

TESIS

**PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK
MENGEMBANGKAN KESEHATAN MULTIDIMENSI
(WELLNESS) PESERTA DIDIK SMA
DI KABUPATEN TANGERANG**






*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**AYU TRI YUNINGSIH
1108819014**

Tesis yang ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mendapatkan
Gelar Magister

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**


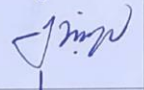
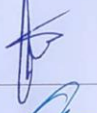



LEMBAR PENGESAHAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
<p>Pembimbing I</p>  <p>Dr. Herdi, M.Pd. NIP. 198408052009121004 Tanggal: 11/08/2023</p>	<p>Pembimbing II</p>  <p>Dr. Susi Fitri, S.Pd., M.Si., Kons NIP. 197211231998022001 Tanggal: ..14 Agustus 2023..</p>
<p>Mengetahui, Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling</p>  <p>Dr. Susi Fitri, S.Pd., M.Si., Kons NIP. 197211231998022001 Tanggal: ..14 Agustus 2023..</p>	
<p>Nama : Ayu Tri Yuningsih No. Registrasi : 1108819014 Angkatan : 2019</p>	

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan Kesehatan
Multidimensi (*Wellness*) Peserta Didik SMA di Kabupaten Tangerang
Nama : Ayu Tri Yuningsih
No. Registrasi : 1108819014
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons NIP. 197211231998022001 (Koordinator Program Studi)		29-08-2023
2.	Dr. Herdi, M.Pd NIP. 198408052009121004 (Pembimbing I)		29-08-2023
3.	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons NIP. 197211231998022001 (Pembimbing II)		29-08-2023
4.	Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D NIP. 197104262001121002 (Ketua Penguji)		29-08-2023
5.	Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd NIP. 196011121985031001 (Penguji I)		30-08-2023
6.	Dr. Aip Badrujaman, M.Pd NIP. 197911292008121002 (Penguji II)		29-08-2023

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN TESIS

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN TESIS

Judul : Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan Kesehatan
Multidimensi (*Wellness*) Peserta Didik SMA di Kabupaten Tangerang
Nama : Ayu Tri Yuningsih
No. Registrasi : 1108819014
Tanggal Ujian : 22 Agustus 2023

Pembimbing Utama

Dr. Herdi, M.Pd
NIP. 198408052009121004

Pembimbing Pendamping

Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons
NIP. 197211231998022001

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		31-08-2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		31-08-2023
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D (Ketua Dewan Penguji)***		29-08-2023
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd (Anggota Dewan Penguji I)****		30-08-2023
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Anggota Dewan Penguji II)****		29-08-2023

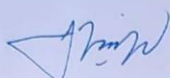
*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
**Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta
***Ketua Dewan Penguji
****Dosen Penguji

LEMBAR BUKTI PENGESAHAN YUDISIUM MAGISTER

BUKTI PENGESAHAN YUDISIUM MAGISTER

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER

Pembimbing I



Dr. Herdi, M.Pd
NIP. 198408052009121004
Tanggal: 29-08-2023

Pembimbing II



Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons
NIP. 197211231998022001
Tanggal: 29-08-2023

Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd
NIP. 197507222006041003
(Ketua)¹



31-08-2023

Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons
NIP. 197211231998022001
(Koordinator Prodi)²



29-08-2023

Nama : Ayu Tri Yuningsih
No. Registrasi : 1108819014
Tanggal Lulus : 22 Agustus 2023
Angkatan : 2019

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta

**PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK
MENGEMBANGKAN KESEHATAN MULTIDIMENSI (*WELLNESS*)
PESERTA DIDIK SMA
DI KABUPATEN TANGERANG**

Ayu Tri Yuningsih

Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Saat ini, kesehatan mental remaja menjadi masalah utama dimasyarakat. Persepsi kesehatan remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keuangan, keluarga, teman sebaya, dukungan sekolah, media sosial, nutrisi dan aktivitas fisik, emosional, dan spiritualitas. Melihat dinamika kesehatan remaja, penting untuk dilakukan intervensi dalam upaya pengembangan kesehatan remaja yang optimal. Intervensi konseling dan implikasi klinis pernah dilakukan untuk mengembangkan kesehatan multidimensi (*wellness*). Namun secara khusus, belum ditemukan pengembangan program bimbingan dan konseling *wellness*. Atas dasar rasional, penelitian ini bertujuan menghasilkan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kesehatan multidimensi (*wellness*) peserta didik SMA. Metode penelitian menggunakan *educational design research* dan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen *The Perceived Wellness Survey* (PWS). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan *mean logit* dan simpangan baku, frekuensi, dan persentase. Penelitian ini menghasilkan dua temuan, antara lain: (1) profil kesehatan multidimensi (*wellness*) peserta didik SMA, secara keseluruhan dalam kategori sehat, namun analisis lebih spesifik terhadap masing-masing dimensi, ditemukan tiga dimensi (psikologis, fisik, dan sosial) termasuk dalam kategori cenderung sehat dan tiga dimensi lainnya (spiritual, emosional, dan intelektual) termasuk dalam kategori cenderung kurang sehat. (2) pengembangan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kesehatan multidimensi (*wellness*) peserta didik SMA kelas XI. Penelitian ini terbatas sampai tahap evaluasi dan alokasi waktu layanan program bimbingan dan konseling disesuaikan dengan hasil dimensi PWS. Dengan demikian, direkomendasikan penelitian lebih lanjut sampai tahap refleksi dan alokasi waktu layanan bimbingan dan konseling disesuaikan dengan Permendikbud No.111 Tahun 2014.

Kata Kunci: Kesehatan Multidimensi, Program Bimbingan dan Konseling, Peserta Didik SMA

GUIDANCE AND COUNSELING PROGRAM TO DEVELOP WELLNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE TANGERANG DISTRICT

Ayu Tri Yuningsih

Master of Guidance and Counseling

Faculty of Education

Jakarta State University

ABSTRACT

Currently, adolescent mental health is a major issue in society. Adolescent wellness perceptions can be influenced by various factors, such as finances, family, peers, school support, social media, nutrition and physical activity, emotions, and spirituality. Given the dynamics of adolescent wellness, it is important to intervene in an effort to develop optimal adolescent wellness. Counseling interventions and clinical implications have been conducted to develop wellness. Specifically, the development of a wellness guidance and counseling program has not been found. On a rational basis, this study aims to produce a guidance and counseling program to develop the wellness of high school students. The research method used educational design research and data was collected using The Perceived Wellness Survey (PWS) instrument. Data were analyzed using descriptive statistics with logit mean and standard deviation, frequency, and percentage. This study produced two findings, among others: (1) wellness profiles of high school students, overall in the healthy category, but a more specific analysis of each dimension, found three dimensions (psychological, physical, and social) are included in the category tends to be well and three other dimensions (spiritual, emotional, and intellectual) are included in the category tends to be unwell. (2) Development of guidance and counseling programs to develop the wellness of high school students in grade XI. This research is limited to the evaluation stage and the time allocation for guidance and counseling program services is adjusted to the results of the PWS dimensions. Thus, further research is recommended until the reflection stage and the allocation of time for guidance and counseling services is adjusted to Permendikbud No.111 of 2014.

Keywords: Wellness, Guidance and Counseling Program, High School Students

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Tri Yuningsih
NIM : 1108819014
Tempat/Tanggal Lahir : Tangerang, 7 Maret 1997
Program : Magister / ~~Doktor~~ *
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan Kesehatan Multidimensi (*Wellness*) Peserta Didik SMA di Kabupaten Tangerang” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Ayu Tri Yuningsih

NIM. 1108819014

PERNYATAAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Tri Yuningsih

No. Registrasi : 1108819014

Menyatakan bahwa saya telah membuktikan hasil penelitian Tesis Magister saya sebagai berikut.

Yuningsih, A. T., & Herdi, H. (2023). Adaptasi dan Validasi Instrumen *The Perceived Wellness Survey* (PWS) pada Peserta Didik SMA di Indonesia. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1). <https://doi.org/10.24127>

Jakarta, 22 Agustus 2023



Ayu Tri Yuningsih



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ayu Tri Yuningsih

NIM : 1108819014

Fakultas/Prodi : FIP/Magister Bimbingan dan Konseling

Alamat email : ayu3yuningsih@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

Yang berjudul:

Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan
Kesehatan Multidimensi (*Wellness*) Peserta Didik SMA di Kabupaten Tangerang

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*) mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/percipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 08 September 2023

Penulis



(Ayu Tri Yuningsih)



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji Syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa, atas berkah, Rahmat, dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan Kesehatan Multidimensi (*Wellness*) Peserta Didik SMA di Kabupaten Tangerang”.

Tesis ini ditulis dalam upaya memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya tesis ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, khususnya dari pembimbing yang telah mendorong untuk segera menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut:

1. Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Wirda Hanim, M.Psi., Wakil dekan I bidang akademik, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons., Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Herdi, M.Pd., Dosen pembimbing utama, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan, bimbingan dan dukungan dalam penyelesaian tesis ini.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.
6. Staf akademik Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.
7. Kepala sekolah dan wakil kepala sekolah SMAN 6 Kabupaten Tangerang, yang telah memberi izin tempat pengambilan data penelitian.
8. Guru bimbingan dan konseling SMAN 6 Kabupaten Tangerang, yang telah memberi dukungan data.

9. Peserta didik kelas XI SMAN 6 Kabupaten Tangerang, yang telah berpartisipasi dalam mengisi kuesioner penelitian.
 10. Kedua orangtua, yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a yang tulus, sehingga studi ini dapat terselesaikan dengan baik.
 11. Kakak-kakak dan adik, yang senantiasa memberi dukungan dan do'a terutama selama proses penyelesaian studi ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
 12. Dra. Romlah Gany, M.Pd., Dosen Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan do'a.
 13. Rekan-rekan S2 bimbingan dan konseling Universitas Negeri Jakarta, angkatan 2019, yang saling mendukung satu sama lain.
 14. Seluruh pihak yang telah bersedia mendukung penyelesaian tesis ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
 15. Diri saya sendiri, yang telah bertanggung jawab menyelesaikan studi S2.
- Akhir kata, semoga tesis ini bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Jakarta, 22 Agustus 2023

Ayu Tri Yuningsih

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS.....	i
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIAN UJIAN TESIS.....	iii
LEMBAR BUKTI PENGESAHAN YUDISIUM MAGISTER.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	viii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Pembatasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. <i>State of the Art</i> Penelitian.....	5
G. <i>Road Map</i> Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	13
A. Kesehatan Multidimensi (<i>Wellness</i>).....	13
1. Teori Kesehatan Multidimensi (<i>Wellness</i>).....	13
2. Komponen-komponen Kesehatan Multidimensi (<i>Wellness</i>).....	14
3. Asesmen Kesehatan Multidimensi (<i>Wellness</i>).....	17
4. Program Bimbingan dan Konseling Kesehatan Multidimensi (<i>Wellness</i>).....	19
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Konsep Pengembangan.....	38
D. Rancangan Model Program Bimbingan dan Konseling <i>Wellness</i>	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	44
A. Tujuan Penelitian.....	44

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Metode Penelitian	45
D. Prosedur Pengembangan.....	46
1. Analisis dan Eksplorasi.....	46
2. Desain dan Konstruksi	48
3. Evaluasi.....	49
E. Instrumen Penelitian	49
1. Instrumen The Perceived Wellness Survey (PWS)	49
2. Instrumen Kebutuhan Program Bimbingan dan Konseling <i>Wellness</i>	55
3. Instrumen Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling <i>Wellness</i>	56
F. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
1. Profil <i>Wellness</i> Peserta Didik SMA	59
2. Kebutuhan Program Bimbingan dan Konseling <i>Wellness</i>	60
3. Program Bimbingan dan Konseling <i>Wellness</i>	61
B. Pembahasan.....	67
1. Profil <i>Wellness</i> Peserta Didik SMA	67
2. Kebutuhan Program Bimbingan dan Konseling <i>Wellness</i>	68
3. Program Bimbingan dan Konseling <i>Wellness</i>	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	71
A. Kesimpulan	71
B. Rekomendasi.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	xvii
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Relevan.....	9
Tabel 1.2 <i>Road Map</i> Penelitian.....	12
Tabel 1.3 Target Penelitian.....	12
Tabel 3.1 Kegiatan Penelitian	45
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen PWS.....	50
Tabel 3.3 Hasil Analisis Kualitas Item PWS.....	52
Tabel 3.4 Ringkasan Statistik PWS.....	54
Tabel 3.5 Kisi-kis Instrumen PWS-SS.....	55
Tabel 3.6 Pedoman Penskoran PWS	55
Tabel 3.7 Kisi-kisi dan Pedoman Penskoran untuk Guru BK	56
Tabel 3.8 Kisi-kis dan Pedoman Penskoran untuk Peserta Didik	56
Tabel 3.9 Kisi-kisi Evaluasi Program BK <i>Wellness</i> (Dosen Ahli)	57
Tabel 3.10 Kisi-kisi Evaluasi Program BK <i>Wellness</i> (Praktisi BK).....	57
Tabel 3.11 Pedoman Penskoran Evaluasi Program BK <i>Wellness</i>	57
Tabel 3.12 Persentase dan Kategori Evaluasi Program BK <i>Wellness</i>	58
Tabel 4.1 Hasil Mean Logit, Standar Deviasi, dan Persentase PWS	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian <i>The Perceived Wellness Survey</i> (PWS).....	74
Lampiran 2 Instrumen Penelitian (<i>The Perceived Wellness Survey-Short Scale</i>)	76
Lampiran 3 Instrumen Kebutuhan Program BK <i>Wellness</i> (untuk Peserta Didik).....	78
Lampiran 4 Instrumen Kebutuhan Program BK <i>Wellness</i> (untuk Guru BK/Konselor)	80
Lampiran 5 Instrumen Evaluasi Program BK <i>Wellness</i> (oleh Pakar BK).....	82
Lampiran 6 Instrumen Evaluasi Pogram BK <i>Wellness</i> (oleh Praktisi BK)	88
Lampiran 7 Hasil Model Fisik (Program BK <i>Wellness</i>)	91
Lampiran 8 Data Hasil Evaluasi Program BK <i>Wellness</i>	156
Lampiran 9 Surat Penelitian.....	160
Lampiran 10 Surat Keterangan Uji Ahli Instrumen	161
Lampiran 11 Surat Keteangan Uji Ahli Program BK <i>Wellness</i>	162
Lampiran 12 Keteangan Izin Penggunaan Instrumen PWS	163
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	164

