

Intervensi melalui Psikoedukasi untuk Meningkatkan School Well-Being Siswa Kecamatan Ngaliyan

Intervention through Psychoeducation to Improve School Well Being of Ngaliyan District Students

Wening Wihartati *

Novita Sari

Department of Psychology, Faculty of Psychology and Health, Walisongo State Islamic University, Semarang, Indonesia

email:

wening_wihartati@walisongo.ac.id

Kata Kunci

Psikoedukasi
School Well-Being
Siswa

Keywords:

Psychoeducation
School well-being
Student

Received: March 2025

Accepted: July 2025

Published: August 2025

Abstrak

School well-being memberikan pengaruh dalam membangun atmosfir yang baik dalam proses pendidikan di lingkungan sekolah. Dalam Pengabdian Masyarakat ini berupaya agar siswa memperoleh *School well-being* yang baik. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara terstruktur baik tertulis maupun secara lisan dan juga diberikan psikoedukasi kepada siswa. Pengabdian Masyarakat dengan melakukan Psikoedukasi pada siswa di Kecamatan Ngaliyan. Yaitu Siswa diberikan materi terkait bagaimana upaya meningkatkan *School well-being* dengan psikoedukasi yang terdiri dari relaksasi, self efikasi dan asertiveness. Hasil dari pengabdian ini diperoleh hasil bahwa ada peningkatan *School well-being* dalam pengabdian masyarakat ini dengan psikoedukasi, sehingga ini mampu meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah dasar setelah diberikan psikoedukasi dibandingkan dengan sebelum diberikannya psikoedukasi.

Abstract

School well-being influences building a good atmosphere in the educational process in the school environment. This community service strives to ensure students achieve good school well-being. This community service uses qualitative methods with structured written and verbal interviews, and psychoeducation is also provided to students. Community Service by providing psychoeducation for students in Ngaliyan District. Namely, students are given material related to improving school well-being with psychoeducation consisting of relaxation, self-efficacy, and assertiveness. The results of this service showed an increase in school well-being in this community service with psychoeducation, which improved the welfare of elementary school students after being given psychoeducation, compared to before being given psychoeducation.



© 2025 Wening Wihartati, Novita Sari. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](#). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i8.9504>

PENDAHULUAN

Lingkungan sekolah memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan individu karena berperan dalam pemilihan karier masa depan serta pembelajaran peran sosial dan norma. Namun, program sekolah yang baik masih perlu evaluasi, mengingat masih ada sekolah yang belum menerapkan konsep ideal dan munculnya ketidaksejahteraan siswa. Untuk itu, sekolah perlu menerapkan *school well-being* guna menciptakan lingkungan pendidikan yang positif dan mendukung kesejahteraan siswa selama proses pembelajaran maupun aktivitas di sekolah (Anggraeni *et al.*, 2020). Kesejahteraan siswa sangat penting untuk menciptakan rasa aman dan mendukung produktivitas di sekolah. Lingkungan sekolah perlu dibuat aman, nyaman, menyenangkan, dan efektif untuk mendukung kondisi psikologis siswa. Namun, banyak kasus ketidaksejahteraan fisik dan psikologis muncul di sekolah, sementara fokus pendidikan di Indonesia lebih menekankan prestasi akademik (Candra, 2018). Akibatnya, aspek *well-being* siswa sering diabaikan, sehingga pendidikan dan kesejahteraan seolah terpisah dalam sistem pendidikan Indonesia (Misbah, 2018).

Ada banyak dampak dari kurang perhatiannya sekolah terhadap siswa seperti banyaknya pembulian, prestasi akademik yang menurun, penyalahgunaan NAPZA dan putus sekolah. Menurut Candra (2018). Di Indonesia ada anggapan bahwa

How to cite: Wihartati, W., Sari, N. (2025). Pengenalan dan Pemanfaatan Tanaman Penghasil Karbohidrat Non Beras dan Gandum sebagai Bahan Dasar Usaha Kuliner untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(8), 1837-1847. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i8.9504>

sekolah bagus adalah sekolah yang siswanya mempunyai prestasi akademis tinggi (Candra, 2018). Sehingga sekolah-sekolah di Indonesia berupaya agar dapat memperoleh penilaian terbaik dengan kriteria memperoleh penilaian akhir ujian yang bagus, adanya ulangan rutin setiap hari, adanya ujian semester dan juga adanya ujian setiap akhir semester (Misbah, 2018). Ada beberapa penyebab siswa tidak nyaman di sekolah berdasarkan hasil penelitian (Hidayah *et al.*, 2016) yang hasilnya adanya kasus hukuman fisik karena kelalaian siswa serta siswa yang digoda guru. Adanya tekanan dari kakak kelas terhadap adik kelas membuat siswa mengalami ketakutan untuk ke sekolah.

Kondisi *school well-being* yang rendah ditandai dengan perilaku siswa seperti tidak berangkat sekolah, tidak mengikuti pelajaran, dan mengabaikan tugas. Perasaan tidak nyaman di sekolah dapat mendorong siswa melakukan tindakan negatif seperti membolos, merokok, hingga putus sekolah (Suldo *et al.*, 2004). Kasus pembunuhan yang ekstrem bahkan bisa berujung bunuh diri, seperti kejadian siswa SMP di Jakarta pada 14 Januari 2020 akibat tekanan sosial dari teman dan kakak kelasnya. Pembunuhan tersebut mempengaruhi kondisi mental siswa dan menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang buruk dapat membuat siswa merasa tidak nyaman.

Salah satu bentuk ketidaknyamanan siswa di sekolah adalah tindakan kekerasan, yang mencerminkan rendahnya *school well-being*. Pemerintah telah mengeluarkan Permendikbud Nomor 82 Tahun 2015 tentang pencegahan dan penanggulangan tindak kekerasan di sekolah. Namun, data Simfoni PPA 2022 mencatat 541 kasus kekerasan di sekolah yang berdampak pada penurunan kesejahteraan siswa, baik secara fisik maupun psikologis, bahkan hingga berakibat fatal sampai meninggal dunia. Upaya untuk meningkatkan kesejahteraan siswa terus dilakukan agar mereka merasa aman, nyaman, dan senang berada di sekolah. Keseimbangan pencapaian *well-being* dan perairan akademik pada siswa merupakan hal yang saat diperlukan (Bonell *et al.*, 2014). Adanya keseimbangan ini dapat membawa dampak positif untuk perkembangan kepribadian siswa dan lingkungan sekitarnya. *School well-being* merupakan konsep yang berperan untuk memajukan Pendidikan dalam lingkungan sekolah. *School well-being* ini diartikan sebagai keadaan individu yang dapat terpenuhi semua kebutuhannya utamanya dalam lingkungan pendidikan (Konu *et al.*, 2002).

Terdapat empat kebutuhan utama siswa di sekolah, yaitu *Having, loving, being*, dan *health*. *Having* mencakup sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan belajar siswa, sementara *loving* berkaitan dengan interaksi sosial di lingkungan sekolah. *Being* mencakup kesadaran diri serta pemenuhan dan pengembangan diri siswa di sekolah. Konsep *school well-being* bertujuan menciptakan lingkungan positif yang mendorong siswa untuk aktif dan berperilaku baik (Candra, 2018). Hal ini dapat tercapai jika suasana belajar aman, nyaman, mendukung, dan memberikan perlindungan sehingga siswa merasa senang dan terlibat dalam kegiatan sekolah (Konu *et al.*, 2006). Siswa yang sejahtera akan berkembang dengan baik, berinteraksi positif, berteman dengan riang, dan menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan. Sebaliknya, pengalaman buruk di sekolah dapat menyebabkan perilaku negatif (Dawson *et al.*, 2010).

School well-being akan menjadi pondasi sosial dan emosi siswa agar menjadi seseorang yang lebih giat dan baik saat bergaul dan belajar di lingkungan sekolah. Sehingga kedepannya akan terbentuk perilaku dan sikap yang baik (Graham *et al.*, 2011). Kehidupan di sekolah tidak dapat dipisahkan dengan lingkungan sosial disekitarnya (Bronfenbrenner *et al.*, 2006). Sekolah perlu menciptakan lingkungan yang aman, nyaman dalam proses pembelajaran dan interaksi sosial (Demir *et al.*, 2018). Sekolah sebagai perantara untuk siswa dalam melakukan kegiatan akademik dan non akademik termasuk didalamnya kegiatan sosial (Candra, 2018) tetapi kenyataannya kondisi sistem Pendidikan di Indonesia belum dapat menggambarkan kondisi kesejahteraan sekolah yang baik.

Hasil penelitian awal pada siswa SD di Kota Semarang yang melaksanakan system pembelajaran *full day school* diperoleh hasil bahwa *school wellbeing* siswa SD di Kota Semarang diperoleh kegaduhan didalam kelas sebanyak 27,3% serta merasa tertekan dengan jam pelajaran yang lama 36,3%. Tidak adanya kesempatan dari guru kepada siswa untuk menyampaikan keinginnya 27,3% serta kurangnya bantuan akademik apabila siswa mendapatkan kesusahan dalam pelajaran, terdapat siswa yang mengalami gangguan infeksi saluran pernafasan dalam satu bulan sebanyak tiga kali atau lebih 30,6%. Dari penelitian ini didapatkan hasil tentang gambaran sekolah yang menyenangkan yaitu adanya teman yang ramah, sopan dan banyak jumlahnya, ramah, sarana prasarana yang mendukung, jelasnya penjelasan guru serta tidak banyak tugas atau Pekerjaan Rumah merupakan indikator yang menunjukkan sekolah itu menyenangkan.

Penelitian sebelumnya mengenai *school well-being* lebih menekankan faktor eksternal, sementara penguatan dari sisi internal masih perlu dikaji lebih mendalam. Penelitian (Imam, S *et al.*, 2019) mengkaji efektivitas Pelatihan PEDE (Pemaafan, Efikasi Diri, dan Empati) untuk meningkatkan *school well-being* siswa melalui penguatan internal. Pelatihan ini berfokus pada keterampilan sosial siswa dalam menghadapi dan memaknai kondisi di sekolah. Metode pelatihan dipilih karena dapat mengembangkan keterampilan sosial yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, bukan hanya bersifat informatif. Berdasarkan penelitian awal sebelumnya yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa siswa bermasalah dalam tekanan adanya banyak tugas, komunikasi interpersonal guru dan siswa serta masalah ketegangan, kegugupan dan badan yang lelah dan lemah, maka dalam pengabdian ini menggunakan psikoedukasi yang terdiri dari relaksasi, efikasi diri, assertiveness dan komunikasi interpersonal semua ini bagian dari modifikasi perilaku.

Perilaku anak autistik dapat dikurangi atau ditambah tergantung karakteristik perilaku yang dimodifikasi (Martin *et al.*, 2015). Dalam pengabdian ini, pendekatan berbeda diterapkan dengan menambahkan psikoedukasi yang mencakup tiga elemen, salah satunya relaksasi. Relaksasi adalah keadaan rileks, santai, dan bebas dari ketegangan, yang secara psikologis diartikan sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi atau peregangan. Menurut (Beck *et al.*,) relaksasi terjadi ketika serabut otot skeletal memanjang, sedangkan ketegangan melibatkan kontraksi serabut otot. Elemen kedua adalah efikasi diri, yaitu rasa percaya dan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan dalam kondisi tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 2006). *School well-being* yang baik terkait dengan pemenuhan diri individu, di mana efikasi diri mencerminkan keyakinan dan rasa percaya diri saat menghadapi suatu keadaan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Alwisol, 2017).

Elemen ketiga adalah asertivitas, yakni kemampuan individu menyampaikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara terbuka tanpa rasa cemas, sambil tetap menghormati orang lain (Alberti *et al.*, 2002). Individu yang asertif memiliki keterampilan komunikasi baik, sehingga mampu menyelesaikan konflik interpersonal (Lewis *et al.*, 2001). Selain itu, asertivitas juga berfungsi sebagai strategi untuk mengurangi risiko *bullying* (Alberti *et al.*, 2002; Craig *et al.*, 2007). Berdasarkan permasalahan diatas dan hasil penelitian serta penelitian awal yang sudah dilakukan maka sangat penting dilakukan adanya pengabdian masyarakat dengan melakukan intervensi secara eksternal maupun internal untuk mengatasi permasalahan *school wellbeing* yang dihadapi siswa. Sehingga dari hasil penelitian awal yang sudah dilakukan maka akan diadakan pengabdian masyarakat untuk siswa terkait Psikoedukasi yang berisi materi Relaksasi, Efikasi Diri dan Asertivitas agar *School well-being* pada Siswa di Beringin Ngaliyan Semarang menjadi lebih baik lagi.

METODE

Pendekatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pengabdian masyarakat dengan metode intervensi dengan cara memberikan psikoedukasi dengan materi relaksasi, assertiveness dan self efikasi. Peserta pengabdian masyarakat ini berjumlah 50 orang yang terdiri dari 2 sekolah yaitu SD Bringin 1 Ngaliyan dan SD Bringin 2 Ngaliyan. Peserta pengabdian masyarakat ini yakni pada kelas 6 di dan masing-masing SD berjumlah 25 siswa. Dalam pengabdian ini setelah melakukan pemberian psikoedukasi kemudian diadakan wawancara pada siswa. Wawancara berpedoman pada teori *School well-being* dari (Konu *et al.*, 2002), wawancara semi terstruktur ini menggunakan wawancara tertulis dengan siswa dan guru, dan observasi untuk mengetahui tingkat kesesuaian, frekuensi, kepuasan dan gangguan serta kondisi fisik yang dialami siswa terkait sarana prasarana, kesempatan siswa untuk tumbuh dan berkembang, komunikasi intrapersonal dengan guru dan teman serta kondisi kesehatan di sekolah.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan program psikoedukasi berlangsung selama tiga hari dengan fokus pada relaksasi, efikasi diri, dan asertivitas. Pelaksanaan program melalui beberapa kegiatan utama:

1. Hari pertama dimulai dengan *pre-test*, pengenalan, dan sesi "*How I Feel About School*" untuk mengidentifikasi masalah siswa, dilanjutkan dengan latihan relaksasi melalui "*I'm Relax in School*."
2. Hari kedua berfokus pada membangun efikasi diri melalui "*I Can Do It*" dan keterampilan komunikasi asertif dengan "*I'm Asertive*."

3. Hari ketiga ditutup dengan evaluasi perubahan melalui sesi *"How I Feel About School"* dan wawancara untuk mengetahui perubahan *school well-being* siswa sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program psikoedukasi di SD Bringin, Kelurahan Bringin Ngaliyan Semarang, berfokus pada pemberian bimbingan dan keterampilan kepada siswa. Bimbingan meliputi psikoedukasi asertif, efikasi diri, dan *school well-being*, sementara keterampilan mencakup relaksasi, komunikasi asertif, dan peningkatan efikasi diri. Program ini mengintegrasikan peran siswa sebagai subjek dan pelaksana sebagai *resource persons*, dengan tujuan memperkuat *school well-being* siswa, terutama aspek *being*. Hal ini diharapkan membantu siswa mengembangkan diri, berfungsi optimal, serta membangun komunikasi positif dengan guru demi kesehatan fisik dan psikologis. Program ini dilaksanakan melalui tahapan-tahapan terstruktur sebagai berikut :

a. Sosialisasi pelaksanaan psikoedukasi

Sebelum program psikoedukasi *"RELAKS"* dilaksanakan, tim pengabdian mensosialisasikan kegiatan kepada siswa SD Bringin 1 dan SD Bringin 2. Sosialisasi ini bertujuan memperkenalkan konsep, manfaat, dan penerapan psikoedukasi untuk mendukung kesehatan mental, pengembangan diri, serta kesejahteraan siswa di sekolah dan kehidupan sehari-hari. Sekaligus dalam kegiatan sosialisasi akan diadakannya pelaksanaan psikoedukasi ini tim pengabdian juga mengambil data *pre-test* terkait kondisi *school well-being* pada siswa sebelum diberikan intervensi.



Gambar 1. Sosialisasi Pelaksanaan Psikoedukasi.

b. Pemberian Psikoedukasi Efikasi Diri

Tujuan pemberian materi efikasi diri ini agar siswa menurut Jess Feist & Feist (2010: 212), mampu secara individu untuk selalu percaya dan yakin dalam merencanakan dan melakukan tindakan untuk mencapai sebuah tujuan tertentu. Program Psikoedukasi Efikasi Diri dilaksanakan melalui delapan sesi terstruktur. Sesi pertama dimulai dengan *ice breaking* berupa permainan "polisi dan pencuri" untuk menciptakan suasana akrab dan membangun kedekatan antar siswa. Sesi kedua berfokus pada pengenalan potensi diri dengan menonton video motivasi dan menuliskan kelebihan serta kelemahan diri, diikuti oleh masukan dari teman. Pada sesi ketiga, siswa diajak mengenal kecemasan melalui diskusi kelompok untuk memahami dan mencari cara mengatasi kecemasan mereka. Sesi keempat mengarahkan siswa untuk menuliskan prestasi diri, baik akademik maupun non-akademik, guna membangun rasa percaya diri. Sesi kelima melibatkan pemutaran video motivasi yang dianalisis siswa untuk menggali makna dan membangun semangat pantang menyerah. Selanjutnya, pada sesi keenam, siswa menuliskan afirmasi positif untuk diri sendiri dan teman, yang dibaca berulang untuk memupuk keyakinan diri. Sesi ketujuh dilakukan melalui *motivation jar*, di mana siswa menuliskan motivasi atau harapan positif pada kertas berwarna dan menyimpannya sebagai pengingat di saat sulit. Terakhir, sesi kedelapan, Bintang Harapan, mengajak siswa menuliskan harapan mereka di kertas origami dan menempelkannya sebagai simbol target masa depan setelah mengikuti pelatihan ini.



Gambar 2. Psikoedukasi efikasi diri.

c. Psikoedukasi relaksasi

Relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres. Pada pelaksanaan relaksasi ini dilakukan relaksasi pernafasan, masing-masing siswa diminta untuk duduk dengan santai, kemudian memejamkan mata, kemudian diminta untuk menarik nafas dan mengeluarkan nafas serta diikuti dengan afirmasi diri positif seperti tenang, santai dll. Berikut sesi pemberian praktik relaksasi pernafasan pada siswa :

- 1) Cari posisi duduk yang paling nyaman;
- 2) Pejamkan mata;
- 3) Tarik nafas 4 detik, kemudian tahan selama 7 detik, lalu hembuskan selama 8 detik;
- 4) Sembari menghembuskan nafas, bayangkan rasa cemas tersebut ikut mengalir keluar. Sembari menarik nafas, bayangkan ketenangan akan masuk kedalam diri.



Gambar 3. Psikoedukasi relaksasi.

d. Pelaksanaan psikoedukasi Asetiveness

Asertif adalah perilaku yang menandakan bentuk penghormatan terhadap diri sendiri dan orang lain, dengan sikap terbuka dan jujur terhadap diri sendiri serta orang lain (Hamzah *et al.*, 2008:11). Adanya pemberian psikoedukasi asertif ini maka diharapkan siswa menjadi orang yang asertif. Berikut sesi pemberian psikoedukasi dalam meningkatkan perilaku asertif pada siswa:

- 1) Sesi pertama pemberian materi tentang asertivitas;
- 2) Bermain peran berani untuk mengungkapkan pendapat kepada orang lain;
- 3) *Roleplay* Cara Menolak Permintaan dan Bilang "Tidak";
- 4) *Roleplay* meminta tolong dalam kehidupan sehari-hari;
- 5) *Roleplay* mengungkapkan ketidaksetujuan terhadap pendapat orang lain;
- 6) *Roleplay* menyapa dan membuka obrolan;
- 7) *Roleplay* Mengungkapkan dan Menerima Pujian;

- 8) *Roleplay* Memberikan dan Menerima Komplain atau Keluhan dari Orang Lain;
- 9) Refleksi diri;
- 10) Mengintegrasikan semua Langkah.



Gambar 4. Psikoedukasi Asertif.

e. Psikoedukasi *School well-being*

Psikoedukasi ini bertujuan memberikan pemahaman tentang pentingnya kesejahteraan siswa di sekolah (*school well-being*), yang menekankan bahwa lingkungan belajar di sekolah mempengaruhi kesejahteraan siswa. *School well-being* tidak hanya mencakup kesejahteraan individu, tetapi juga peran sekolah sebagai fasilitator utama dalam menciptakan kenyamanan siswa (Konu *et al.*, 2002). Psikoedukasi ini diharapkan dapat membantu siswa menyadari pentingnya lingkungan sekolah yang mendukung, termasuk fasilitas yang memadai, interaksi harmonis antara siswa dan guru, serta kesempatan bagi siswa untuk tumbuh dan berkembang. Program ini dirancang untuk membantu siswa mengelola stres, memperkuat kesejahteraan emosional, dan mengembangkan keterampilan menghadapi tekanan akademik maupun sosial.



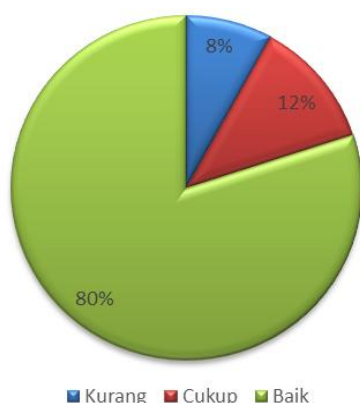
Gambar 5. Psikoedukasi *School well-being*.

f. Review

Dalam kegiatan ini tim pengabdian berusaha untuk recall memori kembali ingatan siswa atas materi maupun psikoedukasi yang telah disampaikan. Setelah itu kemudian diberikan wawancara atau kuesioner terkait *school well-being* siswa setelah pengabdian Masyarakat.

Dari hasil pemberian psikoedukasi tersebut diketahui jika terdapat perbedaan antara sebelum diberikan pengabdian masyarakat pada siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa ditemukan adanya pengaruh peningkatan *school well-being* dalam pengabdian masyarakat dengan psikoedukasi sehingga ini mampu meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah setelah diberikan psikoedukasi dibandingkan dengan sebelum diberikannya psikoedukasi.

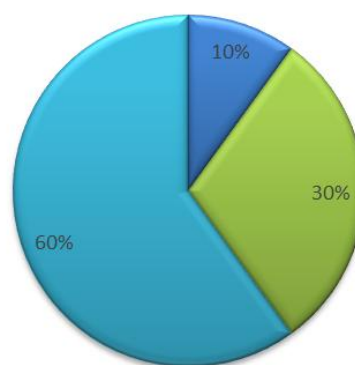
Pemberian Relaksasi



■ Kurang ■ Cukup ■ Baik

Gambar 6. Diagram 1. Pemberian Relaksasi.

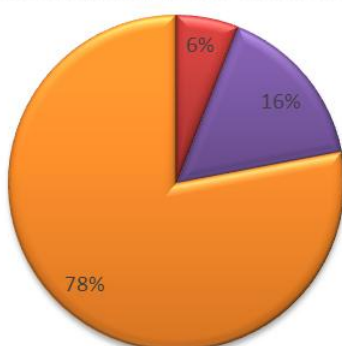
Psikoedukasi Efikasi Diri



■ Kurang ■ Cukup ■ Baik

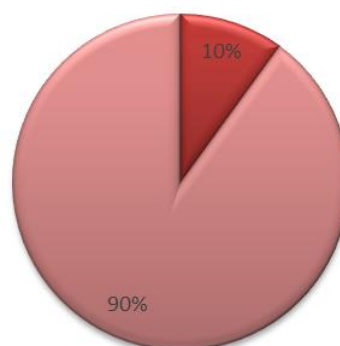
Gambar 7. Diagram 2. Psikoedukasi Efikasi Diri.

Psikoedukasi Asertiveness



■ Kurang ■ Cukup ■ Baik

Psikoedukasi *School Well-being*



■ Cukup ■ Baik

Hasil program ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam *school well-being* atau kesejahteraan siswa di sekolah. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, serta grafik yang telah disajikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah dalam beberapa aspek utama, yaitu:

1. Pemberian Relaksasi

Sebanyak 80% responden menunjukkan pemahaman yang baik setelah mengikuti sesi edukasi mengenai relaksasi, yang bertujuan untuk mendukung siswa dalam meningkatkan kesejahteraan selama proses belajar di sekolah.

2. Edukasi Efikasi Diri

Sebanyak 60% responden mampu memahami dan menunjukkan sikap positif setelah mengikuti sesi edukasi tentang efikasi diri, yang berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan menghadapi tantangan akademik maupun sosial di sekolah.

3. Edukasi Asertivitas

Sebanyak 78% responden mampu menerapkan dan mempraktikkan perilaku asertif dengan baik dan responsif selama sesi edukasi, yang menunjukkan adanya peningkatan dalam keterampilan berkomunikasi dan menyampaikan pendapat dengan percaya diri.

4. Hasil Edukasi *School well-being*

Sebanyak 90% responden mampu memahami dan menerapkan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan diri selama proses belajar di sekolah. Hasil dari angket *post-test* dan wawancara singkat menunjukkan bahwa siswa secara keseluruhan memahami cara menciptakan kenyamanan saat belajar di sekolah. Hal ini terlihat dari sikap positif selama sesi edukasi dan munculnya kesadaran diri untuk terus belajar secara produktif. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa siswa telah menunjukkan peningkatan dalam *school well-being* setelah mengikuti program edukasi ini.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi dalam meningkatkan *school well-being* memiliki dampak positif terhadap efektivitas pembelajaran dan peningkatan kesadaran mengenai kesehatan mental. Meski demikian, masih terdapat sebagian kecil peserta yang memerlukan pendampingan lebih lanjut untuk mengoptimalkan pemahaman dan keterlibatan mereka dalam program ini.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Setyawan, I *et al.*, 2019) dimana hasil ditemukan penelitian ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam *school well-being* setelah diberikan pelatihan mencakup pengembangan kemampuan pemaafan, efikasi diri, dan empati yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan siswa di sekolah. Begitupula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Izzah *et al.*, 2020) ditemukan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat *school well-being* antara siswa yang mendapatkan intervensi pendidikan kesehatan mental dan yang tidak. Dimana ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mental dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan siswa.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan siswa di sekolah. Melalui pendekatan psikoedukasi, siswa diperkenalkan dengan teknik relaksasi, efikasi diri, dan perilaku asertif untuk membantu mereka mengelola stres dan tekanan akademik maupun sosial. Hasil dari program ini menunjukkan adanya peningkatan *school well-being* sebelum dan sesudah diberikannya psikoedukasi. Dimana ini tercermin dari peningkatan kenyamanan siswa di lingkungan sekolah, interaksi yang lebih positif, serta perasaan lebih sejahtera secara mental dan emosional. Program ini efektif dalam mendukung siswa untuk berkembang dalam lingkungan belajar yang lebih sehat dan kondusif. Diharapkan pengabdian ini dapat berkelanjutan sehingga *school well-being* dapat terus dipertahankan yang sudah baik. Untuk selanjutnya tidak hanya diterapkan program pengabdiannya untuk siswa Sekolah Dasar tetapi juga untuk siswa SMP sampai Perguruan Tinggi agar semua siswa atau mahasiswa merasakan sekolah yang nyaman dan menyenangkan.

REFERENSI

- Amalia. I. 2020. Gambaran School wellbeing Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*, 3(1), Juli 2020 ISSN:2597-663X.. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3637>
- Alwi, M. A.1, Suminar, D. R.2, Nawangsari, N. A. W. 2020. Dukungan di Sekolah dan Kesejahteraan Sekolah: Harga Diri Sebagai Mediator. *Jurnal Internasional Pedagogi dan Pendidikan Guru*. 4 (2) | Oktober 2020) PAPER | 60 e-ISSN: 2549-8525 | p-ISSN: 2597-7792
- Allardt, E. (1989) An updated indicator system: having, loving, being. Department of Sociology. Working Paper 1989: 48, University of Helsinki, Helsinki. <http://dx.doi.org/10.1177/10888683241263634>
- Anggraeni & Immanuel. 2020. Model School Well-Being Sebagai Tatahan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 1(3), September, 2020 (146 - 156) e-ISSN : 2720 - 8958 <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Audhild Løhrea,, Unni K Moksnesa, dan Monica Lillefjella,, *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 2014, 73(1) 90-100)
- Azwar, S. (2007). Metode penelitian, Cetakan VIII. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ben-Arieh, A., & Frønes, I. (2007). Indicators of children's well being: What Should Be Measured And Why?. *Social Indicators Research*, 84(3), 249-250. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-007-9183-6>
- Bonell, C., Humphrey, N., Fletcher, A., Moore, L., Anderson, R., & Campbell, R. (2014). Why schools should promote students health and wellbeing. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.g3078>

- Bronfenbrenner, U., & Moris, P.A. (2006). The bioecological model of human development. Handbook of child psychology, <https://www.childhelp.org/wp-content/uploads/2015/07/Bronfenbrenner-U.-and-P.-Morris-2006-The-Bioecological-Model-of-Human-Development.pdf>
- Cahill, H. (2007). Creating school environment that promote social and emotional well-being. *Schools and diversity*, 2. <http://dx.doi.org/10.1108/HE-11-2016-0057>
- Candra, T. (2018). Listening to the voices of children, parents, and teachers about children's school life: promoting children's wellbeing in Yogyakarta, Indonesia (Doctoral dissertation). Diakses melalui <http://hdl.handle.net/11343/224390>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.TB02325.X>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310. 74
- Columbo, S. A. (1986). General wellbeing in adolescents: its nature and measurement (Doctoral dissertation, Saint Louis University). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3901065/>
- Cummins, R. A., Lau, A. D., & Davern, M. T. (2012). Subjective wellbeing homeostasis. *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, (pp. 79-98). https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_4
- Dawson, J., & Singh-Dhesi, D. (2010). Educational psychology working to improve psychological well-being: an example. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 15(4), 295-310. <http://dx.doi.org/10.1080/13632752.2010.523213>
- Demir, M., & Leyendecker, B. (2018). School-related social support is associated with school engagement, self-competence and health-related quality of life (HRQoL) in Turkish immigrant students. *Frontier in Education*, 3(83). *Frontiers*. <http://dx.doi.org/10.3389/educ.2018.00083>
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The science of well-being*, 11-58. <http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Eva Nur Rachmah. 2016. Pengaruh School Well-being terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Psikosains*. 11(2), Agustus 2016, Hal. 99-108 ISSN: 1907-5235. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v11i2.640>
- Fauziah, M., Handarini, D. M., & Muslihati. (2018). Self-esteem, social support, personality and psychological wellbeing of junior high school student. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 6(1), 17-23. Diakses melalui <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Faizah, F. (2020). School Well-Being Siswa Sekolah Dasar dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Pengguna Sistem Full-Day School di Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(1). <http://dx.doi.org/10.17977/um001v5i12020p034>
- Farah Aulia1, Thomas Dicky Hastjarjo2, Diana Setiyawati3, Bhina Patria. Well-being: A Systematic Literature Review of Science Education, Universitas Negeri. Padang Universitas Gadjah Mada Submitted 24 January 2019 Accepted 20 March 2019 Published 22 June 2020). <http://dx.doi.org/10.22146/buletinpsikologi.42979>
- Gottlieb, B.H. (1983). *Social Support Strategie: Guideliness for Mental Helth Practice*. London: Sage Publication. <https://kikp-pertanian.id/bbpmkp/opac/detail-opac?id=17967>
- Graham, A., & Fitzgerald, R. (2011). Supporting children's social and emotional wellbeing: does Having a Say matter?. *Children & Society*, 25 (6), 447-457. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1099-0860-2010.00295.x>

- Hegney, D. G., Buikstra, E., Baker, P., Rogers-Clark, C., Pearce, S., Ross, H., ... & WatsonLuke, A. (2007). Individual resilience in rural people: a Queensland study, Australia. *Rural and remote health*, 7(4), 1-13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17961001/>
- Hidayah, N., Pali, M., Ramli, M., & Hanurawan, F. (2016). Students' well-being assessment at school. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hobfoll, S.E. (1986). Stress, social support and women: the series in clinical and community psychology. New York: Herpe & Row. https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781317770602_A23905338/preview-9781317770602_A23905338.pdf
- Imam Setyawan, Endah Kumala Dewi. 2014. Efektivitas Pelatihan PEDE" (Pemaafan, Efikasi Diri dan Empati Untuk Meningkatkan School WellBeing Siswa. *Jurnal Psikologi* 18(2) Oktober 2019, 218-229 218. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.218-229>
- Izzah, L., Kurniawan, W., Damra, H. R., Putri, U. H., Putri, L. A., & Susilawati, D. (2020). Pengaruh Intervensi Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Meningkatkan School Well-Being Pada Remaja Di MA Muhammadiyah Pekanbaru. *Nathiqiyah*, 3(1), 68-85. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.307>
- Jarvela, S., & Jarvenoja, H. (2011). Socially constructed self-regulated learning and motivation regulation in collaborative learning groups. *Teachers College Record*, 113(2), 350- 374. <https://doi.org/10.1177/016146811111300205>
- Khatimah, H. (2015). Gambaran school well-being pada peserta didik program kelas akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *Psikopedagogia*, 4(1), 20-30. 75. <http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4485>
- Konu, A., Alanen, E., Lintonen, T., & Rimpelä, M. (2002). Factor structure of the school well- being model. *Health Education Research*, 17(6), 732-742. <https://doi.org/10.1093/her/17.6.732>
- Konu, A., & Lintonen, T., (2006). School well-being in Grades 4-12. *Health Education Research*, 21(5), 633-642. <https://doi.org/10.1093/her/cyl032>
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79-87. <http://dx.doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>.
- Liu, W., Tian, L., Huebner, E. S., Zheng, X., & Li, Z. (2014). Preliminary development of the elementary school students subjective well-being in school scale. *Social Indicators Research*, 120 (3), 917-937. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-014-0614-x>
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
- Løhre, A., Lydersen, S., & Vatten, L. (2010). School wellbeing among children in grades 1-10. *BMC Public Health*, 10(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-526>
- Løhrea. A Unni K Moksnes. U & Lillefjell. M. (2014). Gender differences in predictors of school wellbeing? *Health Education Journal*, 73(1) 90-100. <http://dx.doi.org/10.1177/0017896912470822>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3). <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Misbah, I. (2018). Kajian wellbeing dalam perencanaan kebijakan pendidikan Indonesia (A discussion about wellbeing in education policy in Indonesia). *Kilas Pendidikan*, 16. Pusat Pendidikan dan Kebijakan Indonesia. https://pspk.id/wp-content/uploads/2020/09/Kilas-Pendidikan-Edisi-16_Kajian-Wellbeing-dalam-Perencanaan-Kebijakan-Pendidikan.pdf

- Prasetyo, Y. S. 2010. Evaluation of School Well-being with The School Well-being Model Approach in SMP 24 Malang. Evaluation of School Well-being with The School Well-being Model Approach in SMP 24 Malang. *Mutiara Medika* 10(1):37-43 Januari 2010
- Rabbani, M. (2019). Hubungan antara stress akademik dan school wellbeing pada siswa SMA di Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia). <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/18466?sessionid=C7B44A3AC84EC355057AFD87BD6A42B6>
- Santrock, J.W. (2011). Life span development 13th edition. New York: McGrawHill. https://books.google.co.id/books/about/Life_span_Development.html?id=LLfgQQAACAAJ&redir_esc=y
- Suldo, S., & Huebner, E.S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior in adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93. <http://dx.doi.org/10.1521/scpq.19.2.93.33313>
- Saraswati, L., Tiatri, S., & Sahrani, R. (2017). Peran self-esteem dan school wellbeing pada resiliensi siswa SMK Pariwisata A. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 511-518. <http://dx.doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.1472>
- Setyawan, I., & Dewi, E. K. (2019). Efektivitas pelatihan PEDE (pemaafan, efikasi diri, dan empati) untuk meningkatkan school well-being siswa. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 218. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.218-229>
- Sthepvanny Herlof A. I. Laure1, Yeni Damayanti2, Juliana Marlyn Y Benu3, Luh Putu Ruliati. 2020. Kesejahteraan Sekolah dan Kenakalan Remaja Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Journal of Health and Behavioral Science* 2(2), June 2020, pp. 88-104. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i2.2192>
- Tribunnews. (2020). Kasus bunuh diri siswi smp di ciracas, pemerhati sebut sebagai bagian dari dosa lingkungan. Diakses melalui <https://www.tribunnews.com/lifestyle/2020/01/23/kasus-bunuh-diri-siswism-p-di-ciracas-pemerhati-sebut-sebagai-bagian-dari-dosa-lingkungan>
- Ville Puonti, Rikka Hirvonen & Noona Kiuru. 2021. Development and Aging Associations of temperament types and gender of early adolescents and teachers with adolescents' school well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2021 <https://doi.org/10.1111/sjop.12729>
- Wijayanti, P.A.K., & Sulistiobudi, R.A. (2017). School management as one of key factors to develop elementary school students' well-being. Proceeding Book of The 6th Asian Psychological Association Convention (p. 162-172). Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. <https://scholar.google.com/citations?user=5L3yOU4AAAAJ&hl=en>
- Wijayanti, P., & Sulistiobudi, R. (2018). Peer relation sebagai prediktor utama school well-being siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 56-67, <https://doi.org/10.14710/jp.17.1.56-67>.
- <https://nasional.okezone.com/read/2022/09/11/337/2665236/5-kasus-pelajar-meninggal-karena-tindak-kekerasan-di-sekolah>
- <https://www.hotcourses.co.id/study-abroad-info/student-life/ini-pentingnya-kesehatan-mental-mahasiswa-dan/>
- <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>