

## DUKUNGAN *WELL-BEING* PADA REMAJA SEBAGAI AKTUALISASI KONSELING BERORIENTASI PERKEMBANGAN DI SEKOLAH

Helma Nuraini

UIN Antasari Banjarmasin  
[hnuraini@gmail.com](mailto:hnuraini@gmail.com)

### ABSTRAK

*Well-being* sebagai suatu gambaran komprehensif dan multidimensional dari konsep kepribadian sehat telah disepakati oleh para ahli sebagai tujuan umum konseling. Hal ini seyogyanya menjadi suatu landasan konseptual dan operasional pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Sekolah sebagai tempat ideal bagi pengembangan diri dan tempat belajar bermasyarakat haruslah menjadi lingkungan yang mendukung terlaksananya peran pendidikan dalam bidang administrasi dan kepemimpinan, pelaksanaan kegiatan pengajaran dan yang tidak kalah penting namun sering kali masih terabaikan yaitu Bimbingan dan Konseling. Peran Bimbingan dan Konseling perlu lebih mengedepankan konsep *well-being* dengan mengacu pada konsep konseling yang berorientasi pada perkembangan psikologis para siswa dengan mengedepankan penghargaan atas keunikan pribadi siswa dalam rangka mendukung tugas-tugas perkembangan sebagai remaja di dalam institusi sekolah.

**Kata Kunci:** *well-being; remaja, siswa, konseling berorientasi tugas perkembangan*

---

### ABSTRACT

*Well-being reveals the comprehensive and multi-dimensional character of healthy personality concept, and has judged by the expert as the ultimate goal of counseling. This notion needs to be the rudimentary of the practice of Guidance and Counseling at school, conceptually and operationally. A School as the ideal dwelling for self-development and a place for culturing socialization, should be provisioned the role of education on three parts; leadership and management, learning activity and last but not least, Guidance and Counselling which is ordinarily abandoned. Guidance and Counseling acknowledging has a duty to put forward for consideration the concept of well-being referred to counselling thought which has the orientation to psychological development of students. By means of respect to student individual uniqueness for the sake of their tasks development at the education institution.*

**Keywords:** *well-being; teenagers; students; tasks development oriented counselling*

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu institusi sosial yang berperan, sekaligus bertanggung jawab terhadap pembentukan sumber daya manusia di masa yang akan datang. Di sekolah, siswa mengembangkan seluruh potensi dirinya melalui pembelajaran, bersosialisasi dan beradaptasi dengan orang lain dalam komunitas yang beragam. Di sekolah pula lah, siswa mendapatkan pengalaman berada di dalam miniatur kehidupan. Sekolah bukanlah suatu tempat yang steril dari berbagai pengaruh dari luar. Sebaliknya, sekolah juga memberikan warna bagi bentukan sosial, bahkan budaya yang ada di dalam masyarakat.

Para siswa dengan beragam latar belakang yang unik, akan berinteraksi dengan komunitas sekolah. Masing-masing siswa akan membawa karakteristik sertaan yang di satu sisi akan mendukung keberhasilan studinya, sementara di sisi lain, hal tersebut dapat menjadi faktor penghambat dalam menjalani proses pembelajaran. Beranjak dari sini, sekolah perlu memerhatikan kebutuhan masing-masing siswa, dengan berorientasi pada well-being dan berpijak pada tahapan perkembangan siswa sesuai dengan mileunya.

Well-being sebagai suatu bentuk kebahagiaan dalam kehidupan individu, sekaligus sebagai kondisi tanpa adanya permasalahan yang cukup berarti merupakan prasyarat bagi kondisi ideal siswa di sekolah. Well-being bukanlah kondisi statis, yang jika sudah tercapai, akan menetap dalam kondisi psikologis seseorang. Banyak faktor eksternal yang akan memengaruhinya, terutama dalam konteks kehidupan sosial budaya seorang individu. Sekolah beserta komunitas yang ada di dalamnya, berperan penting bagi terciptanya well-being siswa. Hal ini sejalan dengan peran BK dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan seluruh potensi dirinya dengan optimal.

Pengembangan seluruh potensi siswa tidak lain merupakan perwujudan dari pelaksanaan tugas-tugas perkembangan individu. Sekolah harus menjadikan hal ini sebagai landasan bagi semua aktivitas pendukung dan kegiatan inti pembelajaran di sekolah. Manajemen dan kepemimpinan sekolah harus berlandaskan pada penghargaan pada identitas dan karakteristik siswa sebagai subjek yang dilayani. Kegiatan pembelajaran harus didasarkan pada keunikan individu dalam menyerap kegiatan pembelajaran serta menstimulasi pergerakan pada tugas-tugas perkembangannya. Bimbingan dan Konseling harus bertujuan memelihara, memperbaiki dan mengembangkan well-being siswa untuk mencapai keberhasilan dalam melampaui tugas perkembangan secara optimal.

## PEMBAHASAN

### Permasalahan Kesehatan Mental dan *Well-being* di Sekolah

*The World Federation for Mental Health* menegaskan bahwa "kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan optimal bagi individu secara fisik, intelektual, dan emosional sepanjang hal itu tidak bertentangan dengan kepentingan orang lain" (Hidayat, 2014). Berdasarkan definisi tersebut, tersirat makna bahwa kesehatan mental berkaitan erat dengan kemampuan adaptasi individu dengan lingkungan sosialnya. Di sisi lain, akan muncul suatu pertanyaan, lingkungan sosial seperti apakah yang mendukung terciptanya kesehatan mental; tidak hanya bagi individu melainkan juga bagi masyarakat itu sendiri.

Mental yang sehat pada individu dan masyarakat (subjek) dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari kemampuan adaptasi individu dalam mengatasi berbagai tuntutan bagi dirinya, dan faktor eksternal meliputi situasi dan kondisi yang sedang berlangsung di berbagai lingkungan hidup subjek.

*Carnegie Council on Adolescence Developments* (Santrock, 2004) menjelaskan beberapa ciri dari sekolah yang kurang mendukung bagi kesehatan mental para siswanya. Di sekolah-sekolah tersebut terdapat banyak pelanggaran kedisiplinan sekolah, tingginya angka *drop out* siswa, perilaku mal adaptif serta kenakalan remaja yang menjurus pada tindakan kriminal. Kultur budaya yang memunculkan dampak negatif tersebut dicirikan dengan, *pertama*, sekolah

yang "impersonal". Sekolah menerima sebanyak mungkin siswa tanpa memerhatikan kekhususan dan aspek psikologis dari tiap individu. *Kedua*, sekolah-sekolah tersebut menerapkan kurikulum yang tidak relevan dengan situasi dan kondisi siswa. Meskipun Penulis tidak mencari data spesifik mengenai ketidakrelevanan kurikulum, hal tersebut menunjukkan bahwa sekolah-sekolah tersebut tidak memerhatikan kebutuhan siswa, terutama terkait dengan kegiatan pembelajaran dan kompetensi yang dipersiapkan bagi *output* yang diharapkan. *Ketiga*, sekolah-sekolah tersebut juga kurang menaruh perhatian terhadap kondisi kesehatan mental siswa, baik dari sisi pribadi siswa maupun dari upaya memperbaiki aspek *well-being* yang seharusnya diciptakan dan dikondisikan di sekolah. Siswa-siswa di sekolah tersebut hanya memercayai sedikit orang-orang dewasa yang ada di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa iklim positif yang memfasilitasi bagi kebutuhan anak untuk mendapatkan stimulasi terhadap tahapan perkembangan dirinya tidak didukung oleh komunitas sekolah. *Keempat*, tiap sekolah yang memiliki tiga ciri di atas juga tidak memedulikan kesehatan mental yang dicerminkan melalui kondisi *well-being* para siswa dan yang harusnya menjadi penekanan sekolah dalam penyelenggaraan pendidikan. Sekolah-sekolah tersebut sangat kekurangan akses terhadap *health care* dan program konseling, yang seharusnya menjadi salah satu faktor penentu yang wajib hadir bagi keberlangsungan pendidikan.

*Well-being*, atau *subjective well-being* dapat diartikan secara umum sebagai kondisi kesehatan atau kesejahteraan mental yang positif, sehingga dirasakan sebagai suatu bentuk kebahagiaan yang subjektif tanpa harus bertentangan dengan kondisi objektif yang dihadapi seorang individu. *Well-being* merupakan gambaran menyeluruh kebahagiaan jangka panjang yang bermula dari mental yang sehat. Kondisi ini merupakan bentukan dari lingkungan positif serta kemampuan adaptasi individu dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan kondisi dirinya, orang yang ada di sekitarnya, serta lingkungan yang melingkupi kehidupannya kesehariannya.

Ryff (Edmawati dan Sukria, 2017) memberikan ciri-ciri (*psychological well-being*) dalam bentuk keterampilan dalam hal; memahami dan menerima dirinya sendiri (*self-acceptance*), membangun hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki penguasaan atas lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), dan mampu mewujudkan potensi dirinya secara berkelanjutan (*personal growth*).

Karakteristik keterampilan sebagai mana dijelaskan di atas, dijelaskan dalam istilah dan termonologi *wellness* oleh Hidayat dan Herdi (2014). Dijelaskan lebih jauh bahwa *sense of wellness* dimiliki oleh individu-individu yang mampu menjalani tugas hidupnya, mempertimbangkan aspek spiritual, memiliki regulasi diri yang baik, berdedikasi terhadap pekerjaan dan memiliki hubungan positif dalam persahabatan dan cinta sebagai indikator-indikatornya.

*Subjective well-being* sebagai suatu bentuk kebahagiaan jangka panjang yang menyeluruh pada siswa akan membawa suasana dan perasaan yang positif dan berdampak nyata pada seberapa percaya diri dan seberapa baik siswa belajar di sekolah. Meskipun banyak sekali faktor yang saling terkait dan saling memengaruhi, *well-being* tetap memiliki pengaruh besar bagi proses dan capaian pembelajaran. Sebagai contoh, kepuasan siswa yang didapatkan melalui prestasi dan kesuksesan akan meningkat ketika mereka merasa aman dan nyaman di sekolah. Hal ini akan mengarah pada naiknya keyakinan diri sehingga mereka terpacu untuk mencoba tantangan-tantangan baru, menguatkan daya tahan mental dan secara keseluruhan meningkatkan kesuksesan pribadi maupun di dalam karir di masa yang akan datang.

### **Tugas Perkembangan, Kerentanan dan Resiliensi Remaja**

Masa remaja sering kali dipandang sebagai suatu periode negatif dikarenakan banyak perilaku remaja yang cenderung tidak sesuai dengan tuntutan nilai, yang dipandang dari sudut pandang orang dewasa. Jika dipandang dari sudut pandang psikologi perkembangan, perilaku remaja dapat dikategorikan wajar atau normal, asalkan tidak sampai membawa dampak yang buruk baik dari diri sendiri, maupun bagi pihak di luar dirinya. Sebagai contoh, ketika remaja menunjukkan perilaku menentang, hal tersebut dapat dipandang sebagai upaya untuk menunjukkan daya kritis, kemandirian dan semangat idealisme yang dimilikinya. Jika remaja mulai sering berada bersama teman atau *pacarnya*, maka hal ini menunjukkan potensi bagi rasa mengasihi, saling berbagi dan pendewasaan ego.

Masa remaja merupakan periode yang krusial dan menjadi salah satu penentu dalam keseluruhan perkembangan individu. Masa transisi dari anak-anak menuju dewasa ditandai dengan perubahan yang sangat pesat dalam seluruh aspek fisik dan psikologis remaja. Kerentanan individu dalam menjalani masa remaja ini didasarkan pada beberapa sumber, diantaranya yaitu dasar perkembangan yang telah terbentuk di masa sebelumnya, tuntutan-tuntutan yang berasal dari diri sendiri dan yang diberikan pada remaja yang berasal dari orang tua, teman sebaya, sekolah dan masyarakat serta situasi dan kondisi objektif yang ada dalam lingkungan terdekat remaja. Kerentanan yang dialami remaja sebenarnya dapat dianggap sebagai wajar meskipun terkadang menimbulkan krisis, dan hal ini merupakan salah satu karakteristik penting bagi tahapan kehidupan di masa remaja.

Dalam psikologi perkembangan, dikenal istilah tugas perkembangan. Tugas perkembangan merupakan suatu tuntutan dari norma yang ada di lingkungan suatu budaya, yang harus dilakukan individu dalam setiap tahapan usia perkembangannya. Jika individu mampu memenuhi atau melampauinya, hal tersebut menjadi indikator bagi kesehatan psikologisnya. Bagi remaja, tugas perkembangan yang dituntut, yaitu *adjusting to physical changes, establishing sexuality, working towards independence, developing a sense of identity, developing relationships and making plans for a career* (Australian Government, 2006).

Tugas perkembangan di atas menuntut para remaja untuk menyesuaikan diri dan mampu merasa nyaman dengan berbagai perubahan fisik, peran, tugas, dan tuntutan yang muncul, baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Setiap tugas perkembangan juga saling memengaruhi satu sama lain dan menjadi suatu kompleks. Kompleks diartikan sebagai kumpulan perilaku yang muncul dari interaksi berbagai aspek dinamika psikologis yang sedang terjadi, sehingga menimbulkan permasalahan dalam kehidupan keseharian individu. Kompleks terjadi karena kurangnya kualitas keterampilan yang dimiliki, kurangnya kemampuan penyesuaian diri atau kurangnya upaya dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang remaja awal yang sulit menerima perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapannya dan hal tersebut berdampak negatif pada citra diri yang dimilikinya. Dengan citra diri yang kurang baik, remaja tersebut akan merasa tidak yakin dengan kemampuannya untuk menjalin relasi yang positif dengan teman sebayanya. Di sisi lain, remaja juga mulai mengembangkan rasa ketertarikan seksual dan memerhatikan penampilan fisiknya. Hal ini akan berdampak pada kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap identitas seksualnya.

Dalam wilayah tugas perkembangan yang lain, remaja yang mulai menginginkan kemandirian dari setiap aspek kehidupannya, seperti kemandirian emosi, kemandirian dalam berpikir dan mengambil keputusan, termasuk mulai ingin mandiri secara finansial. Jika kesemua aspek tersebut berjalan beriring, maka level kedewasaannya akan meningkat, dan remaja tersebut siap untuk menghadapi tugas-tugas berikutnya yang lebih kompleks dan menuntut lebih banyak tanggung jawab.

Tugas-tugas perkembangan yang tidak terlaksana atau berjalan dengan tidak baik akan menjadi ganjalan, keterlambatan perkembangan dan bahkan penyimpangan perilaku. Para remaja pelaku perilaku menyimpang berawal dari kurangnya dukungan lingkungan atau

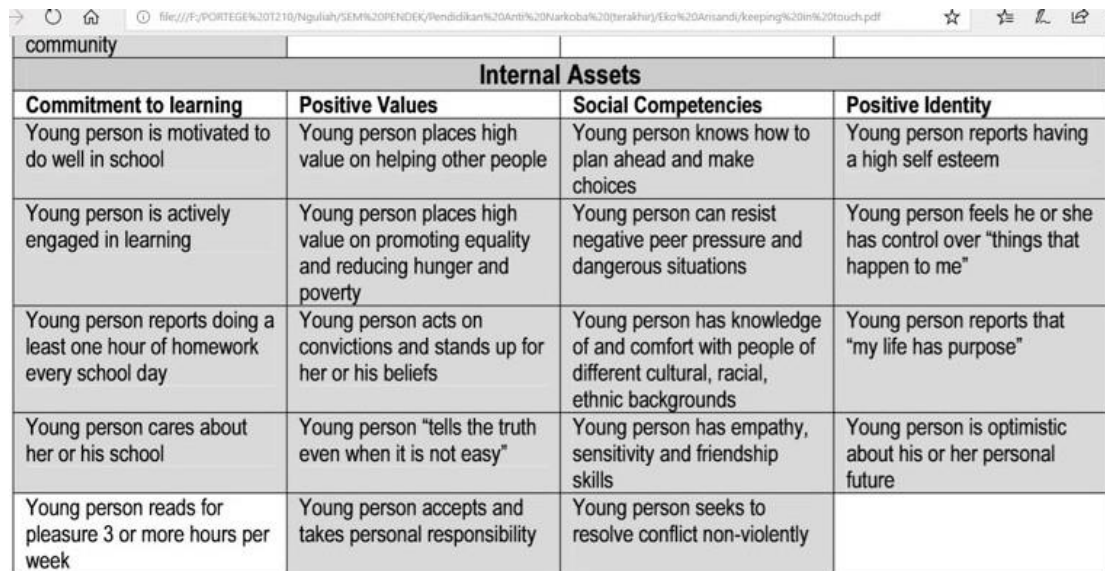


kegagalan di masa lalu yang tidak segera ditangani. Dalam kondisi yang lebih ringan pun, “*young people may feel under considerable pressure to achieve highly or may feel confused or estranged from the mainstream through not knowing what to do or feeling that they cannot achieve at the required level*” (Australian Government, 2006).

Ketidaksuksesan menjalani tugas perkembangan, meningkatnya level emosi dikarenakan faktor hormonal, pencarian jati diri dan rasa ingin mandiri menjadikan remaja memilih untuk mengambil resiko dalam berperilaku yang sesuai dengan keinginannya. Dalam hal ini, keinginan-keinginan remaja yang kadang merupakan bentuk dari kompensasi kegagalannya menjadikan remaja mengalami kerentanan dalam dirinya. Sebuah survei yang dilakukan terkait dengan perilaku remaja dalam perilaku mencoba-coba narkoba, menunjukkan bahwa hal yang mendorong mereka melakukan hal tersebut yaitu pertama, karena rasa ingin tahu atau rasa penasaran dan yang kedua karena pengaruh dari teman sebaya.

Remaja juga memiliki resiko kerentanan ketika orang tua atau sekolah mewajibkan mereka melakukan hal-hal yang mereka tidak sanggup atau tidak suka untuk melakukannya. Hal yang mungkin muncul yaitu konflik, pertentangan atau depresi serta kecemasan berlebihan dari diri remaja. Dampak lebih jauhnya akan muncul dalam perilaku mal adaptif seperti *conduct disorder*, *drop out* dari sekolah, *drugs abuse*, *free seks* dan aborsi kalangan remaja.

Tugas perkembangan akan dapat berjalan dengan baik dengan dukungan dari luar diri individu, dalam hal ini yaitu orang-orang signifikan yang ada dalam kehidupan dan lingkungan atau institusi yang seorang individu terlibat di dalamnya. Dukungan-dukungan bagi tugas perkembangan diistilahkan dengan aset-aset perkembangan. Aset perkembangan terdiri atas aset internal yang ada dalam diri individu, sebagaimana yang dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini:



| community  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Internal Assets  |  |   |  |
| Commitment to learning   | Positive Values  | Social Competencies   | Positive Identity  |
| Young person is motivated to do well in school                           | Young person places high value on helping other people                               | Young person knows how to plan ahead and make choices   | Young person reports having a high self esteem                           |
| Young person is actively engaged in learning                             | Young person places high value on promoting equality and reducing hunger and poverty | Young person can resist negative peer pressure and dangerous situations                                 | Young person feels he or she has control over "things that happen to me" |
| Young person reports doing a least one hour of homework every school day | Young person acts on convictions and stands up for her or his beliefs                | Young person has knowledge of and comfort with people of different cultural, racial, ethnic backgrounds | Young person reports that "my life has purpose"                          |
| Young person cares about her or his school                               | Young person "tells the truth even when it is not easy"                              | Young person has empathy, sensitivity and friendship skills   | Young person is optimistic about his or her personal future              |
| Young person reads for pleasure 3 or more hours per week                 | Young person accepts and takes personal responsibility                               | Young person seeks to resolve conflict non-violently  |  |

**Tabel 1. Aset-aset internal yang dapat mendukung tugas perkembangan remaja**  
Diambil dari *Keeping in Touch. Working with Alcohol & Other Drug Use A resource for Primary and Secondary Schools* (Australian Government, 2006)

Tabel di atas memberikan gambaran mengenai aset-aset internal yang dapat dimanfaatkan dalam pemberian pemberdayaan siswa. Aset internal lebih dapat meningkatkan sisi positif siswa dalam mengembangkan tugas-tugas perkembangannya. Di sisi lain, aset eksternal merupakan dukungan lingkungan bagi tugas-tugas perkembangan siswa. Keduanya, berperan dalam memberikan stimulasi dan lingkungan yang kondusif bagi tugas-tugas

perkembangan individu remaja. Tabel berikut ini merupakan aset-aset eksternal yang mendukung bagi remaja:

| External Assets   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Support   | Empowerment   | Boundaries and Expectations  | Constructive Use of Time   |
| Family provides high level of love and support  | Young person perceives that adults in the community value youth | Family has clear rules and consequences and monitors the young persons whereabouts | Young persons spends 3 or more hours per week in lessons or practice in music theatre or other arts          |
| Young person and parent(s) communicate positively and young person is willing to seek advice and counsel from parent(s) | Young people are given useful roles in the community            | Both parent(s) and teachers encourage the young person to do well                  | Young person spends 3 or more hours per week in sports, clubs or organisations at school or in the community |
| Young person receives support from three or more non parent adults  | Young person serves in the community one hour or more per week  | Neighbours take responsibility for monitoring young people's behaviour             | Young person spends one hour or more per week in a religious institution                                     |
| Parent(s) are actively involved in helping young person succeed in school   | Young person feels safe at home, at school and in the community | Parent(s) and other adults model positive, responsible behaviour                   | Young person is out with friends "with nothing special to do" two or fewer nights per week                   |
| Young person experiences caring neighbours  |   | School provides clear rules and consequences                                       |  |
| School provides a caring community  |   |  |  |

**Tabel 2. Aset-aset eksternal yang dapat mendukung tugas perkembangan remaja Diambil dari *Keeping in Touch. Working with Alcohol & Other Drug Use A resource for Primary and Secondary Schools* (Australian Government, 2006)**

Sisi positif remaja dapat ditemukan pada kemampuan mereka untuk melakukan proses resiliensi. Resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dengan baik di masa-masa yang sulit, pada peristiwa yang traumatis, ancaman-ancaman atau sumber-sumber stress yang ada. Resiliensi tidak menjamin seorang tidak akan mengalami kesulitan atau rasa tertekan, melainkan suatu daya tahan dalam *manage* stress, kecemasan atau rasa ketidakpastian (Lippman dan Schmidz, 2013).

Resiliensi juga diartikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi terhadap situasi yang sulit yang tidak dapat diubah, namun tetap membuat seorang individu mampu untuk melaluinya. Menurut Noble and McGrath (2018), setiap individu, secara khusus remaja, dapat mengembangkan resiliensinya dengan sikap menghargai diri sendiri, melatih kemampuan sosial dan organisasional dan membangun kebiasaan berpikir positif.

Kemampuan untuk menghargai diri sendiri merupakan hal dasar yang akan menjadikan diri remaja dihargai oleh sesamanya. Di sisi lain, keterampilan sosial akan membantu remaja untuk bergaul setara dan saling menghargai, bekerja sama dan meminimalisasi konflik yang mungkin muncul. Keterampilan sosial juga membuat remaja memiliki teman-teman yang dapat dipercaya dan akan memberikan dukungan positif baginya. Sebagai penutup, kualitas kebiasaan berpikir positif akan membuat diri remaja mampu berpikir secara realistis, rasional, memiliki prasangka baik serta optimis.

Tiga cara pengembangan resiliensi di atas menunjukkan kualitas *well-being* yang dapat dilatihkan pada remaja. Sekolah memiliki peran dan peluang besar untuk melakukannya, dalam setiap aktivitas yang dilakukan di dalamnya. Spooner et al (dalam Australian Government, 2006) mengemukakan beberapa usaha yang dilakukan untuk memengaruhi resiliensi siswa melalui tiga hal. Pertama, melalui penyetingan kualitas komunikasi (*increasing pro-social bonding, setting clear and consistent boundaries, setting and communicating high but achievable expectations, providing opportunities for meaningful participation*). Kedua,

membantu resiliensi siswa melalui pelatihan keterampilan-keterampilan hidup. Ketiga, resiliensi didukung dengan melibatkan perhatian dan dukungan bagi semua siswa secara personal.

### **Sekolah sebagai Institusi yang Mempromosikan *well-being***

Kesejahteraan psikologis siswa sebagai indikator *well-being*, merupakan tanggung jawab bersama populasi sekolah, termasuk bagi para siswa itu sendiri. Langkah pertama yang dapat dilakukan yaitu dengan mengembangkan budaya sekolah yang positif, sebagai wujud visi dan misi yang telah ditetapkan dalam institusi sekolah. Budaya sekolah positif akan menciptakan kondisi ideal bagi pencapaian *well-being*, secara khusus bagi subjek pembelajaran, yaitu siswa. Untuk mewujudkan dan menerapkan budaya *well-being*, sekolah haruslah menyesuaikan visi, nilai-nilai, tujuan-tujuan dan memprioritaskannya sebagian kurikulum dan mengaitkannya dalam praktik pembelajaran. Kemampuan sekolah untuk merespon dengan baik terhadap kejadian tertentu seringkali ditentukan oleh seberapa baik budaya sekolah berorientasi *well-being* diterapkan dan mampu dan mendukung komunitas sekolah.

Tugas dan tanggung jawab kepala sekolah lah untuk menciptakan budaya yang mempromosikan *well-being* yang didasarkan pada nilai-nilai yang ada di masyarakat dan dibangun berdasarkan hubungan positif yang terjalin pada seluruh anggota komunitas sekolah. Semua keputusan yang diberikan serta kebijakan yang diterapkan di sekolah haruslah mengacu pada pandangan bahwa siswa berada dalam semua fokus keputusan yang dibuat.

*Well-being* sebagai kultur sekolah tidak bisa lepas dari filosofi pendidikan yang berpihak pada penghargaan terhadap situasi dan kondisi psikologis siswa. Kondisi psikologis siswa, selain bersifat individual, juga mengacu pada karakteristik perkembangan siswa, dalam hal ini tahapan perkembangan sosial dan emosional siswa berdasarkan usianya.

Langkah kedua yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan suasana psikologis dalam interaksi keseharian di sekolah. Suasana psikologis yang menerima, mendukung dan memberdayakan siswa akan berimbas pada prestasi siswa, kualitas sekolah dan tentu saja pada pengembangan *well-being* siswa selama berada di sekolah.

Joan Lipsitz dari *University of North Carolina* meneliti empat sekolah terbaik di negara bagian Carolina, Amerika Serikat berdasarkan observasi dan rekomendasi dari para ahli pendidikan (Santrock, 2004). Dalam penelitian tersebut dipilihlah empat sekolah terbaik nasional, dengan karakteristik sebagai berikut:

1. *They were willing and able to adapt virtually all school practices to the individual variations in their student's physical, cognitive and socio-emotional development.* Dengan memhatikan variasi individu, maka pendekatan personal serta pijakan pada tahapan perkembangan menjadi satu pendekatan yang dilakukan dalam proses pembelajaran di sekolah. Tiap siswa diperlakukan sebagai individu unik, tidak hanya dalam konteks kegiatan belajar, melainkan juga dalam semua aktivitas yang dilakukan siswa di sekolah.
2. *They took seriously what is known about the development of young adolescents.* Sekolah-sekolah tersebut menekankan perhatian pada aspek psikologis siswa yang sedang berada dalam tahap perkembangan sebagai remaja akhir. Dengan memahami tahapan perkembangan maka setiap siswa akan merasakan penghargaan atas situasi dan kondisi yang melatar belakangi performansi dan dinamika psikologis perilakunya dalam berinteraksi dengan komunitasnya di sekolah. Siswa yang memiliki masalah akan dimonitor secara khusus oleh koordinator Bimbingan dan Konseling di sekolah. Setiap pagi siswa akan di cek mengenai kejadian yang dialaminya untuk memastikan bahwa mereka dalam kondisi yang baik dan terpantau serta memberi tahu bahwa dirinya dipedulikan dan didukung. Hal ini menjadi penting karena siswa menjadi tahu bahwa dirinya diberi perhatian dan dipedulikan serta kehadiran dirinya dianggap penting oleh orang lain.
3. *They gave as much emphasis to students' socio-emotional development as to their cognitive development.* Latar belakang sosio-emosional siswa tidak dapat dipisahkan dari aspek-aspek



perkembangan lainnya, sehingga setiap aspek psikologis siswa juga menjadi bahan pertimbangan dalam menciptakan kultur sekolah yang memberdayakan para siswanya.

Sekolah sebagai sarana bagi sosialisasi sekaligus sebagai tempat bagi persiapan-persiapan bagi karir dan rencana masa depan siswa. Di sekolah juga siswa belajar untuk membentuk dasar-dasar bagi pengembangan hubungan sosial dan interpersonal siswa.

Keterlibatan seluruh pimpinan dan staf di sekolah merupakan hal yang mutlak dalam mempromosikan *well-being* siswa. *Well-being* perlu difasilitasi sebagai tujuan dalam rangka mengembangkan seluruh potensi dan dalam rangka mencapai tugas-tugas perkembangannya. Tabel 3 berikut ini merinci tugas dari semua pihak yang diharapkan terlibat berdasarkan peran dan besarnya tanggung jawab yang harus dilaksanakan:

| Job role   |   |  |
|--|---|--|
| All Staff  | Specific Student Management<br>(Principals, deputies, year coordinators, etc)   | Specific Student Welfare/Support<br>(School counsellors, psychologists, nurses, youth workers, chaplains, etc)   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identification</li> <li>• Raising the issue</li> <li>• Linking to school support services</li> <li>• Ongoing support and monitoring as advised</li> <li>• Support school policy and procedures, including reporting breaches</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identification</li> <li>• Raising the issue</li> <li>• Linking to school support services</li> <li>• Ongoing support and monitoring</li> <li>• Support school policy and procedures, including reporting breaches</li> </ul> <p><b>Plus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Specific incident investigation and management</li> <li>• Informing family or caregivers as required</li> <li>• Negotiate a management plan with appropriate involvement from others</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identification</li> <li>• Raising the issue</li> <li>• Ongoing support and monitoring</li> <li>• Support school policy and procedures, including reporting breaches</li> </ul> <p><b>Plus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assessment</li> <li>• Counselling</li> <li>• Referral</li> <li>• Advising and supporting other school staff as appropriate</li> <li>• Supporting families or caregivers</li> <li>• Targeted information/education</li> </ul> |

**Tabel 3. Peran dan Tugas yang Diberikan pada Masing-masing Anggota Komunitas Sekolah dalam Rangka Mempromosikan Well-being di Sekolah. Diambil dari *Keeping in Touch. Working with Alcohol & Other Drug Use A resource for Primary and Secondary Schools* (Australian Government, 2006)**

Dari tabel di atas dapat dilakukan identifikasi tugas dan kewenangan tiga komponen staf sekolah yang terbagi atas 3 tugas spesifik. Kolom pertama merupakan daftar deskripsi kerja bagi seluruh staf dan pihak manajemen sekolah. Tugas yang harus dilakukan yaitu mengidentifikasi dan memunculkan isu, menjalankan jejaring dalam layanan dukungan dan monitoring yang dilaksanakan sepanjang periode tahun ajaran serta mendukung semua kebijakan dan prosedur yang berlaku.

Kepala sekolah dan komunitas sekolah harus memiliki landasan filosofis yang jelas mengenai makna *well-being* siswa dalam konteks yang dipahai di sekolah. *Well-being* harus dipahami sebagai pandangan yang holistik dan siswa ditempatkan sebagai partisipan aktif dalam menciptakan kultur *well-being*. Sistem, program, kebijakan dan praktik penyelenggaraan aktivitas di sekolah haruslah didasarkan pada pandangan di atas.

Kolom kedua memuat *job descriptions* yang sama, dengan tambahan khusus bagi pihak kepala sekolah dan jajaran manajemen sekolah dalam melakukan investigasi dan pengelolaan insiden yang terjadi, menginformasikannya pada keluarga siswa jika diperlukan dan menegosiasikan rencana yang akan melibatkan pihak ketiga.



Kolom ketiga merupakan tugas staf pendukung kesejahteraan (*well-being*) siswa, yaitu para konselor sekolah, psikolog dan tenaga pendukung kesehatan dan para pekerja sosial lainnya. Tugas spesifik mereka antara lain melakukan asesmen, konseling dan referral terhadap siswa, serta memberikan layanan dan dukungan pada staf sekololah lainnya (termasuk guru kelas) dan keluarga siswa serta memberikan informasi dan edukasi pada pihak-pihak yang menjadi target program. Seluruh kegiatan di atas ditujukan bagi tiap individu dan meliputi keseluruhan *well-being* siswa. Staf sekolah yang terlibat di sini diharapkan mampu untuk mengidentifikasi siswa yang mengindikasikan kerentanan dalam dirinya, serta mampu melakukan perbaikan pada problem spesifik siswa sehingga siswa tersebut dapat diberi layanan yang memang dibutuhkannya.

### **Peran Bimbingan dan Konseling**

Pelayanan Bimbingan dan Konseling sebagai bagian proses pendidikan harus didasarkan kepada upaya membantu pencapaian tugas perkembangan, pengembangan potensi, dan pengentasan masalah-masalah peserta didik sebagai suatu keutuhan yang diselenggarakan secara intensif dan kolaboratif (Dahlan, 2014). Ketiga dasar di atas merupakan syarat bagi penyelenggaraan layanan untuk mempromosikan *well-being*, sebagai tujuan umum seluruh bentuk layanan konseling. Ketercapaian *well-being* sebagaikondisi kebahagiaan dan kesejahteraan jangka panjang yang menyeluruh dihasilkan dari suasana dan perasaan positif yang berdampak nyata pada optimalisasi pembelajaran di sekolah.

Bimbingan dan Konseling di sekolah sebagaimana dijelaskan di atas berperan dalam memfasilitasi tugas-tugas perkembangan. Tugas perkembangan menjadi salah satu tujuan dari konseling dengan mengedepankan pada kualitas pribadi para siswa dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasai (Yusuf, 2010). Selanjutnya, Yusuf (2010) menjelaskan bahwa Bimbingan dan Konseling perkembangan meliputi empat komponen program, yaitu layanan dasar, layanan responsif, layanan perencanaan individual dan dukungan sistem. Layanan dasar diperuntukkan bagi seluruh siswa untuk mencapai perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya. Layanan responsif dikhususkan pada siswa yang terindikasi mengalami hambatan dalam menjalani tugas perkembangannya, yang dicirikan dengan perilaku mal adaptif. Layanan individual dilakukan dengan mendasarkan pada asesmen diri secara khusus berpusat pada perencanaan masa depan di bidang pendidikan, karir dan kehidupan sosial kepribadiannya. Komponen terakhir tidak berhubungan langsung dengan siswa, melainkan memfasilitasi tiga komponen sebelumnya. Menurut Ellis (Yusuf, 2010), dukungan sistem ini meliputi:

...kegiatan-kegiatan manajemen yang bertujuan untuk memantapkan, memelihara, dan meningkatkan program bimbingan secara menyeluruh melalui pengembangan profesional; hubungan masyarakat dan staf, konsultasi dengan guru, staf ahli/penasihat, masyarakat yang lebih luas; manajemen program; penelitian dan pengembangan.

Upaya pengembangan potensi siswa merupakan pendekatan dalam konseling konvensional di sekolah sebagaimana yang dipraktikkan dalam bimbingan di sekolah di Indonesia. Keempat bidang bimbingan tersebut yaitu pengembangan pribadi, pengembangan sosial, pengembangan kegiatan belajar dan pengembangan karir. Pengembangan pribadi bertujuan agar siswa mampu memahami diri, menggali potensi diri dan mengembangkannya serta mengatasi masalah yang terjadi. Pengembangan bidang sosial memfasilitasi siswa untuk memiliki keterampilan interpersonal yang diperlukan bagi pergaulan dan relasi dengan beragam individu dan masyarakat yang ada di lingkungan kehidupan siswa. Bidang pengembangan kegiatan belajar membantu siswa yang mengalami berbagai permasalahan dalam belajar

maupun mempelajari teknik dan manajemen dalam belajar agar lebih efektif dan menyeluruh. Bidang bimbingan yang terakhir ini berusaha membantu siswa untuk dapat memahami dunia kerja dan karir yang sesuai dengan minat dan kemampuan dirinya. Dari sini siswa diharapkan dapat mengambil keputusan yang bertanggung jawab dalam mencapai masa depan yang diinginkannya serta dapat mengembangkan dirinya secara optimal.

Seiring dengan perubahan paradigma penyelenggaraan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, maka konsep pembelajaran yang didukung saat ini mengacu pada “belajar sepanjang hayat dan sejagat hayat”, sebagaimana disampaikan oleh Kartadinata (2010), “proses belajar sepanjang hayat dan sejagat hayat terjadi secara terpadu, menyangkut seluruh aspek kehidupan, terjadi *keterpaduan antara belajar, hidup dan bekerja* yang satu sama lain tak dapat dipisahkan melainkan terjadi secara bersinergi”. Sejalan dengan hal tersebut, maka bimbingan dan konseling pun menjadi *bimbingan dan konseling sepanjang hayat* (Kartadinata, 2010). Dengan demikian, terjadi perubahan paradig, dari pandangan lama yang berorientasi remedial dan klinis serta berpusat pada konselor, menjadi pendekatan yang menekankan pada pendekatan yang berorientasi preventif dan mengacu pada pendekatan Bimbingan dan Konseling Perkembangan serta Bimbingan dan Konseling komprehensif.

Layanan Bimbingan dan Konseling komprehensif sebenarnya sudah melibatkan paradigma perkembangan dalam konsep teoretisnya. Dalam pendekatan ini, layanan yang diberikan berlandaskan pada upaya untuk mencapai terselesaikannya tugas-tugas perkembangan individu, diciptakannya peluang seluas-luasnya untuk pengembangan potensi secara optimal, serta pengentasan masalah yang ada. Pengentasan bermakna tidak saja suatu masalah dapat diselesaikan, melainkan juga seorang individu atau siswa mampu untuk diberdayakan dan mandiri dalam mengatasi masalah yang sama yang dimungkinkan muncul kembali. Lebih jauh dari itu, siswa atau individu tersebut memiliki keterampilan dan resiliensi dalam menghadapi problem baru yang lebih sulit dan menantang dalam menghadapinya.

Dalam Bimbingan dan Konseling terdapat empat fungsi yang diterapkan dalam pemberian layanan-layanannya, yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan dan pengembangan, fungsi penyesuaian diri dan fungsi pemecahan masalah. Keempat fungsi Bimbingan dan Konseling di atas haruslah terkait erat dan tentunya tidak dapat dipisahkan dari tugas perkembangan dan *well-being* sebagai tujuan akhir konseling.

#### 1. Fungsi pemahaman

Dalam fungsi pemahaman, guru BK dan siswa haruslah memiliki persepsi yang sama terkait dengan tugas-tugas perkembangan siswa. Guru BK sebagai fasilitator bagi perkembangan *well-being* siswa mengomunikasikan, memberikan stimulasi dan kegiatan yang mengacu pada pencapaian setiap aspek perkembangan siswa. Sebagai contoh, ketika siswa memiliki kelemahan dalam kemampuan fisiknya dan merasa rendah diri karenanya, maka guru BK dapat menjelaskan bahwa tiap individu memiliki keunikan yang tidak dapat dijadikan sebagai dasar bagi penyamarataan standard. Tiap orang akan berkembang sesuai dengan capaian pada tahapan perkembangan sebelumnya, tiap orang akan memunculkan kelemahan dan kelebihan dirinya sebagai pemahaman yang harus dimengerti dan diterima oleh setiap orang. Dengan demikian, siswa yang merasa kurang percaya diri dikarenakan persepsi bahwa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan harapan akan dapat menerima dan tetap merasa nyaman dengan dirinya.

#### 2. Fungsi pencegahan dan pengembangan

Fungsi pencegahan dan pengembangan dalam layanan Bimbingan dan Konseling bermanfaat bagi pengelolaan aset perkembangan yang ada pada diri siswa. Aset perkembangan diartikan sebagai kualitas sumber daya yang ada pada siswa dan lingkungan yang jika dimanfaatkan dengan baik akan mampu membuat siswa berkembang ke arah yang positif dan karenanya akan meningkatkan *sense of well-being* siswa. Sebaliknya, aset perkembangan bisa menjadi hal yang mengarahkan seseorang pada tindakan yang sia-sia atau bahkan negatif.

Sebagai contoh, seorang siswa, berdasarkan perkembangan psikologisnya, memiliki keinginan kuat untuk berafiliasi dengan teman dan membentuk suatu kelompok dan aset perkembangan yang dimiliki remaja tadi yaitu kompetensi sosialnya yang baik. Seorang guru BK perlu memiliki data mengenai hal ini. Berdasarkan pada fungsi pemahaman yang telah dimilikinya, guru BK dapat memberikan arahan dalam hal pergaulan dan pemanfaatan waktu luang remaja tadi sebagai bentuk pencegahan bagi perilaku yang kurang positif, sekaligus mengembangkannya ke aktivitas positif yang akan meningkatkan kepercayaan diri, penyaluran kemampuan sosial yang baik bagi hobi dan bahkan karir remaja tadi dan kelompoknya.

### 3. Fungsi penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan karakteristik dari pemerolehan *well-being*. Kemampuan penyesuaian diri sangat bergantung pada konstelasi kepribadian masing-masing individu. Seorang guru BK perlu memberikan program kegiatan layanan yang secara khusus bertujuan untuk melatih keterampilan penyesuaian diri. Dalam hal ini, tiap siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang berbeda, memiliki aset perkembangan yang tidak sama dan problem pribadi yang beragam. Atas dasar asesmen terhadap kondisi awal yang berbeda-beda di atas, guru BK dapat melakukan bimbingan individual atau kelompok agar masing-masing siswa dapat berkembang bersama, meskipun dengan tingkat kemajuan yang tidak sama.

### 4. Fungsi pemecahan masalah

Pemecahan masalah merupakan kunci dalam pendekatan konvensional konseling. Dalam pendekatan konseling yang berorientasi perkembangan, pemecahan masalah haruslah dikaitkan dengan aset-aset perkembangan yang dimiliki siswa, tidak semata-mata beranjak dari problem siswa dan pemecahan masalah yang ditawarkan dari guru BK. Dalam hal ini, siswa dapat diajarkan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama, guru BK memberikan arahan berdasarkan pada dasar asumsi (landasan filosofis) tugas-tugas perkembangan.

Dalam kasus individual, guru perlu melibatkan orang tua siswa untuk menggali lebih banyak aset perkembangan yang dimiliki siswa, memberdayakan keluarga dalam penanganan pendidikan anak di lembaga keluarga serta memberikan edukasi bagi orang tua untuk memberikan suasana psikologis di rumah yang mendukung pemecahan masalah secara optimal.

## PENUTUP

Dukungan merupakan bentuk dari proses mempromosikan dan penginternalisasian *well-being* sebagai salah satu filosofi dalam penyelenggaraan konseling. *Well-being* sebagai tujuan akhir dalam konseling telah menjadi paradigma baru dalam konseling komprehensif dan telah diimplementasikan dalam arahan program BK di sekolah. *Well-being* mendukung pengoptimalan potensi siswa melalui pencapaian tugas perkembangan dengan memanfaatkan aset-aset perkembangan yang dapat dioptimalisasikan pengaruhnya bagi siswa. Dengan demikian diharapkan siswa sebagai individu akan memiliki kemampuan tumbuh sebagai pribadi yang terintegrasi dan berfungsi secara penuh.

Pertumbuhan *well-being* siswa diawali dari pengembangan budaya sekolah yang mendukung. Dalam hal ini setiap bagian dalam pendidikan terlibat dalam proses budaya sekolah dengan orientasi *well-being* bagi semua anggota komunitas sekolah. Setiap aspek kegiatan, setiap komunitas sekolah memiliki kewajiban dengan tanggung jawab yang disesuaikan dengan kewenangan dan kompetensi yang dimiliki. Sekolah dengan penerapan budaya *well-being* bagi siswa yang efektif akan mampu memberikan kemanfaatan demi seluruh kegiatan di sekolah. Remaja dengan segala dinamika psikologis dan sekaligus dalam posisinya sebagai siswa di sekolah perlu didukung dengan penciptaan suasana dan layanan yang dilandaskan pada tugas-tugas perkembangan remaja. Dalam hal ini, pendekatan yang paling relevan yaitu konseling yang berorientasi pada perkembangan.

Guru BK sebagai ujung tombak dalam pelaksanaan kegiatan konseling perlu didukung oleh sistem terintegrasi dari sekolah. Setiap aktivitas BK tidak dapat dipisahkan dari

keseluruhan kegiatan persekolahan, sehingga ketiga komponen sekolah turut mendukung kegiatan-kegiatan BK sebagai bagian yang tak terpisahkan dalam rangka mengantarkan para siswa untuk menjadi pribadi yang berkualitas sebagaimana yang diamanahkan dalam tujuan pendidikan nasional Indonesia.

#### REFERENSI

- Australian Government. (2006). *Keeping in Touch. Working with Alcohol & Other Drug Use A resource for Primary and Secondary Schools*. Canberra: Australian Government. Departement of Education, Science, and Training.
- Dahlan, S. (2014). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Konsep Dasar dan Landasan Pelayanan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Edmawati, M.D dan Ahsan, S. (2017). Pendidikan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling Berorientasi pada Psychological Well Being Siswa. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling Tersedia Online di* Vol. 1, No. 1, 2017, hlm. 258-266 <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/snbk> ISSN 2579-9908. Diakses pada 1 Maret 2018.
- Hidayat, D. R. dan Herdi. (2014). *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kartadinata, S. (2010). Arah kebijakan Pengembangan dan Kode Etik Profesi Bimbingan dan Konseling Indonesia. Dalam Supriatna, M (ed). 2010. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi. Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lippman, L dan Schmitz, H. (2013). *What can schools do to build resilience in their students?*. Tersedia online di <https://www.childtrends.org/what-can-schools-do-to-build-resilience-in-their-students/> Diakses pada 2 Maret 2018.
- Noble and McGrath, (2018). *Resilience Guide for Parents & Teachers*. Tersedia online: <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>. Diakses pada 2 Maret 2018
- Santrock, John. W. (2004). *Educational Psychology. Second Edition*. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Yusuf, S. (2010). Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Dalam Supriatna, M (ed). 2010. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi. Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta: Rajawali Pers.