

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar dan Implikasinya Terhadap Program *Mindfulness* Berbasis Sekolah

Kristina Betty Artati¹, Eka Wahyuni², Susi Fitri³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia³

E-mail: kristina_1108822015@mhs.unj.ac.id¹, ewahyuni@unj.ac.id²,
susi.fitri@unj.ac.id³

Correspondent Author: Kristina Betty Artati, kristina_1108822015@mhs.unj.ac.id

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.7044](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7044)

Abstrak

Pendidikan saat ini perlu memprioritaskan kesejahteraan psikologis para siswanya, karena adanya tekanan akademis dan sosial yang seringkali dirasa berat bagi para siswa yang berdampak pada perkembangan holistik dan kinerja di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar dan implikasinya terhadap program *mindfulness* berbasis sekolah. Pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pengambilan sampel dengan teknik sampling jenuh, sehingga subyeknya berjumlah 213 siswa. Data dikumpulkan melalui instrument *The Stirling Children's Wellbeing Scale* (SCWBS), teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian ditemukan 27,70% atau 59 siswa memiliki kondisi kesejahteraan psikologis tinggi dan 72,30% atau 154 memiliki kondisi kesejahteraan psikologis rendah. Oleh karena itu diperlukan upaya sekolah bekerjasama dengan konselor sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Salah satu program intervensi yang efektif yang dapat digunakan yaitu program *Mindfulness* berbasis sekolah.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, siswa kelas besar, program *mindfulness* berbasis sekolah

Abstract

Education today needed to prioritize the psychological well-being of its students, because of the academic and social pressures that were often felt to be heavy for students which had an impact on holistic development and performance at school. This study aimed to determine the description of the psychological well-being of elementary school students and its implications for school-based *mindfulness* programs. The quantitative approach with descriptive methods using the saturated sampling techniques, so that the subjects that were gotten were 213 students. Data which were collected used the *Stirling Children's Wellbeing Scale* (SCWBS) instrument. The data analysis techniques were descriptive statistics. The results of the study found that 27.70% or 59 students had high psychological well-being conditions and 72.30% or 154 had low psychological well-being conditions. Therefore, efforts were needed for schools to collaborate with school counselors to improve students' psychological well-being. One effective intervention program that could be used was the school-based *Mindfulness* program.

Keywords: psychological well-being, large class students, school-based *mindfulness* program

Info Artikel

Diterima September 2024, disetujui November 2024, diterbitkan April 2025

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan yang terus berubah dan penuh tantangan, dibutuhkan strategi untuk menciptakan sekolah yang tetap mampu mengembangkan siswa secara holistik. Penerapan pendidikan di sekolah, termasuk sekolah dasar, perlu selalu berkembang menyesuaikan perkembangan zaman, kemajuan teknologi, dan kebutuhan siswa di sekolah. Hal ini dilakukan demi memberikan pengalaman belajar yang tepat, akurat, bermanfaat, mengembangkan siswa secara holistik, membangun daya kesadaran penuh perhatian untuk konsentrasi, sekaligus juga memberikan pembelajaran yang menyenangkan bagi para siswa serta menciptakan iklim sekolah yang positif agar para siswa semakin memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (Issa, 2019; Ulfah, 2020).

Dalam konteks dunia pendidikan, sering terjadi siswa mengalami tekanan seperti menghadapi berbagai tantangan mental dan emosional yang unik. Dari tekanan untuk berprestasi hingga tantangan dalam menjalin hubungan sosial, mereka terus berjuang untuk menemukan keseimbangan yang sehat. Isu-isu seperti kecemasan, depresi, dan stres tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mereka tetapi juga kemampuan mereka untuk belajar dan berkembang di sekolah. Tekanan akademik, termasuk persaingan, beban pekerjaan rumah, dan ekspektasi untuk sukses, seringkali berat bagi siswa. Demikian pula, tekanan sosial, termasuk membangun dan mempertahankan hubungan serta mengelola citra diri, menambah beban emosional yang mereka alami. Ditambah juga tekanan dari orang tua atau keluarga untuk memenuhi tuntutan dan harapan mereka agar meraih prestasi dan nilai-nilai yang tinggi tanpa memberikan apresiasi dan tanpa melihat minat serta kemampuan siswa (Crescentini et al., 2016; Sanusi, 2023).

Kesejahteraan psikologis siswa yang mencakup kesehatan mental, emosional, dan sosial, menjadi semakin penting di era modern ini. Sekolah bukan hanya tempat untuk pembelajaran akademis, tetapi juga menjadi oasis bagi pertumbuhan pribadi dan pengembangan kemampuan sosial-emosional. Sementara kondisi tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pada siswa dapat memberikan kemampuan pada siswa untuk menerima keadaan diri dan kehidupannya, berkembang sebagai pribadi yang utuh, memberikan kontribusi terhadap lingkungan, menjalani kehidupan yang positif, dan menghindari keadaan yang timbul dari rasa ketidakpuasan diri. Kajian mengenai kesejahteraan psikologis berdasarkan pernyataan WHO (*World Health Organization*) mengatakan kesehatan sebagai keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan semata-mata tidak adanya penyakit atau kelemahan (Henn et al., 2016). Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu menerima diri, meregulasi emosi, memiliki cara pandang yang positif, membentuk hubungan yang hangat, memiliki kemandirian, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta merealisasikan potensi diri secara berkelanjutan (Zhu et al., 2019).

Kesejahteraan psikologis memiliki hubungan dengan kondisi mental yang positif yang dimiliki oleh siswa berhubungan dengan tingkat pencapaian akademik dan kinerja yang baik dalam memenuhi tugas dan tuntutan di sekolah (Khaleghkhah, 2017). Kesejahteraan psikologis bukan hanya tentang kepuasan hidup yang dicapai oleh seseorang dan keseimbangan antara emosi positif dan emosi negatif, namun melibatkan cara pandang yang positif terhadap keterlibatan dari tantangan-tantangan sepanjang hidup, kemampuan meregulasi emosi, dan memiliki kemampuan untuk berinteraksi sosial dengan baik (Liddle & Carter, 2015).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peranan penting untuk mengembangkan siswa secara holistik dan optimal baik dalam aspek akademik maupun

non akademik, baik karakter, maupun keterampilan hidup agar memiliki kesejahteraan psikologis dalam hidupnya (Kurniawan, 2018). Sekolah perlu diselenggarakan dengan mengedepankan iklim yang positif, aman, nyaman, mengembirakan, dan membuat krasan siswa berada di sekolah dengan demikian siswa dapat mengalami kesejahteraan psikologis (Anggreni & Immanuel, 2020).

Dalam konteks pendidikan di sekolah dasar, penting bagi kepala sekolah, pendidik, tenaga kependidikan, konselor sekolah, orang tua, dan pihak terkait untuk bersinergi memberikan perhatian yang memadai terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini sejalan dengan tujuan kurikulum yang berjalan di Indonesia serta evaluasi dari implementasi kurikulum tersebut yang memfokuskan pada *well-being* siswa dan metode pendekatan dalam pembelajaran *deep learning* yang semakin menciptakan suasana belajar yang bermakna bagi para siswa dan dalam perhatian penuh. Menurut Firdaus (Indrawan, 2022) bahwa kurikulum yang berjalan di Indonesia saat ini menjadi desain inovatif pembelajaran yang membuka kesempatan bagi siswa mengalami proses belajar dengan bahagia, nyaman, aman, dan tenang untuk mencapai aktualisasi dirinya berkembang secara optimal dan holistik (Indrawan, 2022). Anwar, 2017 menambahkan pendidikan yang berkualitas bertujuan untuk mengembangkan potensi diri, mencakup kecerdasan intelektual dan kepribadian yang positif untuk itu siswa perlu mengalami proses pembelajaran *deep learning* untuk membangun pengetahuan yang mendalam, membentuk watak, sikap dan kebiasaan-kebiasaan untuk meningkatkan mutu kehidupan siswa dan pada akhirnya bermuara pada tercapainya kesejahteraan psikologis para siswa (Anwar, 2017).

Untuk itu penyelenggara pendidikan perlu memprioritaskan pendampingan yang maksimal dan melibatkan pengembangan strategi serta program yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga memperhatikan kebutuhan kesejahteraan psikologis siswa (Devcich et al., 2017). Apalagi fondasi dari kemajuan suatu bangsa adalah dengan pendidikan yang berkualitas (Qonita et al., 2022). Yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa secara optimal, sehingga mereka dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik serta meraih kesuksesan dalam tahap perkembangan kehidupan mereka (Nisa & Joharudin, 2017).

Jenjang sekolah dasar menjadi tahap awal bagi siswa dalam berdinamika menumbuh-kembangkan kesejahteraan psikologis mereka, yang akan mempengaruhi perjalanan pendidikan dan kehidupan mereka secara keseluruhan (Kurnianto, 2018). Pada tahap ini, pengembangan kesejahteraan psikologis siswa menjadi suatu aspek yang urgen untuk diperhatikan secara serius. Sekolah Dasar menjadi bagian dari pendidikan dasar yang bertujuan membekali siswa untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan-keterampilan dasar yang nanti akan digunakan dalam menghadapi tugas perkembangannya. (Haryatri, H. 2019).

Secara khusus pada siswa kelas besar sekolah dasar, saat ini mereka berada pada fase penting dalam perkembangan psikososialnya. Fase ini seringkali menjadi landasan bagi terbentuknya kesejahteraan psikologis yang akan mempengaruhi pertumbuhan mereka di masa depan. Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor yang kompleks dan saling terkait. Faktor tersebut diantaranya adalah interaksi dengan lingkungan sekolah, hubungan dengan keluarga dan interaksi dengan teman sebaya yang merupakan bagian integral dari perkembangan psikososial mereka. Selain itu, proses perkembangan emosi, pemahaman diri, dan cara beradaptasi terhadap tantangan baru juga berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mereka (Tarigan, 2020).

Kesejahteraan psikologis siswa mencakup aspek-aspek seperti kebahagiaan, keseimbangan emosional, penyesuaian diri, dan keterampilan sosial yang penting untuk perkembangan holistik mereka. Di tengah tuntutan perkembangan akademik dan interaksi sosial yang semakin kompleks, siswa pada tahap ini kerap menghadapi tekanan dari berbagai sumber, baik dalam lingkungan sekolah maupun dalam konteks keluarga dan sosial hal ini yang menyebabkan kesejahteraan psikologis siswa berada dalam tataran rendah. Berdasarkan penelitian Artati & Herdi (2023) ditemukan analisis data kondisi kesejahteraan psikologis siswa SD kelas VI salah satu sekolah swasta di Lampung dengan instrument kesejahteraan psikologis *The Stirling Children's Wellbeing Scale* (SCWBS) berada pada kategori sedang yaitu 56.3% (Artati & Herdi, 2023). Kemudian berdasarkan hasil survei dari Pusat Penelitian Kebijakan bekerja sama dengan Ikatan Psikolog Klinis Indonesia tentang Kesejahteraan psikologis siswa pada November 2020, diketahui bahwa 71,62 % siswa Indonesia memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang dan 13,50 % siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah (Puslitjakdibud, 2021). Untuk itu agar siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, kepala sekolah, konselor sekolah, orang tua beserta pihak yang terkait perlu menjalankan perannya secara maksimal (Nasihah & Djuwita, 2021).

Kesejahteraan psikologis adalah kebutuhan mental yang sangat penting bagi siswa sekolah dasar dimana pada tahapan ini penting sekali untuk membentuk fondasi kesejahteraan psikologis dan pengembangan pembelajaran di masa depan mereka. siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu menerima diri, membentuk hubungan yang hangat, memiliki kemandirian, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta merealisasikan potensi diri secara berkelanjutan (Zhu et al., 2019). Kesejahteraan psikologis siswa juga menjadi faktor kunci dalam mencapai hasil belajar yang optimal (Eva & Bisri, 2018). Kesejahteraan psikologis mencakup berbagai aspek, seperti emosional, sosial, dan psikologis, yang secara langsung memengaruhi perkembangan dan prestasi siswa (Kurniawan, 2018).

Kesejahteraan psikologis, termasuk kajian dalam lingkup bimbingan dan konseling yaitu bidang pribadi dan sosial. Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah menunjukkan bidang bimbingan dan konseling pribadi dan sosial bermuara pada pencapaian potensi yang optimal di setiap fase perkembangan dan mencapai kebahagiaan, kesejahteraan dan keselamatan dalam kehidupan. Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu tujuan dari layanan bimbingan dan konseling yaitu memberikan bantuan kepada siswa agar mencapai kehidupan yang bermakna dan berbahagia baik secara personal maupun sosial. Berdasarkan paparan tersebut konsep kesejahteraan psikologis penting diaplikasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar, agar guru BK mampu membimbing peserta didik menjadi pribadi yang sejahtera baik secara individu maupun sosial (Yuliani, 2018).

Qonita et al (2022) melaporkan bahwa pada umumnya di sekolah dasar tidak memiliki guru bimbingan dan konseling, guru kelaslah yang berperan sebagai guru BK. sehingga yang sering terjadi adalah ketidakmaksimalan dalam membantu memberikan bimbingan serta layanan untuk para siswa. Agar para siswa mampu menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik dan memiliki kesejahteraan psikologis maka diperlukan peranan guru bimbingan dan konseling, bersinergi dengan guru kelas yang tetap ambil bagian dalam melaksanakan layanan bimbingan bagi siswa juga berkolaborasi dengan orang tua agar bimbingan yang diberikan dapat terus berkesinambungan baik di sekolah maupun di rumah. Apabila setiap siswa dapat

menuntaskan tugas perkembangannya dengan baik pada suatu periode tertentu dalam kehidupannya maka akan memberikan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, kesuksesan serta memberi jalan bagi tugas-tugas perkembangan berikutnya. Selain itu, guru BK juga dapat membantu guru kelas untuk memberikan layanan bimbingan bagi siswa sekolah dasar, sehingga layanan bimbingan dan konseling dapat berperan sebaik-baiknya (Qonita et al., 2022)

Hal ini diperkuat dengan penelitian Kholilah (2018) tentang implementasi layanan BK di Sekolah Dasar, menyatakan bahwa hambatan yang mempengaruhi pelayanan bimbingan dan konseling di SD adalah jam pelaksanaan layanan BK terbatas atau bentrok dengan jadwal lain, guru kelas yang masih kurang memahami layanan BK (Kholilah & Khusumadewi, 2018). Juga dalam penelitian lain mengungkapkan bahwa di beberapa daerah masih ditemukan sekolah-sekolah yang belum memiliki guru BK, selain itu penerapan layanan BK oleh guru kelas ternyata belum berjalan sebagaimana mestinya (Indrawan, 2019). Oleh karena itu di jenjang dasar ini tetaplah memerlukan peran guru khusus bimbingan konseling dalam membantu tercapainya pertumbuhan dan perkembangan siswa serta lebih terorganisirnya pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah itu sendiri.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, nampak bahwa dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar dengan tenaga ahli yang sesuai kompetensinya, serta memahami strategi yang efektif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar. Implementasi strategi ini tidak hanya akan memberikan dukungan dalam menanggulangi tantangan psikologis, tetapi juga membangun landasan yang kuat untuk pencapaian akademis dan pengembangan karakter yang positif. Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) diperlukan untuk membantu siswa mengenali dirinya dan mengembangkan potensinya menuju kepada kemandirian. Guru BK memiliki kebebasan dalam berinovasi dan berkreasi dalam memilih berbagai macam strategi pemberian layanan untuk membantu mengatasi segala permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa dengan menggunakan berbagai macam pendekatan yang sesuai *need assessment* dan kebutuhan siswa serta perkembangan pendidikan untuk mencapai kesejahteraan psikologis siswa.

Kesejahteraan psikologis perlu menjadi bagian integral dari tujuan pembelajaran agar siswa dapat mengoptimalkan potensi mereka sepenuhnya (Zhu et al., 2019; Priya & Singh, 2023). Melalui kesejahteraan psikologis, siswa dapat membuat keputusan yang sehat, bertanggung jawab, mandiri, dan menunjukkan perilaku adaptif dalam menjalani kehidupan mereka, sebagaimana disebutkan dalam Permendikbud No. 111 tahun 2014. Sebaliknya, tanpa kesejahteraan psikologis, siswa yang mengalami tekanan psikologis berlebihan cenderung rentan terhadap stimulus negatif, kesulitan dalam berinteraksi secara positif, bersikap negatif, kesulitan menerima diri sendiri, rentan putus asa, dan kesulitan mengembangkan potensi mereka sepenuhnya, terutama di era disrupsi ini di mana dampak teknologi dapat berpengaruh negatif.

Salah satu strategi yang dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa adalah dengan memberikan layanan bimbingan konseling melalui program *mindfulness* berbasis sekolah. Dimana banyak penelitian telah membuktikan keberhasilan program *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dalam basis sekolah dasar (Bernay et al., 2016; Devcich et al., 2017; Nelson et al., 2022). Di sisi lain, berbagai program yang telah ada saat ini masih berfokus pada masalah tekanan psikologis siswa sehingga diperlukan untuk mulai dari pencegahan dan memberikan tindak lanjut untuk mengatasi permasalahan tekanan psikologis siswa dan didukung

dengan iklim positif lingkungan sekolah mengoptimalkan peran guru Bimbingan dan Konseling berkolaborasi dengan semua pihak yang terkait.

Adapun tujuan dari penelitian ini akan memberikan gambaran kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar dan implikasinya terhadap layanan bimbingan konseling dalam program *mindfulness* berbasis sekolah. Adapun kebaruan dari penelitian ini adalah menghasilkan rancangan program *mindfulness* berbasis sekolah yang dilengkapi dengan program pelatihan guru yang merupakan fasilitator utama dalam implementasinya. Program ini dapat menginspirasi sekolah-sekolah dasar dan pihak terkait untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dasar, memberikan landasan yang kokoh bagi pembentukan individu yang seimbang dan perkembangan secara holistik di masa depan. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi menginspirasi sekolah-sekolah dasar untuk bergerak menyelenggarakan layanan bimbingan konseling dengan menghadirkan tenaga ahli dalam bidangnya yaitu guru BK yang mampu juga bersinergi dengan berbagai pihak yang terkait, sehingga layanan bimbingan dan konseling yang diimplementasikan di sekolah tidak hanya lagi mengatasi siswa yang bermasalah tapi juga fokus pada pemenuhan kebutuhan kesejahteraan psikologis dan tumbuh kembang seluruh siswa secara holistik dan optimal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Menurut Sugiyono (2013) metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, tes, wawancara, terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen). Penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk mendeskripsikan secara kuantitatif tingkat pencapaian kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar yang akan menjadi dasar disusunnya layanan bimbingan konseling dalam program *mindfulness* berbasis sekolah. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Tujuan penelitian deskriptif untuk memberikan data yang sistematis, faktual, dan akurat yang berkaitan dengan fakta dan sifat populasi tertentu yaitu untuk mendeskripsikan gambaran umum kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar yang dijadikan landasan perancangan program *mindfulness* berbasis sekolah (Nurmalasari & Erdiantoro, 2020). Adapun sampel yang diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya 213 siswa, maka peneliti mengambil 100% jumlah populasi yang ada, sehingga jumlah sampelnya yaitu sebanyak 213 siswa kelas besar sekolah dasar. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas besar sekolah dasar salah satu sekolah swasta di Lampung.

Data dikumpulkan menggunakan instrument untuk mengukur kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ian Liddle and Greg Carter pada tahun 2015 yaitu *The Stirling Children's Wellbeing Scale* SCWBS. Alat ukur ini terdiri dari 15 item pernyataan dari keseluruhan item telah teruji validitasnya dan dinyatakan valid. Tingkat reliabilitas dari instrument ini sebesar 0,909 yang berarti reliabel. Terdapat dua aspek yang diukur pada variabel ini, yaitu keadaan emosi positif (*Positive Emotional State*) dan pandangan positif (*Positive Outlook*). Instrumen ini menggunakan model skala likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu Mulai dari "Tidak Pernah" bernilai 1, "Jarang" bernilai 2, "Kadang-kadang" bernilai 3, "Cukup Sering" bernilai 4, dan "Selalu" yang

bernilai 5. Skor pada 12 item subskala kesejahteraan dengan komponen keadaan emosi positif dan pandangan positif skala minimum adalah 12 dan maksimum 60 dan skor rata-rata adalah 44 dengan 50 % dari semua skor dalam kisaran 39 dan 48. Untuk subskala keinginan sosial terdiri dari 3 item, setiap item diberi skor 1 - 5, skor keseluruhan 3-15, pada sub-skala ini akan menunjukkan bahwa skor kesejahteraan peserta didik harus diperlakukan dengan hati-hati. Data dianalisis secara deskriptif melalui penggunaan norma kategorisasi ordinal (Azwar, 2012). Simpulan penelitian diperoleh melalui skor rata-rata perolehan sampel yang dikonversi kedalam kategorisasi yang telah ditentukan. Penelitian ini terbatas pada tahap pendeskripsian data. Hasil dari analisis ini digunakan peneliti untuk merancang program *mindfulness* berbasis sekolah yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar (Liddle & Carter, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut.

Tabel 1.
 Data Demografi

Kategori	Frekuensi (N=213)	Persentase
Usia		
9-10 tahun	110	52%
11-12 tahun	103	48%
Latar Belakang Sosial Ekonomi		
Menengah Ke Atas	20	9%
Rata-rata	127	60%
Menengah Ke Bawah	67	31%
Pekerjaan Orang Tua		
PNS	16	8%
TNI/ POLRI	15	7%
Karyawan Swasta	90	42%
Karyawan BUMN	7	3%
Wiraswasta	55	26%
Pedagang	21	10%
Karyawan Toko	5	2%
Buruh	2	1%
Pendeta	2	1%
Anak ke-....		
Anak Pertama	94	44%
Anak Kedua	76	36%
Anak Ketiga	35	16%
Anak Keempat	6	3%
Anak Kelima	2	1%
Suku		
Batak	84	39%
Jawa	67	31%
China	44	21%
Bali	13	6%
Lainnya	5	2%

Tabel 2.

Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis Siswa Salah Satu Sekolah Swasta di Lampung

Mean Teoritik		Jumlah Siswa
Tinggi	$X > 36$ 37-60	59
Rendah	$X < 36$ 0-36	154

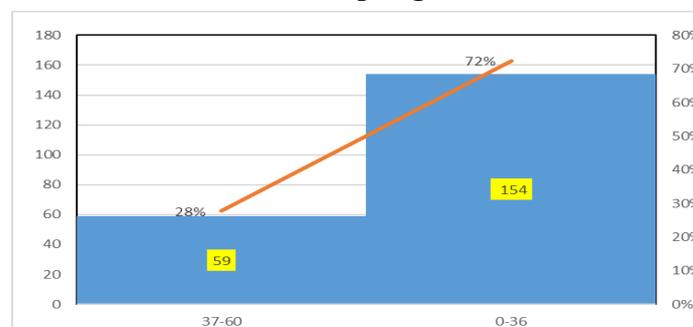
Tabel 3.
Tingkat Skor Kesejahteraan Psikologis Siswa Salah Satu Sekolah Swasta di Lampung

Kategori Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	59	27,70%
Rendah	154	72,30%
Total	213	100%

Kegiatan pengumpulan data terlaksana pada tanggal 1 Agustus 2024 dengan membagikan instrumen SCWBS kepada siswa kelas besar salah satu sekolah swasta di Lampung. Dari hasil penyebaran instrumen berdasarkan pengisian instrumen *The Stirling Children's Wellbeing Scale* (SCWBS) ditemukan bahwa dari 213 siswa kelas besar salah satu sekolah swasta di Lampung terdapat 27,70% atau 59 siswa memiliki kondisi kesejahteraan psikologis tinggi dan 72,30% atau 154 memiliki kondisi kesejahteraan psikologis rendah. Berdasarkan hasil perhitungan diatas diketahui bahwa sebagian besar tingkat kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori rendah. Akan tetapi masih banyak juga yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Untuk lebih jelasnya akan disajikan dalam bentuk diagram batang yang mendeskripsikan visualisasi kategori dari hasil penelitian ini. Diagram batang berfungsi memudahkan dalam menunjukkan perbandingan tingkat kategori yang berbeda, dalam hal ini menunjukkan kategorisasi kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar. Berikut grafik kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar;

Diagram 1.

Gambaran Kondisi Kesejahteraan Psikologis Siswa Salah Satu Sekolah Swasta di Lampung



Berdasarkan tingkat kesejahteraan psikologis siswa diatas, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Siswa kelas besar sekolah dasar sebanyak 154 (72,30%) siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah
2. Siswa kelas besar sekolah dasar sebanyak 59 (27,70%) siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi

Artinya tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki siswa kelas besar sekolah dasar masih belum optimal karena masih ada siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah.

Analisis selanjutnya melalui dua aspek kesejahteraan psikologis yaitu *positive emotional state* (keadaan emosi positif) berada pada presentase 55%, dan *positive*

outlook (pandangan positif) berada pada presentase 59%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari diagram berikut:

Diagram 2.
 Rata-Rata Presentase Pada Aspek Kesejahteraan Psikologis Salah Satu Sekolah Swasta di Lampung

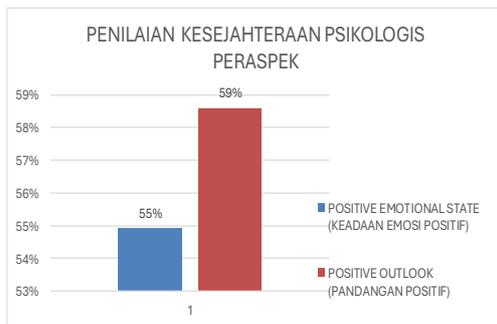


Diagram 3.
 Presentase Item Pada Aspek *Positive Emotional State* Siswa Salah Satu Sekolah Swasta di Lampung

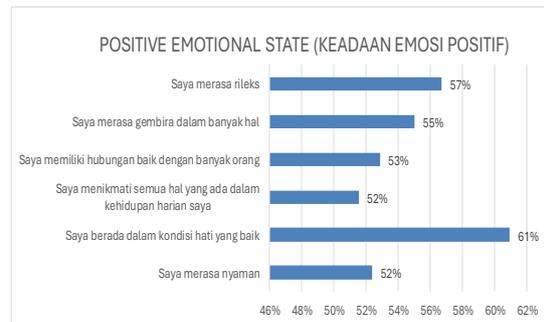


Diagram 4.
 Presentase Item Pada Aspek *Positive Outlook* Siswa Salah Satu Sekolah Swasta di Lampung



Dari analisis yang ditunjukkan pada gambar diagram diatas mengkonfirmasi kondisi kesejahteraan psikologis siswa kelas besar salah satu sekolah swasta di Lampung yang berarti bahwa para siswa kelas besar tersebut membutuhkan prioritas peningkatan kesejahteraan psikologis. Pertama dalam aspek *positive emotional state* siswa dengan pernyataan item saya merasa rileks 57%, saya merasa gembira dalam banyak hal 55%, saya memiliki hubungan baik dengan banyak orang 53%, saya menikmati semua hal yang ada dalam kehidupan harian saya 52%, saya berada dalam kondisi hati yang baik 61%, saya merasa nyaman 52%. Dari presentase ini menunjukkan bahwa para siswa masih kurang mampu mengelola, meregulasi emosi yang dialami secara positif sehingga siswa kurang merasa nyaman, kadang mengalami kondisi hati yang kurang baik, kurang mampu menikmati hidup yang sedang dijalani, kurang memiliki hubungan baik dengan banyak orang, kurang mengalami kegembiraan dalam banyak hal, dan kurang rileks dalam hidupnya.

Dari presentase yang didapat menunjukkan adanya kekurangstabilan emosi siswa dalam keseharian kehidupannya. Dan siswa masih kurang mampu mengelola emosi dengan positif. Padahal dengan memiliki keadaan emosi positif (*Positive Emotional State*) menjadi salah satu kunci siswa untuk mengalami kebahagiaan mencapai kesejahteraan psikologis. Dengan kebahagiaan dapat membantu siswa mengembangkan

emosi positif, kepuasan hidup, mengalami kegembiraan dalam banyak hal, mengurangi berperilaku negatif, membantu siswa lebih mampu menikmati kehidupannya, lebih rileks, lebih mampu menjalin hubungan yang baik dengan banyak orang, serta dapat mengendalikan emosi dengan baik. Oleh karena itu penting untuk mengembangkan *positive emotional state* siswa. Hal ini jika tidak mendapatkan tindak lanjut yang sesuai kebutuhan siswa, akan berdampak pada terhambatnya perkembangan siswa secara holistik dan kurang optimalnya pencapaian akademik dan kinerja yang baik dalam memenuhi tugas dan tuntutan di sekolah (Khaleghkhah, 2017).

Kedua dalam aspek pandangan positif (*Positive Outlook*) dengan pernyataan item saya pikir ada banyak hal yang dapat saya banggakan 55%, saya pikir banyak orang peduli kepada saya 59%, saya merasa baik dalam beberapa hal 55%, saya bisa menemukan banyak hal menyenangkan untuk dilakukan 61%, saya mampu membuat keputusan dengan mudah 58%, saya pikir hal-hal baik akan terjadi dalam hidup saya 64%. Dari presentase ini menunjukkan bahwa para siswa masih kurang mampu memiliki cara pandang yang positif dalam menyikapi setiap kehidupan yang dijalannya. Masih menilai negatif dirinya sendiri sehingga kurang mampu merasa bangga terhadap talenta diri sendiri, siswa juga masih berpikir orang-orang disekitarnya kurang memberikan perhatian kepadanya, siswa kadang merasa hidupnya kurang beruntung sedang tidak baik-baik saja, namun siswa masih menemukan banyak hal menyenangkan untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-harinya, kadang siswa tidak mudah mengambil keputusan dalam hidupnya, dan siswa masih memiliki harapan dan optimis bahwa hal baik akan terjadi dalam kehidupannya.

Dari hasil presentase diatas siswa masih membutuhkan pendampingan untuk mengembangkan aspek *Positive Outlook*. Dengan memiliki cara pandang yang positif dapat membantu siswa mencapai kesejahteraan psikologis karena hal ini juga merupakan salah satu kunci untuk mengalami kebahagiaan bagi siswa. Kesejahteraan psikologis yang dicapai siswa bukan hanya tentang kebahagiaan, kepuasan hidup dan keseimbangan antara emosi positif dan emosi negatif, namun melibatkan cara pandang yang positif dalam menghadapi tantangan-tantangan sepanjang hidup, kemampuan meregulasi emosi, dan memiliki kemampuan untuk berinteraksi sosial dengan baik. Hal ini penting dikembangkan agar siswa mampu menyikapi kehidupan dengan cara pandang yang positif, optimis dalam hidupnya, mampu beradaptasi dengan mudah, dan tidak mudah terpengaruh oleh hal negatif.

Liddle dan Carter (2015) mendefinisikan kesejahteraan psikologis pada anak dan remaja sebagai kondisi yang ditandai dengan adanya emosi positif dan cara pandang yang positif serta kemampuan membangun hubungan yang positif. Kesejahteraan psikologis anak dan remaja merupakan suatu kondisi dimana anak dan remaja memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara wajar, mengenali emosi yang muncul dan menyalurkan dengan tepat, memiliki kemampuan untuk optimis, memiliki harapan, dan kegembiraan, mampu mengembangkan semua potensi diri, memiliki semangat, kreatif, dan membangun hubungan yang kuat dan positif dengan orang lain. Kesejahteraan psikologis anak-anak dan remaja berkaitan dengan kesehatan fisik, kualitas hidup, dan perilaku prososial (Liddle & Carter, 2015).

Sementara siswa kelas besar sekolah dasar pada fase ini memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang beragam yang juga disebabkan oleh beberapa faktor yang membentuknya. Menurut Tarigan (2020) menjelaskan kondisi kesejahteraan psikologis siswa kelas besar, pada tahap ini mereka sedang menjalani proses perkembangan emosi yang signifikan, di mana mereka mulai belajar mengenali, mengekspresikan, dan

mengelola berbagai emosi yang dialaminya. Keseimbangan emosi siswa menjadi landasan yang kuat dalam membentuk siswa untuk mampu mengelola stres, kecemasan, dan berbagai tantangan yang dihadapinya sehari-hari. Lingkungan yang mendukung untuk memahami dan mengelola emosi dengan cara yang sehat dapat membantu siswa mengatasi tantangan dan mengembangkan kesejahteraan psikologis yang positif (Tarigan, 2020). Trudel (2019) juga menambahkan bahwa pengalaman bahagia siswa berperan penting dalam menentukan bagaimana mereka bereksplorasi di lingkungan sekitar dan dalam merespon pengalaman sehari-hari dengan sikap positif (Trudel-Fitzgerald et al., 2019).

Selanjutnya Wijayanti & Sulistiobudi (Alwi & Fakhri, 2022) mengungkapkan siswa kelas besar sekolah dasar pada tahap ini juga dihadapkan pada tuntutan untuk memperoleh keterampilan penyesuaian diri yang baik, sehingga memungkinkan mereka merespons perubahan, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan belajar dan situasi sosial di sekolah juga memainkan peran penting. Adaptasi ini meliputi keterampilan pemecahan masalah, ketahanan, kemampuan menghadapi tekanan atau tantangan, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres, mengatasi rasa takut, dan membangun kesejahteraan psikologis yang kuat. Terkait lingkungan belajar, penting untuk diperhatikan bahwa faktor-faktor seperti kurikulum yang mendukung, lingkungan fisik yang aman dan merangsang, serta hubungan yang baik antara siswa dan guru juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar. Penelitian literatur menunjukkan bahwa suasana sekolah yang positif dapat memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis siswa (Obrenovic et al., 2020).

Kemudian Manurung & Aritonang (2023) menyatakan siswa pada tahap ini mulai membangun hubungan dengan teman sebaya, belajar bekerja sama dalam kelompok, dan mengasah keterampilan komunikasi yang diperlukan untuk interaksi sosial yang sehat. Namun, seiring dengan tantangan perkembangan psikososial tersebut, siswa di tahap akhir sekolah dasar juga rentan terhadap stres. Tuntutan peningkatan prestasi akademik, rumitnya interaksi sosial di lingkungan sekolah, serta berbagai tekanan dari keluarga dan lingkungan sosial dapat menjadi beban berat bagi mereka. Siswa mengalami perubahan kesejahteraan psikologis yang positif atau tinggi ketika mereka merasa nyaman, dapat mengikuti pengajaran dengan baik, dan dapat mengatur emosinya secara efektif. Sebaliknya, siswa yang menunjukkan kesulitan belajar, regulasi emosi yang buruk, agresi, dan perilaku tidak menentu merupakan indikasi buruknya kesejahteraan psikologis atau rendahnya kesehatan mental untuk itu keterampilan sosial penting untuk dimiliki oleh mereka pada tahap awal remajanya (Manurung & Aritonang, 2023). Dari semua uraian tersebut meyoroti faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada siswa kelas besar sekolah dasar meliputi interaksi sosial di sekolah, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, perkembangan emosi, keterampilan penyesuaian diri dan lingkungan belajar yang mendukung.

Setelah melakukan analisis dari hasil asesmen kebutuhan menggunakan instrumen *The Stirling Children's Wellbeing Scale* (SCWBS), dan uraian analisis dari kondisi kesejahteraan psikologis siswa kelas besar didapatkan bahwa siswa kelas besar salah satu sekolah swasta di Lampung memerlukan intervensi peningkatan kesejahteraan

psikologis untuk mengatasi berbagai tekanan psikologis yang dialami agar sebagai pelajar sekolah dasar tetap mampu bertumbuh dan berkembang secara optimal. Untuk menyikapi kebutuhan siswa tersebut dapat dilakukan dengan memberikan program *mindfulness* berbasis sekolah. Untuk itu perlu disusun desain program intervensi yang tersusun secara sistematis agar dapat dilaksanakan dengan baik dan efektif menjawab kebutuhan siswa. Desain program *mindfulness* berbasis sekolah ini berisikan pelatihan bagi guru, sosialisasi bagi orang tua dan program intervensi *mindfulness* bagi siswa untuk melatih kesadaran diri dan olah pikiran serta emosi yang berfokus pada pernafasan dalam meditasi yang dapat membantu para siswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Program *mindfulness* berbasis sekolah dikemas secara singkat dan bermakna, sesuai kebutuhan para siswa dan disesuaikan dengan jejang sekolah dasar serta budaya sekolah setempat. Pengembangan peningkatan kesejahteraan psikologis siswa pada program ini yaitu pada aspek keadaan emosi positif (*Positive Emotional State*), dan pandangan positif (*Positive Outlook*). Program *mindfulness* berbasis sekolah ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar agar mampu mengelola cara pandangnya, meregulasi emosinya, dan kemampuan menjalin relasi yang positif terhadap teman sebaya, orang tua, guru dan masyarakat sekitar. Mereka juga akan dilatih supaya memiliki keterampilan dalam melakukan *mindfulness* olah pernafasan sehingga dapat mempraktikkan dimana saja mereka membutuhkan ketika mengalami tekanan psikologis. Dengan demikian siswa dapat memiliki strategi untuk mengatasi permasalahan atau tekanan yang dihadapinya dan dapat tetap memiliki optimis, kegembiraan dan harapan untuk melanjutkan kehidupannya.

Program ini penting diberikan untuk para siswa kelas besar sekolah dasar, untuk mendukung para siswa mengalami kesejahteraan secara psikologis. Dengan memiliki kondisi yang sejahtera siswa dapat lebih siap menjalani kehidupannya, dan dapat berkembang secara holistik, lebih mampu memotivasi diri untuk terus belajar mengembangkan bakat dan minatnya dan meraih prestasi dalam pendidikannya. Selain itu program ini juga belum ditemukan dan diaplikasikan pada siswa kelas besar dalam basis sekolah. Maka harapannya dengan adanya program ini, konselor sekolah dan instansi pendidikan sekolah dasar mendapatkan gambaran tentang cara meningkatkan kesejahteraan psikologis siswanya, dan dalam menyelenggarakan pendidikan memprioritaskan kesejahteraan bagi siswanya.

Mindfulness menjadi teknik yang terpercaya untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar. *Mindfulness* memungkinkan siswa untuk terbantu mengontrol kesadaran dirinya, baik emosi, cara pandang atau menilai dan dalam membangun hubungan secara sosial menyesuaikan diri dengan lingkungan dan masyarakat. Melalui intervensi *mindfulness* yang telah disesuaikan usia siswa kelas besar sekolah dasar siswa dilatih untuk meningkatkan kontrol diri, memusatkan perhatian, meningkatkan kontrol emosi, meningkatkan kemampuan menjalin persahabatan atau menjalin hubungan, meningkatkan kemampuan untuk pengembangan potensi diri dengan optimal. Melalui teknik *Pause Breathe Smile*, siswa dilatih untuk sampai pada memiliki kemampuan *mindful*. Fokus dari teknik ini adalah latihan pernapasan, melalui pengaturan pernafasan membantu untuk menyadari keberadaan diri saat ini, membawa pada rileksasi, pengendalian emosi dan mengizinkan apa adanya setiap kondisi yang terjadi dan mengekspresikannya secara wajar (Bernay et al., 2016).

Keberhasilan intervensi *mindfulness* berbasis sekolah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan (Bernay et al., 2016);(Devich et al., 2017);(Nelson et al., 2022). Praktik program *Mindfulness* berbasis sekolah terbukti mendukung siswa memiliki perkembangan hidup yang lebih positif, memiliki kualitas hidup, kesejahteraan psikologis, fungsi sosial dalam upaya mengembangkan hubungan interpersonal dan fungsi yang lebih optimal siswa di sekolah (Anggreni & Immanuel, 2020). Dalam penelitian Nelson (2022) guru dapat dilibatkan dalam penyampaian intervensi dengan diberikan pelatihan dan pendampingan (Nelson et al., 2022). Bakosh (2016) dan Poormirzaei (2022) membuktikan program *Mindfulness* berbasis sekolah dapat diberikan kepada siswa tanpa mengganggu implementasi kurikulum sekolah dan dapat diimplementasikan bersamaan seiring sejalan (Bakosh et al., 2016);(Poormirzaei et al., 2022). Oleh karena itu, hasil dari analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk menyusun program intervensi *Mindfulness* berbasis sekolah sebagai layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar, yang sangat penting dan perlu menjadi fokus institusi pendidikan sejak sekolah dasar untuk meningkatkan kondisi kesejahteraan psikologis siswa yang dapat mendukung keberhasilan siswa dalam mencapai keberhasilan dalam pendidikannya.

Berikut program *mindfulness* berbasis sekolah yang disusun untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar dan harapannya dapat menginspirasi dan memberikan gambaran bagi sekolah-sekolah dasar dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis para siswanya dan pencapaian perkembangan secara holistik dan optimal.

Program Pelatihan *Mindfulness* Bagi Guru

1. Tujuan pelatihan *Mindfulness* bagi guru agar guru mampu mengimplementasikan praktik *Mindfulness* sebelum proses belajar-mengajar bersama para siswa di kelas.
2. Program pelatihan *Mindfulness* bagi guru terdiri dari tiga sesi. Sesi pertama *Introduction to Mindfulness*, sesi kedua, *Techniques of Mindfulness & Practice* dan sesi ketiga *Mindfulness Practice Experience* dimana masing-masing pelatihan berdurasi 90 menit dan memiliki tujuan yang dicapai di setiap sesinya.
3. Setiap memulai sesi pelatihan selalu diawali dengan berdoa kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, supaya diberikan kemudahan dalam pelaksanaan pelatihan supaya tujuan pemberian pelatihan dapat tercapai dengan baik. Diberikan *ice breaking* untuk membangun suasana akrab antara fasilitator dan peserta sehingga akan membantu tersampainya tujuan dari pelatihan bagi guru.
4. Memberikan materi dan latihan-latihan teknik dasar *Mindfulness* bagi guru agar guru semakin memahami dan dapat menggunakannya baik untuk menjaga kesejahteraan psikologis diri masing-masing sebagai pendidik dan juga menjaga kesejahteraan psikologis para siswanya.
5. Memberikan kesempatan berdiskusi dan refleksi bagi guru untuk semakin mendalami pemahaman tentang *Mindfulness* dan mampu memiliki keterampilan meditasi *Mindfulness*.

Program *Mindfulness* Bagi Orang Tua Murid

1. Tujuan program *Mindfulness* bagi orang tua dalam bentuk sosialisasi adalah agar orang tua mampu memahami dan mendukung program *Mindfulness* berbasis

sekolah bagi putra-putrinya dan mampu menciptakan suasana iklim keluarga yang penuh kasih dan perhatian.

2. Program *Mindfulness* bagi orang tua murid kelas besar sekolah dasar diberikan dalam bentuk sosialisasi dalam satu pertemuan dengan durasi waktu 90 menit.
3. Memulai sesi sosialisasi dengan berdoa kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, supaya diberikan kemudahan dalam pelaksanaan sosialisasi supaya tujuan pemberian sosialisasi dapat tercapai dengan baik. Diberikan *ice breaking* untuk membangun suasana akrab antara fasilitator dan orang tua sehingga akan membantu tersampainya tujuan dari sosialisasi kepada orang tua.
4. Memberikan isi materi berupa edukasi informasi tentang program *Mindfulness* dan dukungan orang tua dalam mendukung program sekolah latihan *Mindfulness* kepada orang tua.
5. Memberikan kesempatan berdiskusi dan refleksi bagi orang tua akan pengalaman memberikan pendidikan dan pembiasaan di rumah atau pola asuh di rumah kaitanya dengan kondisi kesejahteraan psikologis putra-putrinya dan program *Mindfulness* yang akan dilaksanakan di sekolah.

Program *Mindfulness* Berbasis Sekolah Bagi Siswa

1. Tujuan program *Mindfulness* berbasis sekolah bagi para siswa kelas besar sekolah dasar adalah agar para siswa mampu membiasakan diri menggunakan teknik *Mindfulness* untuk mengatasi masalah tekanan psikologis yang dihadapi sehingga dapat menjaga serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dan siswa tetap dapat berkembang secara holistik dan optimal.
2. Program *Mindfulness* berbasis sekolah yang secara khusus diberikan untuk siswa kelas besar berupa layanan klasikal dalam delapan sesi dengan tema yang berkelanjutan semakin meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, yaitu Sesi pertama *Coming Home*, sesi kedua *Happiness here and now*, sesi ketiga *Everything For The First Time*, sesi keempat *All Things Raising and Falling*, sesi kelima *Neurons that fire together, wire together*, sesi keenam *Kind heart, happy heart*, sesi ketujuh *Everything is Connected to Everything Else*, sesi kedelapan *Touching Base, Touching stillness*. Dimana masing-masing sesi berdurasi 60 menit dan di pandu oleh konselor sekolah.
3. Setiap memulai sesi layanan intervensi selalu diawali dengan berdoa kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, supaya diberikan kelancaran dalam pelaksanaan layanan intervensi dan tujuan pemberian layanan intervensi dapat tercapai dengan baik. Diberikan *ice breaking* untuk membangun suasana akrab antara konselor sekolah dan para siswa sehingga akan membantu tersampainya tujuan dari layanan intervensi bagi para siswa.
4. Memberikan materi-materi dan latihan meditasi *Mindfulness* bagi siswa agar siswa semakin memahami dan dapat menggunakannya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis diri mereka masing-masing dan akhirnya mereka juga percaya diri untuk mengembangkan diri secara optimal.
5. Memberikan kesempatan berdiskusi dan refleksi bagi siswa untuk semakin mendalami pemahaman tentang *Mindfulness* dan mampu memiliki keterampilan meditasi *Mindfulness* untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sebagian besar berada pada kategori rendah. Akan tetapi masih banyak juga siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Penelitian ini memberikan implikasi bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah serta kepala sekolah dalam institusi pendidikan sekolah dasar untuk memprioritaskan kesejahteraan psikologis siswa. Untuk itu dibutuhkan strategi khususnya dari guru Bimbingan dan Konseling bersama institusinya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswanya. Perlu adanya pemberian layanan Bimbingan dan Konseling yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa baik layanan *preventif* atau layanan *kuratif*. Dalam hal ini salah satu strategi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa adalah dengan mengimplementasikan program *mindfulness* berbasis sekolah yang telah teruji dan terbukti menjadi pendekatan yang menjanjikan dan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi tiap individu diberbagai usia termasuk siswa kelas besar sekolah dasar. Program *mindfulness* dapat dikemas dengan sederhana, menarik dan sesuai kebutuhan siswa sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa serta bermuara pada keberhasilan pencapaian perkembangan yang optimal. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai kesejahteraan psikologis diharapkan untuk melakukan penelitian mengenai intervensi lain yang sekiranya dapat lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa pada jenjang sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022). School Well-Being Ditinjau Dari Hubungan Interpersonal. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 10(2), 124–131. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol10issue2page124-131>
- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 146. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Anwar, M. K. (2017). Pembelajaran Mendalam untuk Membentuk Karakter Siswa sebagai Pembelajar. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 2(2), 97. <https://doi.org/10.24042/tadris.v2i2.1559>
- Artati, K. B., & Herdi, H. (2023). Psychological Well-Being Peserta Didik Sekolah Dasar Dan Implikasinya Terhadap Program Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 261. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11412>
- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Maximizing Mindful Learning: Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students' Quarterly Grades. *Mindfulness*, 7(1), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0387-6>
- Bernay, R., Graham, E., Devcich, D. A., Rix, G., & Rubie-Davies, C. M. (2016). Pause, breathe, smile: a mixed-methods study of student well-being following participation in an eight-week, locally developed mindfulness program in three New Zealand schools. *Advances in School Mental Health Promotion*, 9(2), 90–106. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2016.1154474>
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 7(JUN), 1–12.

- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Devcich, D. A., Rix, G., Bernay, R., & Graham, E. (2017). Effectiveness of a Mindfulness-Based Program on School Children's Self-Reported Well-Being: A Pilot Study Comparing Effects With An Emotional Literacy Program. *Journal of Applied School Psychology*, 33(4), 309–330. <https://doi.org/10.1080/15377903.2017.1316333>
- Eva, N., & Bisri, M. (2018). Siswa Cerdas Istimewa. 59. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/karya-dosen-fips/article/view/72954>
- H Haryatri. (2019). Urgensi Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*.
- Henn, C. M., Hill, C., & Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff scales of psychological well-being. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1–12. <https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1275>
- Icam Sutisna. (2020). Statistika Penelitian. Universitas Negeri Gorontalo, 1–15. https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net/62615506/TEKNIK_ANALISIS_DATA_PENELITIAN_KUANTITATIF20200331-52854-1ovrwlw-libre.pdf?1585939192=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTeknik_Analisis_Data_Penelitian_Kuantita.pdf&Expires=1697869543&Signat
- Issa, J. (2019). No TitleEAENH. *Ayan*, 8(5), 55.
- Khaleghkhhah, A. (2017). Effect of Psychological Well-Being and Mental Health on the Student's Educational Achievement with the Mediating Role of Resiliency. *International Review of Management and Marketing*, 7(4), 42–48. <https://ideas.repec.org/a/eco/journ3/2017-04-6.html>
- Kholilah, N., & Khusumadewi, A. (2018). Implementasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar Islam Terpadu At-Taqwa Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 8(3), 36–44.
- Kurnianto, A. M. (2018). Pelaksanaan Layanan Dasar Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Se Kota Semarang. *Journal of Guidance and Counseling*, 7(4), 39–44. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk
- Kurniawan, A. (2018). Implementasi Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Keguruan*, 3(2), 53–63.
- Liddle, I., & Carter, G. F. A. (2015). Emotional and psychological well-being in children: the development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174–185. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1008409>
- Manurung, A., & Aritonang, N. N. G. P. (2023). Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being (PWB) pada Siswa Asrama Sma Swasta Assisi di Siantar . *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4 SE-Articles), 9012–9025. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4681>
- Nasihah, U. F., & Djuwita, R. (2021). Intervensi Bagi Guru SD Perempuan di Masa Pandemi COVID-19: Sebuah Pelatihan Peningkatan Kebahagiaan Psikologis. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 39–51. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.87>
- Nelson, L., Roots, K., Dunn, T. J., Rees, A., Hull, D. D., & Van Gordon, W. (2022). Effects of a regional school-based mindfulness programme on students' levels of Wellbeing and resiliency. *International Journal of Spa and Wellness*, 5(1), 1–15.

- <https://doi.org/10.1080/24721735.2021.1909865>
- Nisa, Y., & Joharudin, M. (2017). Faktor-Faktor Ekstern Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Edunomic*, 5(2), 76–88. <http://jurnal.ugj.ac.id/index.php/Edunomic/article/view/246>
- Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Obrenovic, B., Jianguo, D., Khudaykulov, A., & Khan, M. A. S. (2020). Work-Family Conflict Impact on Psychological Safety and Psychological Well-Being: A Job Performance Model. *Frontiers in Psychology*, 11(March), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00475>
- Poormirzaei, M., Bagheri, M., Askarizadeh, G., Sciences, H., Sciences, H., Five, B., & Sciences, H. (2022). Introduction. 9(2).
- Psychological, K., Sekolah, W. A., Sebagai, D., Program, P., & Dan, B. (2020). Euis Ulfah Nurjanah, 2020 KECENDERUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ANAK SEKOLAH DASAR SEBAGAI DASAR PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu.
- Putu Agus Indrawan. (2022). Bimbingan dan Konseling yang Memerdekakan. In Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Nusa Cendana (SEMBIONA).
- Qonita, M., Artati, K. B., Musyarofah, A., Wahyuni, F., & Tjalla, A. (2022). Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Terhadap Perkembangan Peserta Didik. *Guidance*, 19(02), 106–120. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.2211>
- Sanusi. (2023). Pentingnya Mengutamakan Kesejahteraan Mental Siswa bagi Puncak Pencapaian Pedagogis. *EDUCHILD: Jurnal Pendidikan Islam Usia Dini*, 4(1), 14–31. <https://ejournal.iain-bone.ac.id/index.php/educhild/article/download/5509/1923>
- Tarigan. (2020). *Journal la medihealtico*. *Journal La Medihealtico*, 01(01), 8–12. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v4i6.954>
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., Von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & Vanderweele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>
- Yuliani, I. (2018). Konsep Psychological Well-Beingserta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2(2), 51–56. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Zhu, X., Tian, L., Zhou, J., & Huebner, E. S. (2019). The developmental trajectory of behavioral school engagement and its reciprocal relations with subjective well-being in school among Chinese elementary school students. *Children and Youth Services Review*, 99(September 2018), 286–295. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.01.024>