

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia global yang terus berubah, berkembang, dan penuh tantangan perlu disadari oleh institusi pendidikan agar berfokus dalam mengembangkan kemampuan siswa secara utuh. Praktik pendidikan, khususnya di sekolah dasar perlu disesuaikan dengan perkembangan zaman, kemajuan teknologi, dan kebutuhan siswa. Penyesuaian ini penting agar mampu menghadirkan pengalaman belajar yang tepat, bermakna, bermanfaat dalam perkembangan pribadi siswa secara holistik. Selain itu, proses penyesuaian juga dibutuhkan untuk mengupayakan pembelajaran yang menggembirakan dan kesadaran penuh perhatian bagi siswa, serta menciptakan lingkungan sekolah yang positif sehingga mampu menghadirkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang tinggi bagi para siswa (Ulfah, 2020);(Issa, 2019).

Dalam dunia pendidikan, sering kali terdengar adanya tantangan mental dan emosional yang dihadapi siswa. Dari tekanan untuk meraih prestasi hingga kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, mereka terus berusaha menemukan keseimbangan yang sehat. Masalah seperti kecemasan, depresi, dan stres tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mereka, tetapi juga pada kemampuan mereka untuk belajar dan berkembang di lingkungan sekolah.

Berbagai tekanan akademik, seperti persaingan, beban tugas rumah, dan ekspektasi untuk berhasil, sering kali terasa sangat berat bagi siswa. Selain itu, tekanan sosial yang berasal dari membangun dan menjaga hubungan serta mengelola citra diri juga menambah beban emosional yang mereka alami. Tak kalah penting, ada tekanan dari orang tua atau keluarga untuk memenuhi tuntutan dan harapan demi mencapai prestasi dan nilai tinggi, sering kali tanpa memberikan apresiasi serta kurang memahami minat dan kemampuan anak (Crescentini et al., 2016);(Sanusi, 2023).

Kesejahteraan psikologis siswa menjadi isu yang semakin penting di tengah perubahan sosial, teknologi, dan tuntutan hidup yang semakin kompleks. Karena itu siswa kerap kali menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, penggunaan teknologi dan media sosial yang tak terkontrol, pemaparan terus-menerus terhadap konten negatif atau *cyberbullying*, tuntutan akademis dan harapan untuk mencapai keberhasilan dalam belajar perubahan identitas dan hubungan sosial, persoalan pertemanan, pergaulan, dan hubungan dengan orang tua/orang dewasa, dan ketidaksetaraan ekonomi dan sosial dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis anak dan remaja. Penelitian (Ulfah, 2020) bahkan menyebut bahwa mereka yang kurang beruntung secara ekonomi mungkin menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Lebih lanjut, adanya kebutuhan akan kesejahteraan psikologis siswa yang semakin penting karena beberapa alasan. Pertama, kebutuhan dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa di sekolah dasar. Hal ini terjadi mengingat siswa sekolah dasar saat ini termasuk dalam generasi Alfa, yang dalam banyak penelitian disebutkan bahwa mereka berisiko lebih tinggi mengalami tekanan psikologis karena rentan terhadap dampak teknologi. Tekanan psikologis yang mungkin terjadi termasuk kesulitan konsentrasi, masalah emosional dan perilaku, kecenderungan mengalami kecemasan dan depresi, hambatan dalam berinteraksi sosial, serta kecenderungan meniru perilaku digital (Kurnia, 2022) dan berdampak pada perkembangan serta hasil belajar siswa (Devcich et al., 2017). Kebutuhan ini semakin mendesak dengan adanya hasil survei NHS digital di Inggris pada tahun 2022 ditemukan, 15,2% anak-anak berusia 7–10 tahun diidentifikasi memiliki kemungkinan gangguan mental (NHS digital, 2022) dan kemungkinan kurang dari dua pertiga memanfaatkan bantuan profesional (Pickerell et al., 2023).

Kemudian berdasarkan survei yang dilakukan oleh 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). Selanjutnya berdasarkan penelitian Artati & Herdi (2023) ditemukan analisis data kondisi kesejahteraan psikologis siswa SD kelas VI di Lampung dengan instrument kesejahteraan psikologis *The Stirling Children's Wellbeing Scale* (SCWBS) berada pada kategori sedang yaitu 56.3% (Artati & Herdi, 2023b). Untuk itu para pengelola sekolah perlu menjalankan perannya secara maksimal agar siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Nasihah & Djuwita, 2021).

Kedua, tingginya akses pada penggunaan teknologi pada siswa sekolah dasar. (Kurnia, 2022) melaporkan penggunaan gadget pada siswa kelas IV sekolah dasar memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan psikologis siswa. 50% siswa sangat aktif mengakses gadget diatas 4 jam sehari, berdampak mereka sering emosional dan susah terkendali. Hasil penelitian ini mengkonfirmasi temuan McCrindle & Jatuh (2020) yang menyebut bahwa dalam upaya mendidik generasi Alpha yang dibentuk oleh kemajuan teknologi mengharuskan keterlibatan sekolah untuk proaktif mengoptimalkan perannya dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Apalagi hampir 97% orang tua berharap sekolah memiliki peran besar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Perry, 2022).

Ketiga, masih banyak sekolah dasar yang belum mengimplementasikan peran guru Bimbingan Konseling di sekolah sesuai tenaga ahli dan pendidikan yang memprioritaskan *well-being* siswa untuk menciptakan iklim positif yang mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis siswa di sekolah (Novi et al., 2021). Keadaan inilah yang membuat masih tingginya berbagai kasus *bullying* antar siswa (Oktaviany & Ramadan, 2023), dan kecemasan akademik yang berdampak pada konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan siswa dalam situasi sekolah (Prasetyaningtyas et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis adalah konsep yang mencakup kondisi mental individu secara positif dan seimbang. Aspek-aspek yang terlibat dalam kesejahteraan psikologis meliputi pandangan positif, emosi yang menyenangkan, kebahagiaan, kepuasan hidup, kesehatan mental, serta keinginan untuk membangun hubungan sosial yang berkualitas. Konsep ini tidak hanya terbatas pada ketiadaan penyakit mental, tetapi juga menekankan faktor-faktor yang meningkatkan kualitas hidup serta pertumbuhan dan perkembangan individu. Kebahagiaan dan emosi positif merupakan kunci utama dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Fadhillah (2016) menyatakan dalam penelitiannya bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu anak-anak dan remaja untuk mengembangkan emosi positif, meningkatkan kepuasan hidup dan kebahagiaan, serta mengurangi perilaku negatif dan mengelola emosi dengan lebih baik (Fadhillah, 2016).

Sekolah tidak hanya tentang pengajaran akademis tetapi juga berfungsi sebagai tempat perlindungan bagi diri sendiri dan pengembangan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi yang dimiliki oleh siswa memberdayakan siswa untuk menerima diri mereka sendiri dan realitas di sekitar mereka, menjadi orang yang utuh yang memberikan kontribusi positif kepada lingkungan, menjalani hidup yang bermakna, dan mencari perlindungan dari ketidakpuasan dengan diri sendiri. Dalam sebuah studi tentang kesejahteraan, definisi kesehatan yang diberikan oleh WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) sering dikutip di mana dinyatakan bahwa kesehatan adalah “Keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan tidak hanya sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan” (Henn et al., 2016). Seorang individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu menghargai dan menerima diri mereka sendiri, mengatur emosi, memiliki sikap positif, menjalin hubungan yang hangat, otonomi, kontrol terhadap lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidup, dan melakukan realisasi diri yang berkelanjutan terhadap potensi (Zhu et al., 2019).

Kesejahteraan psikologis siswa berkaitan dengan keadaan mental yang positif, berhubungan dengan pencapaian akademis dan kemampuan untuk memenuhi tuntutan serta harapan sekolah (Khaleghkhah, 2017). Tampaknya, kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan perasaan atau kepuasan atau pencapaian hidup seseorang serta proporsi emosi positif dan negatif seseorang, tetapi juga dengan sikap positif terhadap keterlibatan dalam menghadapi tantangan sepanjang hidup, kemampuan regulasi emosi, dan keterampilan interaksi sosial yang baik (Liddle & Carter, 2015).

Pada tahapan pendidikan di Sekolah Dasar, perlu ada sinergi antara kepala sekolah, pendidik, konselor sekolah, orang tua dan semua pihak dalam memberikan perhatian yang cukup terhadap kesejahteraan psikologis anak didiknya. Selaras dengan tujuan kurikulum di negara ini serta penilaian dari pelaksanaan proses pendidikan yang lebih menekankan pada *well-being* siswa dan metode pendekatan dalam pembelajaran *deep learning* di mana pembelajaran diupayakan terfokus pada menciptakan suasana belajar yang membahagiakan, tercipta keamanan, dan kenyamanan para siswa. Hal senada dikemukakan Firdaus (Indrawan, 2022) bahwa kurikulum yang berjalan di Indonesia saat ini adalah suatu desain inovatif pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada setiap murid mengalami proses belajar yang menyenangkan, nyaman, aman dan tenang, yang bertujuan untuk menjadikan dirinya berfungsi secara optimal serta holistik (Indrawan, 2022). Pada tahun 2017, Anwar mempertegas bahwa pendidikan yang baik dan berkualitas adalah untuk mengembangkan potensi diri baik potensi intelektual maupun potensi kepribadian yang positif sehingga peserta didik harus melalui proses *deep learning* dalam *area-center* sudah membangun pondasi pengetahuan yang dalam, membentuk watak, sikap dan habitus-habitus lain untuk memperbaiki paradigma hidup siswa dan pada akhirnya akan bermuara kepada kesejahteraan psikologis semua siswa (Anwar, 2017).

Penyelenggara pendidikan perlu memberikan pendampingan maksimal bagi siswa, yang membutuhkan perancangan strategi dan

program yang melampaui aspek akademik siswa dan mengutamakan kesejahteraan psikologis mereka (Devcich et al., 2017). Apalagi pondasi dari kemajuan suatu bangsa ditandai dengan hadirnya pendidikan yang berkualitas (Qonita et al., 2022). Yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa secara optimal, agar mereka dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik serta berhasil dalam tahap perkembangan kehidupan mereka (Nisa & Joharudin, 2017).

Selain itu, sekolah dasar dapat dilihat sebagai salah satu titik awal bagi anak-anak sekolah dasar menuju dinamika perjalanan pendidikan dan kehidupan mereka, bagaimana mereka mencapai kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Kurnianto, 2018). Pada tahap ini, merawat kesejahteraan psikologis siswa menjadi perspektif penting yang perlu diperhitungkan. Sekolah dasar adalah komponen pendidikan dasar yang bertujuan memberikan siswa dengan dasar pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan mereka (Haryatri, H. 2019).

Secara khusus pada siswa kelas besar sekolah dasar, mereka sedang berada pada tahap yang sangat penting untuk perkembangan psikososial. Tahap ini sering menjadi dasar untuk pembentukan kesejahteraan psikologis yang pada gilirannya akan mempengaruhi pertumbuhan mereka di kemudian hari. Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang kompleks dan saling terkait. Ini termasuk interaksi dengan lingkungan sekolah, hubungan dengan keluarga dan teman sebaya, yang merupakan bagian integral dari perkembangan psikososial mereka. Selain itu, pengembangan dan pengendalian emosi, pemahaman diri, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan baru juga merupakan faktor penting bagi kesejahteraan psikologis mereka (Tarigan, 2020).

Kesejahteraan psikologis merupakan ruang lingkup yang ditekuni dalam bimbingan dan konseling yaitu meliputi bidang pribadi-sosial. Salah satu Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 ringkasnya mendefinisikan tujuan dari pelaksanaan pendidikan dan konseling pribadi-sosial dalam bentuk optimalisasi potensi peserta didik melalui pencapaian kebahagiaan

dan aktif dalam kegiatan sosial. Kesejahteraan psikologis sebagai bentuk kerja dari bimbingan dan konseling merupakan sistem dukungan kepada siswa, agar mampu hidup secara personal dan sosial dengan lebih berbahagia. Kerangka berpikir tersebut menjelaskan mengapa konsep kesejahteraan psikologis menjadi penting untuk diterapkan dalam program pembinaan dan penyuluhan di sekolah dasar, agar guru BK mampu membina anak didik hidup sejahtera dalam konteks perkembangan pribadi dan fungsi sosial (Yuliani, 2018).

Kesejahteraan psikologis perlu dianggap sebagai tujuan pembelajaran penting yang harus dimanfaatkan oleh siswa untuk mengembangkan potensi inherent mereka secara maksimal (Zhu et al., 2019); Priya & Singh, 2023). Melalui kesejahteraan psikologis, siswa mampu membuat keputusan yang sehat, bertanggung jawab, dan mandiri serta menunjukkan perilaku adaptif dalam kehidupan sehari-hari mereka, yang dinyatakan dalam Permendikbud No. 111 tahun 2014. Sebaliknya, hilangnya kesejahteraan psikologis di antara siswa yang terpapar stres berlebihan membuat mereka rentan terhadap stimulus negatif, tidak mampu berinteraksi secara positif dengan orang lain, mengembangkan sikap yang merugikan, berjuang dengan penerimaan diri, merasa putus asa, dan gagal mengembangkan kemampuan atau potensi mereka, terutama di era ini, di mana ditemukan sebagian besar dampak teknologi adalah negatif.

Secara khusus, dalam konteks penelitian ini, fokus ditempatkan pada siswa kelas besar di SD Fransiskus 1 Tanjung Karang. Sekolah ini merupakan sekolah swasta yang dikelola suster FSGM dan bercirikan khas agama Katolik, serta menjunjung tinggi nilai-nilai universal dalam pelayanan pendidikan bagi para siswa. Sekolah ini juga meyakini bahwa lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan kondusif dapat membantu perkembangan wawasan, mengembangkan kemampuan, serta membentuk sikap dan perilaku baik dalam pembelajaran. Lingkungan sekolah dibangun berdasarkan tujuan pendidikan yang dapat dimanfaatkan oleh para siswa sebagai sumber belajar baik ilmu pengetahuan pengembangan

karakter, berbagai keterampilan sesuai bakat dan potensi siswa, pengembangan iman atau spiritual serta kecerdasan emosional-sosial.

Sekolah Fransiskus berupaya menciptakan suasana pembelajaran yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa dengan menghidupkan sisi afektif siswa dalam proses pembelajaran dengan pendekatan cinta kasih. Cinta kasih adalah salah satu nilai agama Katolik yang diterapkan dalam pendidikan di sekolah swasta Katolik. Secara khusus sekolah swasta Fransiskus yang dirintis oleh para suster FSGM (Fransiskan dari St. Georgius Martir) dengan spiritualitas khas para suster FSGM yaitu Cinta Kasih Allah yang Penuh Kerahiman atau yang disebut dengan pedagogi CAKAP. Pedagogi CAKAP diterjemahkan sebagai proses pembelajaran yang menggembirakan dengan pendekatan yang holistik. Hal ini sangat relevan dengan tujuan pendidikan nasional dalam kurikulum yang sedang berjalan di Indonesia. Dengan proses pembelajaran yang menggembirakan dan pendekatan yang holistik membuat siswa mengalami belajar dengan nyaman, aman, penuh kesadaran, kreatif, bahagia dan gembira. Dalam proses pembelajaran ini terdapat keterikatan cinta dan kasih sayang antara guru dengan siswa maupun antar siswa sendiri. Keterikatan hati atas dasar cinta kasih Allah penuh kerahiman ini dalam proses belajar mengajar akan membuat masing-masing pihak mengalami kebaikan, keintiman, ikatan, empati, pengorbanan, pengampunan, penerimaan, dan mau berusaha memberikan yang terbaik serta bersedia untuk terus menerus belajar (on going formatoin) dan bersemangat karena siswa mengalami kegembiraan menyadari makna dari proses belajar.

Dengan segala upaya yang telah dilakukan sekolah Fransiskus untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar ini, namun perlu dilengkapi dengan strategi program intervensi yang tepat untuk semakin mendukung kesejahteraan siswa terlebih dengan latar belakang para siswa yang sangat beragam ada yang berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah, sedang dan atas. Mayoritas berada pada tingkat perekonomian rata-rata atau sedang. Dari sisi keagamaan mayoritas mencapai 50% adalah siswa beragama Kristen-Katolik, dan urutan

selanjutnya siswa beragama Hindu, Budha, Islam dan Khonghucu. Secara sosial budaya, para siswa berasal dari suku dan budaya Batak paling banyak, ada juga Jawa, Cina, Papua, Palembang, dan Sunda. Mayoritas orang tua sibuk bekerja dan ada juga siswa yang tidak bersama orang tuanya karena bekerja di luar kota atau luar daerah sehingga menitipkan anaknya kepada nenek atau kakeknya. Bahkan ada juga siswa yang orang tuanya bercerai atau salah satu dari mereka sudah meninggal dunia. Kondisi latar belakang yang demikian memberikan tantangan tersendiri untuk menciptakan kesejahteraan psikologis siswa.

Dalam kenyataan di sekolah, layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan oleh SD Fransiskus 1 Tanjung Karang memiliki banyak tantangan baik secara internal maupun eksternal. Dari sisi internal, problematika yang dialami oleh sebagian besar siswa bersifat kompleks. Beberapa diantaranya adalah problem terkait penyesuaian akademik di sekolah, penyesuaian diri dengan pergaulan sosial di sekolah, ketidakmatangan secara emosi, kurangnya kesadaran konsentrasi, menurunnya semangat belajar, ketidakmatangan orientasi pilihan karir, dan lain-lainnya. Dari segi eksternal kurangnya perhatian dari orang tua, lingkungan sosial yang kurang mendukung kesejahteraan psikologis siswa, kurangnya pengawasan dalam penggunaan gadget yang berlebihan, pola asuh orang tua yang kurang efektif, pendidik yang kurang memahami kondisi psikologis siswa, dan lain-lain. Bimbingan dan konseling dibutuhkan oleh semua anak dalam proses perkembangan berfokus pada bagaimana anak belajar dan pada proses mendorong perkembangan. Guru BK, guru kelas, orang tua dan semua pendidik dan tenaga kependidikan berperan membantu siswa untuk belajar dan terlibat dalam proses pembelajaran. Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) bertujuan untuk memungkinkan siswa memahami diri mereka sendiri, menghargai potensi mereka, dan mengarah menuju kemandirian. Guru BK memiliki fleksibilitas untuk mengeksplorasi dan menciptakan berbagai strategi tentang bagaimana memberikan layanan kepada siswa untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa sambil menggunakan

pendekatan multikultural yang sesuai dengan kebutuhan penilaian serta pengembangan siswa dan pendidikan demi kesejahteraan psikologis siswa.

Fenomena yang terjadi di Sekolah Dasar Fransiskus 1 Tanjung Karang semakin diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Agustus 2024, melalui distribusi instrumen SCWBS, persentase kesejahteraan psikologis siswa kelas besar menunjukkan bahwa 27,70% atau 59 siswa berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis tinggi, sementara 72,30% atau 154 siswa berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini didukung oleh hasil analisis presentase dua aspek kesejahteraan, yaitu *positive emotional state* sebesar 55%, dan *positive outlook* sebesar 59%.

Fakta-fakta di atas perlu untuk ditemukan solusinya mengingat dampak positif yang besar dari tercapainya kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dasar. Hal ini membutuhkan pengembangan strategi dan program pendidikan berbasis sekolah yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga memperhatikan kebutuhan kesejahteraan psikologis siswa (Devcich et al., 2017); Alwina, Sakura, 2023). Berdasarkan studi literatur penelitian terdahulu ditemukan beberapa teknik yang dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar yang berbasis sekolah dan terbukti efektif.

Beberapa teknik yang dilakukan para peneliti terdahulu pertama penelitian yang dilakukan Ruini (2017) menggunakan intervensi psiko-edukatif sekolah berdasarkan strategi naratif, yang melibatkan wawancara dan diskusi kelompok, serta analisis dongeng yang ditulis dan didiskusikan dalam konteks kelompok untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosi positif siswa sekolah dasar. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psiko-edukatif sekolah berdasarkan strategi naratif memberikan informasi berguna mengenai kesejahteraan anak-anak dan menghasilkan umpan balik positif, yang implikasi dan kemungkinan penerapannya dapat dilanjutkan (Ruini et al., 2017).

Kedua pendekatan *Positive Psychological Intervention* (PPI) digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa sekolah

dasar pada sekolah multikultural di Yunani. Hasil menunjukkan bahwa PPI efektif dalam meningkatkan emosi positif, optimisme, dan efikasi diri sosial peserta. Intervensi positif ini dinilai tepat sebagai sarana promosi kesehatan mental secara universal, terutama dalam konteks kelas multikultural yang kompleks (Dimitropoulou & Leontopoulou, 2017).

Ketiga dalam penelitian Aziz (2020) menciptakan model suasana kelas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar. Suasana kelas didefinisikan sebagai kondisi yang terjadi di dalam kelas baik berupa perilaku guru, perilaku siswa, maupun proses yang terjadi dalam pembelajaran (Aziz et al., 2020). Temuan dalam penelitian ini membuktikan bahwa suasana kelas menjadi prediktor positif dan signifikan bagi kesejahteraan psikologis siswa. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa aspek keadilan guru, keterlibatan di kelas, orientasi tugas, dan kekompakan berperan signifikan dalam menjelaskan kesejahteraan siswa (Aziz et al., 2020).

Keempat penelitian yang dilakukan Bernay (2016) menggunakan intervensi *Mindfulness* (Pause, Breathe, Smile) berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa berusia 9-12 tahun. Skala SCWBS yang dikembangkan oleh Ian Liddle and Greg Carter (2015) digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis siswa (Bernay et al., 2016). Dengan metode relaksasi *Mindfulness* terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan siswa. Temuan kuantitatif menunjukkan bahwa 8 minggu Program *Mindfulness* dapat memberikan dampak peningkatan jangka pendek untuk kesejahteraan siswa dan membangun perilaku yang lebih penuh kesadaran. Temuan kualitatif meneguhkan praktik *Mindfulness* telah mendukung meningkatkan kesejahteraan, terutama melalui penguatan sosial peserta dan keterampilan emosional (Bernay et al., 2016).

Dari ke empat pendekatan di atas ditemukan bahwa *Mindfulness* hadir sebagai pendekatan yang paling diduga efektif untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa yang duduk di kelas besar Sekolah Dasar. *Mindfulness* dapat membantu siswa menjaga emosi, cara

pandang atau menilai, dan dalam berinteraksi secara sosial untuk bersosialisasi dengan lingkungan dan masyarakat. Dalam intervensi *Mindfulness* yang telah disesuaikan untuk usia siswa kelas besar sekolah dasar, siswa disiapkan untuk memperbaiki pengendalian diri, belajar memperhatikan, mengendalikan emosi, menjalin persahabatan atau hubungan, serta mengembangkan segala potensinya secara optimal. Melalui teknik *Pause Breathe Smile*, anak-anak diajak untuk berusaha menjadi *mindfull*. Fokus dari teknik ini adalah latihan pernapasan; pernapasan yang disadari membantu untuk menyadari momen saat ini, membantu relaksasi, pengendalian emosi, dan memungkinkan situasi apa pun untuk dihadapi dan diekspresikan dengan cara yang alami.

Hasil kajian (Bernay et al., 2016);(Devcich et al., 2017);(Nelson et al., 2022) menunjukkan bahwa intervensi *Mindfulness* berbasis sekolah dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar. Program berbasis sekolah ini terbukti efektif pada siswa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, fungsi sosial, serta peningkatan hubungan interpersonal dan fungsi siswa di sekolah (Anggreni & Immanuel, 2020). Dalam penelitian Nelson (2022) guru terlibat dalam penyampaian intervensi setelah dilatih dan didampingi (Nelson et al., 2022). Bakosh (2016) dan Poormirzaei (2022) menyatakan bahwa program berbasis *Mindfulness* dapat diterapkan tanpa menghalangi pelaksanaan kurikulum di sekolah, atau secara bersamaan seiring sejalan (Bakosh et al., 2016);(Poormirzaei et al., 2022). Berdasarkan latar tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menyusun program intervensi yang berbasis *Mindfulness* di sekolah untuk siswa kelas besar sekolah dasar, yang sangat dibutuhkan, karena berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis siswa, yang harus diperhatikan oleh institusi pendidikan dalam hal ini adalah sekolah dasar.

Fokus pengembangan kesejahteraan psikologis pada program ini, yaitu mengembangkan kedua aspek yang berdasarkan hasil studi pendahuluan yang tidak jauh berbeda hasil presentasinya masing-masing aspek tersebut adalah *positive emotional state* dan *positive outlook*. Karena

kedua aspek tersebut saling berkaitan dalam mendukung pencapaian kesejahteraan psikologis siswa maka perlu untuk dikembangkan dengan maksimal.

Dengan program *Mindfulness* berbasis sekolah ini, para guru SD Fransiskus 1 Tanjung Karang akan diberi pelatihan supaya dapat memiliki keterampilan dalam memberikan meditasi teknik *Mindfulness* yang berfokus pada pernafasan untuk membantu siswa menyadari keberadaan diri dan mengontrol diri. Setelah itu memberikan sosialisasi kepada orang tua untuk bekerjasama mendukung implementasi program *Mindfulness* berbasis sekolah. Kemudian pelaksanaan program intervensi *Mindfulness* bagi siswa kelas besar untuk meningkatkan kemampuannya agar memiliki cara pandang yang positif, mampu berada dalam keadaan emosi yang positif, dan memiliki kemampuan membangun hubungan yang hangat dengan demikian siswa mampu memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik dan optimal.

Program *Mindfulness* berbasis sekolah belum banyak ditemukan dan diaplikasikan pada siswa kelas besar sekolah dasar di sekolah Indonesia. Adapun kebaruan dari program ini adalah program *Mindfulness* berbasis sekolah yang dilengkapi dengan program harian-program mingguan yang disesuaikan dengan budaya dan kurikulum sekolah dan pelatihan bagi para guru serta kerjasama dengan orang tua. Maka harapannya dengan adanya program ini, instansi-instansi sekolah dasar dan para pendidiknya mendapatkan gambaran tentang cara meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi siswanya secara khusus siswa kelas besar yang mengalami tekanan psikologis. Program intervensi *Mindfulness* ini dikemas dengan kegiatan yang aktif dan menyenangkan dengan latihan meditasi ringan yang tidak memberatkan siswa. Metode penyampaian materi dikemas dengan bahasa yang mudah dipahami, terdapat game, dan mini project baik individu maupun kelompok. Pelatihan untuk guru diberikan selama tiga hari dengan tiga sesi, sosialisasi kepada orang tua diberikan dalam satu hari dan intervensi *Mindfulness* bagi siswa kelas besar diberikan selama delapan minggu dan delapan sesi dengan tema yang berbeda

namun berkesinambungan. Dengan intervensi *Mindfulness* siswa dilatih untuk mampu memiliki cara pandang yang positif mengontrol keadaan emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif dan memiliki kemampuan untuk berinteraksi sosial dengan baik sehingga siswa dapat mengatasi tekanan dan tuntutan hidup yang sedang dialami dengan baik

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut:

1. Siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang mengalami kecemasan dan stres ringan karena mengalami tekanan akademis, sosial, dan tekanan dari keluarga.
2. Siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang mengalami kesulitan dalam menjalin atau mempertahankan hubungan yang hangat dengan teman sebaya dan anggota keluarga.
3. Siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang mengalami kesulitan berkonsentrasi, memperhatikan pelajaran, atau menyerap informasi, kesulitan memahami konsep, mengalami hambatan untuk lancar “calistung”, mengalami stres dan tertekan menghadapi ujian dan tugas-tugas sekolah.
4. Siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang tidak mendapatkan kasih sayang dan perhatian yang cukup dari keluarga, justru menjadi bahan perbandingan sehingga siswa tidak bersemangat untuk belajar.
5. Siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang mudah reaktif marah dan tersinggung
6. Guru bimbingan konseling kurang optimal dalam berkolaborasi dengan kepala sekolah dan seluruh guru untuk bersinergi memprioritaskan *well-being* siswa untuk menciptakan iklim positif yang mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis siswa di sekolah.

7. Belum maksimalnya program pengembangan yang berfokus pada *well-being* siswa secara terstruktur untuk menangani masalah tekanan psikologis siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang.

C. Batasan Masalah

Agar Penelitian ini lebih terarah, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pada “Pengembangan Program *Mindfulness* Berbasis Sekolah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar”.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana pengembangan program *Mindfulness* berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang?
2. Bagaimana kelayakan program *Mindfulness* berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang?
3. Bagaimana Keefektifitasan program *Mindfulness* berbasis sekolah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan program *Mindfulness* berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah memperoleh data empirik sebagai berikut ini;

1. Mengembangkan program *Mindfulness* berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang.
2. Menguji kelayakan program *Mindfulness* berbasis sekolah untuk meningkatkan Kesejahteraan psikologis siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang.

3. Mengetahui program *Mindfulness* efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam perspektif yang lebih luas, penelitian ini berkontribusi dalam mengembangkan teori, konsep, dan data empiris tambahan mengenai pengembangan program *Mindfulness* berbasis pendidikan yang mempromosikan kesejahteraan mental siswa, yang dapat digunakan sebagai salah satu acuan saat melakukan penelitian mengenai karakteristik khusus terkait layanan bimbingan kelas yang mencari kesejahteraan mental siswa di tingkat sekolah dasar. Selain itu, studi ini beserta hipotesis, konsep, dan data empirisnya juga harus digunakan sebagai bagian dari kontribusi terhadap ilmu bimbingan dan konseling, terutama dalam bimbingan pribadi dan sosial menuju solusi masalah yang dialami oleh siswa di sekolah dasar, yang sebagian besar merupakan masalah psikologis dan sosial. Masalah tersebut mencakup siswa yang menjadi sasaran pandangan sempit orang dewasa yang meminta mereka mendapatkan nilai rata-rata yang baik, tekanan akademis yang berasal dari sekolah, kecemasan tentang hubungan pertemanan sebaya, penerimaan diri yang rendah, pemahaman yang buruk tentang bagaimana anak-anak menyelesaikan dan mengelola konflik yang mereka hadapi, serta keterampilan anak-anak dalam beradaptasi dengan berbagai situasi sosial dan tuntutan yang belum cukup berkembang.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini menghasilkan program *Mindfulness* berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Semua hasil penelitian ini bisa digunakan oleh seluruh penyelenggara sekolah dalam upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dasar.

G. Kebaruan Penelitian

Kebaruan penelitian ini adalah pengembangan program *Mindfulness* berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan penelitian ini dilakukan di jenjang Sekolah Dasar kelas besar dilengkapi dengan program harian - program mingguan, dan pelatihan bagi para guru serta sosialisasi kepada orang tua untuk membangun kerjasama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar. Kondisi ini dilihat dari jarangya sekolah dasar dan guru bimbingan konseling yang memiliki prioritas pada pengembangan peningkatan kesejahteraan psikologis siswanya, sehingga kebaruan dalam penelitian ini secara rinci dapat disebutkan sebagai berikut;

1. Penelitian ini membahas program *Mindfulness* berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar.
2. Intervensi *Mindfulness* berbasis sekolah memiliki efek jangka pendek, menengah dan jangka panjang setelah program ini selesai diberikan.
3. Penelitian yang membahas *Mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis kebanyakan dilakukan pada orang dewasa, belum banyak yang melakukan penelitian terhadap anak dan remaja secara khusus dalam lingkung berbasis sekolah dasar.
4. Kontek penelitian ini yaitu siswa kelas besar sekolah dasar, yang sejatinya memerlukan perhatian khusus untuk mendapatkan pendampingan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah.
5. Penelitian ilmiah dengan membuat pengembangan program *Mindfulness* berbasis sekolah yang lengkap dengan program harian-program mingguan, dengan pelatihan guru dan sosialisasi kepada orang tua serta intervensi *Mindfulness* bagi siswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar belum ada ditemukan di Indonesia.