beberapa contoh yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah dalam melakukan program *school well-being*: 1. *Having*: memperhatikan bangunan dan fasilitas sekolah, lingkungan dan sekitarnya, mengatur kapasitas maksimal

jumlah siswa di dalam kelas. 2. *Loving*: memperkuat hubungan antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa melalui relasi yang sehat, menjaga iklim sekolah tetap kondusif dengan menjaga agar jangan sampai terjadi kekerasan atau *bullying* di lingkungan sekolah serta menumbuhkan hubungan yang harmonis antara sekolah dengan keluarga siswa. 3. *Being*: meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan melibatkan siswa pada bermacam kegiatan ekstra kurikuler di sekolah, memberikan kelas remedial dan bimbingan konseling bila diperlukan dan memberikan kesempatan untuk mengembangkan kreatifitas. 4. *Health*: meningkatkan dan mendukung program-program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang berfokus untuk meningkatkan taraf kesehatan siswa sehingga siswa dapat belajar dengan kondisi fisik dan jiwa yang sehat.

3. Saran kepada siswa

Beberapa saran yang diberikan kepada siswa untuk meningkatkan *school well-being*, antara lain:

- a. Menjaga kelas agar tetap bersih, rapih dan teratur
- b. Menjaga iklim sekolah agar tetap nyaman, dengan mengikuti peraturan sekolah dengan baik, bersosialisasi dengan baik, bersikap santun dan hormat kepada guru dan bersikap saling menghargai diantara sesama teman
- c. Mengembangkan kebiasaan belajar kelompok untuk mengatasi mata pelajaran yang dianggap sulit terutama pelajaran yang menggunakan teknologi dan informasi.
- d. Khusus menghadapi kesulitan pada mata pelajaran berbasis teknologi dan informasi disarankan siswa meminta kelas tambahan atau kelas remedial pada mata pelajaran komputer
- e. Mengikuti ekstra kulikuler untuk mngembangkan minat dan bakat yang dimiliki.
- f. Menghubungi guru Bimbingan Konseling jika ada masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri.
- g. Menjaga agar tetap sehat dengan pola hidup sehat, jika merasa kurang sehat agar meminta ijin untuk belajar di rumah.

4. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara kualitatif dengan memonitor meningkatnya hasil belajar siswa di ujian akhir semester serta berkurangnya siswa yang meminta konsultasi kepada guru Bimbingan Konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan sekurang-kurangnya memuat tiga hal, yaitu deskripsi, interpretasi (explanasi/penjelasan) hasil kegiatan pengabdian dan diskusi (komparasi) hasil dibandingkan dengan hasil kegiatan pengabdian sebelumnya. *School well-being* merupakan rasa sejahtera yang dipersepsi siswa terkait situasi dan kondisi sekolahnya. Setelah mengikuti sesi penyuluhan yang diberikan tim Abdimas dari UPI Y.A.I, terlihat bahwa para siswa lebih bisa memahami arti kesejahteraan di sekolah beserta penyebab dan upaya-upaya untuk mencegahnya. Banyaknya pertanyaan dan komentar siswa menandakan adanya keingintahuan dan antusiasme yang besar dari para siswa, selain itu adanya gurauan dan candaan setelah mengikuti sesi penyuluhan mengindikasi adanya semangat dan optimisme baru untuk melangkah lebih jauh dalam meraih masa depan yang lebih baik.



Gambar 1. Pemateri Sedang Memberikan Penjelasan



Gambar 2. Pemateri Bersama Siswa Mensimulasikan Materi



Gambar 3. Pemateri Sedang Memberikan Penjelasan



Gambar 4. Berfoto bersama dengan peserta kegiatan setelah kegiatan

Keberhasilan pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mensimulasikan materi dan dengan banyaknya pertanyaan-pertanyaan saat kegiatan berlangsung.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengamatan dan evaluasi yang dilakukan sepanjang kegiatan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait *school well-being* dan terciptanya rasa bahagia siswa dalam menghadapi kegiatan belajar-mengajar di era digital ini. Selain itu, terlihat siswa termotivasi dan lebih aktif terlibat dalam proses kegiatan penyuluhan yang

dilaksanakan. Selanjutnya diharapkan siswa secara mandiri dapat mempertahankan motivasi, semangat dan optimisme yang telah tumbuh sehingga dapat mempertahankan *subjective well-being* mereka di dalam belajar. Dengan memperhatikan minat peserta yang cukup besar dalam mengikuti penyuluhan ini, disarankan dilaksanakan kegiatan sejenis secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMA Muhammadiyah 1 Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada tim melakukan pengabdian masyarakat kepada siswa, dan sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian.

REFERENSI

- Ariati, J. 2010. Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*. 8(2):117-123. <https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.117-123>
- Azhari, Situmorang, N.Z. 2019. Dampak Positif School well-being pada Siswa di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 256-262.
- Dariyo, A. 2017. Peran School Well Being dan Keterlibatan Akademik dengan Prestasi Belajar pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Psikogenesis*. 5(1):1-9. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.490>
- Faizah, Prinanda, J.N., Rahma, U., Dara, Y.P. 2018. School Well-Being pada Siswa Berprestasi Sekolah Dasar yang Melaksanakan Program Penguatan Pendidikan Karakter. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5(2):161-174. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3313>
- Keyes, C.L.M., Waterman, M.B. 2008. Dimensions of Well-Being and Mental Health in Adulthood. Dalam March H. Bornstein, dkk. (Ed), *Well-Being: Positive Development Across the Life Course*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Khairunnisa, P.A. 2018. Pengaruh School well-being terhadap Student Engagement pada Siswa SMA WR Supratman 2 Medan. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Konu, A.I., Rimpela, M.K. 2002. Well-being in Schools: A Conceptual Model. *Health Promotion International*. 17(1):79-87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Konu, A.I., Lintonen, T.P., Rimpela, M.K. 2002. Factors Associated with Schoolchildren's General Subjective Well-being. *Health Education Research*. 17(2):155-165. <https://doi.org/10.1093/her/17.2.155>
- Kristiawan, M., Safitri, D., Lestari, R. 2017. *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Muliani, A., Royanto, L.R.M., Udaranti, W.S. 2012. Hubungan antara School Well Being dan Keterlibatan dalam Kegiatan Belajar pada Siswa SMA Kelas 11. *Manasa: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 1(1):100-107.
- Veenhoven, R. 1991. Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In Strack, F., Argyle, M., Schwarz, N. (eds), *Subjective Well-being. An Interdisciplinary Perspective*. Oxford: Pergamon Press. 7-26.
- Warif, M. 2019. Strategi Guru Kelas dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar. *Tarbiawi : Jurnal Pendidikan Agama Islam*. 4(1):38-55. <https://doi.org/10.26618/jtw.v4i01.2130>