

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Epidemic Virus Corona (Covid-19) membawa perubahan besar pada proses pendidikan secara signifikan. *SARS-Cov-2* menyebabkan rintangan yang belum pernah terjadi dengan 1,2 miliar siswa dan remaja di seluruh penjuru dunia terimbas dampak penutupan sekolah (Stefania, 2020). Negara-negara melaporkan 60% adanya gangguan terhadap layanan kesehatan mental pada anak-anak, remaja dan lansia. Sejumlah 67% terdapat gangguan pada konseling dan psikoterapi, keterbatasan akses obat untuk neurologis, gangguan mental dan penggunaan zat. Tiga perempat negara lainnya melaporkan terdapat gangguan pada layanan kesehatan mental disekolah dan kantor (WHO, 2020). Pemerintah Indonesia pada awal bulan Maret 2020 memerintahkan sekolah untuk tutup yang membuat ± 60 juta siswa di seluruh pelosok negeri terpaksa melanjutkan pembelajaran di rumah. Peserta didik dikhawatirkan dengan ancaman kesehatan, penutupan sekolah, dan persiapan untuk kembali ke sekolah selama pandemi Covid-19.

UNICEF (2020) menunjukkan adanya krisis Covid-19 terhadap kesehatan mental remaja. Survei dilakukan terhadap remaja dan kaum muda di Amerika Latin dan Karibia sejumlah 8.444 dengan rentang usia antara 13 sampai 29 tahun. Laporan tersebut menghasilkan gambaran mengenai perasaan yang mereka hadapi di awal kemunculan pandemi di bulan September. Peserta survei di antaranya 27 % merasa cemas 15% merasa depresi 30 % mempengaruhi emosi karena situasi ekonomi. Sebanyak 46 % dilaporkan kurang memiliki motivasi melakukan kegiatan yang biasanya disukai dan 36 % kurang termotivasi untuk melakukan pekerjaan rutin. WHO (2022) berdasarkan laporan yang dirilis oleh Organisasi Kesehatan Dunia bahwa di tahun pertama Covid-19, prevalensi depresi dan kecemasan meningkat pesat mencapai 25%. Direktur Jenderal WHO (2022) Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus mengatakan

“Peringatan bagi semua negara untuk lebih memperhatikan kesehatan mental dan melakukan pekerjaan yang lebih baik mendukung kesehatan mental.” Kekhawatiran tentang potensi peningkatan kondisi kesehatan mental mendorong negara yang disurvei sebesar 90% setuju untuk memasukkan kesehatan mental dan dukungan psikososial sebagai rencana tanggap Covid-19.

Kesehatan mental yang baik yaitu sehat (*wellness*) dan sejahtera (*well-being*). Periode situasi pandemi akan berubah dengan aturan dan rutinitas baru untuk menjaga semua orang tetap aman. Penting bagi semua untuk memperhatikan dan mengambil langkah proaktif untuk mempromosikan kesejahteraan dan kepedulian terhadap diri (WHO, 2020). SKB 4 Menteri 30 Maret 2021 memutuskan setelah 18 bulan sekolah ditutup, memperbolehkan siswa dan guru kembali ke sekolah dengan protokol kesehatan dan vaksinasi. Meskipun senang bisa kembali ke sekolah, beberapa orang mungkin juga merasa sedikit cemas atau stres tentang kembali ke sekolah. Individu pasti memiliki mekanisme *coping* yang unik, tidak semua individu akan merespon terhadap stres dengan cara yang sama. Tantangan-tantangan yang dihadapi akan berdampak pada kesejahteraan sekolah dan siswa dengan cara yang berbeda.

Kesejahteraan telah didefinisikan dalam berbagai konteks dan bidang. Terdapat beberapa definisi, indikator dan pengukuran yang dipraktikkan berbeda-beda (Pollard & Lee, 2002). WHO (2005) mendefinisikan kesejahteraan ke dalam indikator kesehatan mental yang diperlihatkan oleh individu untuk produktif, mampu mengatasi berbagai tekanan dalam kehidupan dan dapat berkontribusi dalam masyarakat. Kesejahteraan bukan menjelaskan secara spesifik mengenai penyakit atau gangguan, melainkan tentang bagaimana seseorang dapat meningkatkan kapasitas pribadi untuk mencapai tujuan (Keyes, 2002). Kesejahteraan siswa dalam konteks sekolah, dikaitkan dengan kemampuan meningkatkan potensi dan fungsi diri sepenuhnya. Hanya sedikit penelitian yang telah dilakukan untuk mendiskusikan kesejahteraan dalam konteks tertentu seperti sekolah.

Penelitian (Tobia et al., 2019) menunjukkan skor kesejahteraan lebih rendah terhadap siswa sekolah menengah dibandingkan dengan siswa sekolah dasar. Pada

sekolah dasar, kesejahteraan siswa cenderung positif dan disekolah menengah secara negatif dipengaruhi oleh masalah perilaku. Remaja awal cenderung dihiasi perasaan tidak puas dengan diri sendiri, mengkritik sifat di dalam diri, membandingkan diri dengan orang lain dan mencoba mengubah tampilan diri. Persoalan tentang “siapa dan apa mendominasi perkembangan pribadi pada masa remaja awal” (Slavin, 2011:111). Remaja pada periode antara kelas 7 dan 9 (dari siswa berusia 13 hingga 15 tahun) sangat krusial. Pasca sekolah dasar, siswa mengalami hubungan sosial yang lebih buruk daripada siswa di SD dan SMA (Konu & Lintonen, 2006). Selama masa pubertas, siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan motivasi tentang sekolah dapat menurun, simtom yang dialami siswa pada usia 13-15 tahun dapat mempengaruhi proses pembelajaran, terutama dalam situasi beradaptasi di tengah pandemi.

Sekolah merupakan suatu lingkungan belajar yang memberikan pengalaman terbaik dalam menyejahterakan peserta didik (Frost & Smith, 2010). Kesejahteraan menjadi unsur terpenting bagi keberlangsungan proses belajar selama masa pandemi. Kesejahteraan siswa penting, karena peserta didik dapat berkembang secara optimal, terhindar dari kondisi mental sakit, dan stres selama proses pembelajaran. Mewujudkan kesejahteraan siswa disekolah diperlukan adanya lembaga yang berperan sebagai pembinaan siswa di sekolah. Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu sub-bidang pembinaan siswa melalui sumber daya guru bimbingan dan konseling mengidentifikasi permasalahan atau hambatan siswa dan mengembangkan potensinya. Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan profesional dengan bentuk hubungan terapeutik antara konselor dengan konseli bertujuan agar individu memahami, mengarahkan dan menyesuaikan dengan lingkungan untuk pengembangan potensi diri secara optimal untuk mencapai kesejahteraan diri (Supriyanto, Agus & Wahyudi, 2018).

Kesejahteraan siswa di sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling akan terwujud apabila bimbingan dan konseling disekolah mampu terlaksana sebagaimana fungsinya. Fungsi pelayanan bimbingan dan konseling berorientasi pada layanan sebagai bantuan yang sifatnya psikis atau psikologis yang tidak dapat ditangani dalam

rangka pengajaran. Maksimalisasi fungsi layanan bimbingan dan konseling akan menunjang terwujudnya keadaan kesejahteraan bagi siswa. Karakteristik siswa yang kesejahteraannya baik mampu mengikuti pembelajaran secara efektif, mengoptimalkan tumbuh kembang peserta didik, lebih aktif, memiliki komitmen, dan semangat belajar.

Pusat penelitian kebijakan (Pustiljak, 2021) melakukan riset untuk mendorong kesejahteraan siswa selama situasi darurat Covid-19. Tingkat kesulitan mental emosional siswa sebagian besar berada pada kategori normal 64 % tetapi ada siswa yang berstatus abnormal dengan jumlah 16.6%. Hasil survei terhadap siswa yang dilakukan Pusat Penelitian Kebijakan (Pustiljak) dengan jumlah 15.840 melalui instrumen *psychological well-being* menunjukkan 71.6 % dengan rerata skor 53,03 siswa berada pada kategori sedang dan 13.5 % memiliki skor taraf rendah. Apabila skor PWB semakin tinggi, maka kualitas kesejahteraan psikologi seseorang semakin baik dan apabila semakin rendah maka kesejahteraan psikologisnya akan buruk.

Kesejahteraan siswa mengacu pada fungsi psikologis, kognitif, sosial dan fisik, serta kemampuan yang dibutuhkan siswa menjalani kehidupan yang bermakna dengan perasaan bahagia dan memuaskan (OECD, 2015). Kesejahteraan (*well-being*) dalam psikologi positif, digambarkan dengan *hedonis* dan *eudaimonik*. *Hedonis* menganggap kesejahteraan mirip dengan kebahagiaan dan perasaan sukacita yang berfokus pada kondisi mental positif secara subyektif (Ryan & Deci, 2001). Kesejahteraan terdiri dari tiga bagian yaitu kepuasan hidup, emosi positif, dan ketiadaan/kurangnya emosi negatif (Ed Diener, Robert A. Emmons, 2010). Sementara, perspektif *eudaimonik* menjelaskan kesejahteraan psikologis akan terwujud ketika seseorang menyadari potensi dan fungsinya secara optimal (Ryan & Deci, 2001).

Student well-being perspektifnya khusus menjelaskan mengenai kesejahteraan peserta didik dalam belajar. *Student well-being* merupakan emosional positif *feeling* dihasilkan melalui keselarasan antara faktor lingkungan, kebutuhan, dan harapan pencapaian siswa di sekolah. *Student well-being* didefinisikan sebagai keadaan emosional yang berkelanjutan, hubungan positif, sikap, ketahanan, kepuasan diri, dan pengalaman di sekolah (Noble, T., McGrath, H., Roffey, S., & Rowling, 2008). Alat

ukur yang dipakai menghitung tingkat *students well-being* yaitu *Social Emotional Health Survey-Secondary* tingkat kelas 7-12 (Bates, Megan & Mckay, David M, 2019).

Student well-being kategori tinggi dideskripsikan dengan adanya peningkatan prestasi akademik, kehadiran, pro sosial, merasa aman di sekolah, dan *mental health* (Noble, T., McGrath, H., Roffey, S., & Rowling, 2008). *Student well-being* bertujuan membantu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dalam mencapai kepuasan terhadap proses pembelajaran. Pada situasi Covid-19 menghalangi siswa dalam proses pembelajaran dan menambah permasalahan non-akademis berupa masalah psikologis yang dihadapi peserta didik. Kepuasan hidup siswa menjadi fokus penelitian dalam mencapai tingkat *student well-being* yang baik. Perasaan bahagia dan kepuasan hidup yang dirasakan siswa di sekolah menjadi unsur terpenting untuk melihat seberapa tinggi tingkat kesejahteraan siswa (Cuyvers et al., 2011).

Kepuasan hidup merupakan dimensi kognitif dan evaluatif dari kesejahteraan psikologis (Coudronnière et al., 2018). Melihat temuan hasil studi pustaka terhadap tingkat kepuasan siswa (Adriyati, 2020) berdasarkan 125 sampel diperoleh tingkat stres yang paling berpengaruh pada siswa yaitu tekanan pada kinerja sekolah, ketidakpastian akan masa depan, konflik kegiatan sekolah dengan kurangnya waktu luang. Dimensi kepuasan hidup yang paling rendah ditemukan pada kepuasan siswa terhadap sekolah. Kepuasan hidup siswa berkaitan dengan beberapa faktor seperti hubungan orang tua dengan anak dan teman sebaya yang mempengaruhi kondisi psikologis.

Gambaran kondisi psikologis siswa pada masa pandemi di survei oleh tim peneliti Satgas Penanggulangan Covid-19 IPK (Ikatan Psikolog Klinis) Indonesia (Sani et al., 2020). Partisipan berjumlah 15.304 yang diikuti oleh 32 provinsi. Jenjang Pendidikan SMP bagi siswa yang melakukan BDR menunjukkan tingkat masalah emosi dan perilaku yang lebih rendah di bandingkan dengan jenjang Pendidikan SD dan SMA. Gejala trauma pada siswa jenjang SMP menunjukkan tingkat gejala trauma yang paling tinggi di bandingkan ketika pembelajaran tatap muka. Siswa terindikasi sulit berkonsentrasi, terdapat perubahan suasana hati seperti mudah marah, menangis, keluhan psikosomatik, membutuhkan perlindungan dan kasih sayang dari orang tua.

Kepala Balai Litbang Agama Jakarta (Musfah & Jejen., 2021) menulis buku dampak psikologis bagi anak yang belajar di rumah selama masa pembelajaran jarak jauh dengan indikasi siswa menerima tugas cukup banyak akibatnya menurunkan semangat belajar. Belajar dari rumah secara penuh menimbulkan kejenuhan, terjadi konflik antar anak dengan orang tua karena orang tua sebagai sumber utama atau pengajar dalam menyelesaikan tugas, hanya saja terkadang orang tua cenderung kurang sabar dan mudah tersulut emosi ketika sedang mengajari anak. Pada masa darurat Covid-19 anak terindikasi sering mengalami kondisi emosi yang tidak stabil. Pilihan tatap muka juga tidak mudah dilaksanakan karena adanya status zona hijau yang dapat berubah-ubah setiap waktunya terlebih wilayah tinggal guru dan siswa yang berbeda-beda wilayah.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) telah menerima sejumlah 213 pengaduan mengenai Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di rumah selama Covid-19. Siswa mengaku bosan dan jenuh karena banyaknya pemberian tugas tiap harinya per mata pelajaran yang menguras energi. Pembelajaran hanya bersifat searah dan masih banyak guru yang mengaku bingung mengelola pembelajaran jarak jauh (CNN, 2020). Diduga stres karena tugas daring siswi SMA Gowa Sulawesi Selatan nekat bunuh diri dengan meminum racun (Wismabrata, 2020). Proses pembelajaran yang dilakukan di rumah secara *online* akan berdampak siswa mudah mengalami stres (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2021). KPAI mencatat terdapat tiga pelajar menjadi korban akibat pembelajaran jarak jauh diduga karena kurang memperhatikan kesejahteraan siswa (Putra, 2020).

Dilansir melalui portal SMTI Aceh (SMKTIACEH, 2021) Zahra Hamid siswi kelas XI APL A mengalami kendala “*kualitas jaringan internet yang kurang stabil mengakibatkan kurang semangat belajarnya. Materi banyak yang terlewatkan sehingga terjadi pemahaman yang kurang terhadap materi terkait dan ada yang sampai tidak mengerti sama sekali.*” Sofia Munira, guru mata pelajaran kimia, mengatakan “*pembelajaran secara tatap muka lebih berkesan, karena pembelajaran tatap muka dapat meminimalkan learning loss. Namun, jika pembelajaran dilakukan*

secara online, akan terbatas dalam penyaluran ilmu yang diberikan. Siswa kurang dapat memahami apa yang disampaikan guru. Kegiatan secara online biasanya dilakukan untuk memberikan PR atau tugas mandiri.” Kota Langsa tanpa terkecuali memiliki kasus Covid-19 yang tinggi yang akhirnya berdampak pada pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Beberapa kendala yang dihadapi siswa dan guru di Langsa hampir sama dengan situasi yang di hadapi seluruh siswa dan guru di Indonesia seperti tidak adanya interpersonal yang siswa alami antara siswa-guru dan siswa-siswa. Pembatasan pergerakan dan kurangnya monitor dari orang tua selama pembelajaran daring. Pembelajaran melalui *e-learning* sering menimbulkan *miss* persepsi akibat kurang jelasnya penyampaian atau penerimaan siswa akibat jaringan yang tidak stabil. Siswa terpaksa menyesuaikan dengan gaya belajar dari yang langsung berhadapan di kelas dan sekarang berhadapan dengan elektronik.

Berdasarkan studi pendahulu disimpulkan *student well-being* peserta didik belum stabil selama masa pandemi. Tingkat kesejahteraan yang rendah pada siswa dianggap sebagai indikator terjadinya risiko stagnasi di sekolah menengah. Pencapaian perkembangan tingkat *student well-being* yang baik, memerlukan suatu keyakinan mengembangkan potensi diri dalam menyelesaikan tugas perkembangan yang sesuai dengan kemampuan diri. Puslitjak (2021) merekomendasikan sekolah untuk membuat program dan mempromosikan kesejahteraan dengan mengoptimalkan peran guru-BK dan sekolah. Langkah preventif perlu diambil untuk mempromosikan kesehatan mental terutama dalam situasi Covid-19.

Berbagai intervensi pada penelitian terdahulu untuk mengembangkan dan meningkatkan kesejahteraan siswa, seperti *self-regulated learning and arts education* (Kindekens et al., 2014). Penelitian menyajikan eksplorasi teoretis tentang manfaat penerapan pendidikan seni dan prinsip belajar mandiri bagi kesejahteraan siswa, serta peluang menggabungkan kedua pendekatan pembelajaran. Penelitian *Gratitude Techniques and Management Stress* (Flinchbaugh et al., 2012) kesejahteraan dikonseptualisasikan sebagai pengurangan stres siswa, peningkatan kebermaknaan, keterlibatan dalam kelas dan kepuasan. Penelitian bertujuan mengevaluasi intervensi

teknik kombinasi dari *stress management* dan *gratitude journaling*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebermaknaan dan keterlibatan yang tinggi.

Penelitian *gratitude app* (Bono et al., 2020), menyelidiki *stress* dan *subjective well-being* mahasiswa baru pada masa *pandemic* terhadap kesejahteraan psikologis, akademik, keuangan, ketahanan terhadap pandemi, dan peran status sosial ekonomi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude app* dapat dipromosikan untuk *subjective well-being* (SWB) mahasiswa dan mengatasi kesulitan dengan lebih baik. Tujuan dari penelitian *gratitude app* (Braun, 2021) adalah untuk menyelidiki dampak intervensi tiga minggu dengan aplikasi rasa syukur terhadap kebahagiaan dan kualitas tidur mahasiswa di masa pandemi. Intervensi *gratitude app* meningkatkan rasa syukur, kebahagiaan, dan kualitas tidur. Hasil kepuasan siswa dengan *gratitude app* secara umum sangat positif dan siswa membuat beberapa komentar tentang meningkatkan kepuasan di masa mendatang.

Berbagai intervensi yang dapat meningkatkan *well-being*, belum ada intervensi yang merujuk pada kesejahteraan siswa di sekolah yang membahas mengenai tujuan hidup siswa di sekolah, *self-awareness*, kualitas kehidupan sosial siswa, gaya hidup sehat dan kekuatan emosional. Kebanyakan penelitian ditujukan kepada konsep *psychological well-being* atau *subjective well-being* kepada mahasiswa seperti penelitian *the transtheoretical model* oleh Ersöz (2017). Tujuan dari penelitian untuk menguji hubungan antara *self-efficacy*, depresi, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan menggunakan latihan dari *the transtheoretical model* (TTM). Tahapan latihan dalam TTM (*stage of change*) ditemukan perbedaan yang signifikan antara tingkat efikasi diri peserta, depresi, dan kesejahteraan psikologis. Menurut hasil tersebut efikasi diri dan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi dan tingkat depresinya rendah saat melakukan latihan tingkat lanjut. Tahapan Latihan dalam model TTM dapat diintegrasikan pada layanan bimbingan dan konseling sebagai paradigma konseling kesejahteraan yang dilakukan oleh guru-BK di sekolah. Berdasarkan temuan mengenai intervensi terhadap kesejahteraan, belum ada konsep kesejahteraan siswa yang dilakukan melalui konseling kesejahteraan (*wellness*).

Granello (2013) mengemukakan implementasi paradigma *wellness* dalam bimbingan dan konseling yaitu dengan memperkenalkan gaya hidup sehat untuk mencapai kebahagiaan remaja. *Wellness* adalah perspektif, tentang keseimbangan dan tentang gambaran besar mengenai gaya hidup sedemikian rupa bahwa seseorang menikmati kebebasan dan mengejar kebahagiaan (Fair, 2010). *Wellness* memiliki beberapa model dalam memodifikasi perubahan perilaku, salah satunya yaitu *the transtheoretical model* yang memanfaatkan *stage of change* (*pre-contemplation, contemplation, preparation, action, maintenance*). Model TTM dianggap sebagai intervensi penting dalam membantu memecahkan permasalahan siswa dengan memodifikasi perilaku untuk mencapai kesehatan mental yang baik.

Model TTM berfokus pada situasi di mana individu menginginkan modifikasi perilaku, dan kemudian membantu individu menyadari perubahan, memahami proses modifikasi, dan mengidentifikasi prosedur pengembangan kebiasaan sebagai struktur bertahap, terus menerus, dan dinamis. Konselor *wellness* menjelaskan bahwa gaya hidup konseli merupakan penentu utama kesejahteraan. Konselor *wellness* bertujuan membantu konseli meningkatkan fungsi seluruh aspek kehidupan manusia (Granello, 2013). Konselor sebagai *helper* yang terlatih dalam pemberian konseling *wellness* dengan dinamika kelompok membantu setiap anggota kelompok untuk menemukan makna hidup. Fokus utama penelitian adalah menyelenggarakan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) untuk meningkatkan *student well-being* kelas VII SMP Negeri 2 Langsa.

1.2 Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Identifikasi permasalahan dari penelitian yakni belum adanya penanganan psikologis secara khusus terhadap kesejahteraan siswa pada masa pandemi yang berpengaruh pada performa akademik, motivasi belajar, terlebih memicu stres, yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup dan kebahagiaan siswa (Khrantsova, Irina & Saarnio, 2007). Pola kehidupan yang secara drastis berubah dan adanya pembatasan aktivitas karena pandemi berpotensi menimbulkan dampak psikologis, terkhusus pada

remaja. Selama pandemi, siswa cenderung mengalami persoalan psikologis yang menyebabkan kurangnya tingkat kesejahteraan diakibatkan keterbatasan perjumpaan fisik, emosi yang tidak stabil dan perasaan kurang diperhatikan.

Kesejahteraan telah menjadi topik menarik untuk penelitian dalam beberapa tahun terakhir. Kebanyakan studi tentang kesejahteraan melibatkan orang dewasa konteks kehidupan sosial dan sedikit penelitian yang melibatkan anak-anak dalam konteks sekolah (Ben-Arieh, 2005; Gadermann et al., 2010; Suldo & Huebner, 2004; Verkuyten & Thijs, 2002). Penelitian sebelumnya juga tidak membedakan faktor penentu kesejahteraan antara orang dewasa, remaja dan anak-anak (Ben-Arieh, 2005; Elmore & Huebner, 2014) sedangkan kesejahteraan memainkan peran penting pada masa kanak-kanak. Anak dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi akan lebih kooperatif, percaya diri, kreatif, empati dan altruistik (Lyubomirsky et al., 2005). Kesejahteraan pada konteks sekolah merupakan indikator penting untuk merefleksikan perkembangan siswa di sekolah (W. Liu et al., 2015; Tian et al., 2015).

Tingkat kesejahteraan siswa mempengaruhi kehidupan sekolahnya dan menjadi pemicu ke permasalahan lain. Kesulitan mental emosional pada level sedang akan termanifestasi munculnya perasaan tidak nyaman yang menghambat fungsi kehidupan, seperti rasa sedih, takut, marah, kecewa, dan tidak bersemangat. Pada level yang lebih berat, kesulitan mental dan emosional dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, bahkan munculnya keinginan untuk melakukan bunuh diri. Rendahnya tingkat *well-being* dapat mempengaruhi *school climate* (Yuni et al., 2021) prestasi akademik (Hamdana & Alhamdu, 2016; Oksa & Soenarto, 2020), pendukung dan penghambat performa akademik (Ianah et al., 2021), emosi negatif dan kesepian (Burke & Minton, 2019), kecemasan (Herman et al., 2009), dan semakin rendah kepuasan hidup semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa (Wahyuni & Maulida, 2019).

Promosi kesehatan merupakan alternatif upaya untuk mempromosikan kesehatan dalam situasi darurat Covid-19. Promosi kesehatan merupakan ilmu dan seni yang membantu individu mengubah gaya hidup untuk bergerak ke arah keadaan

kesehatan yang optimal (Fair, 2010). Berdasarkan temuan oleh Pusat Penelitian Kebijakan (2021) direkomendasikan 1) guru beserta sekolah memberikan perhatian terhadap *psychological well-being* siswa dan turut andil melatih keterampilan emosional melalui proses pembelajaran; proses belajar tidak terfokus pada capaian akademik melainkan melatih keterampilan siswa 2) sekolah perlu membuat suatu program dengan melibatkan peran guru bimbingan dan konseling serta warga sekolah untuk mempromosikan kesehatan mental siswa; sekolah bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling membuat program untuk mempromosikan kesejahteraan dan menyusun strategi bagi guru dan siswa yang membutuhkan dukungan psikologis.

Berdasarkan identifikasi masalah maka dirumuskan pertanyaan penelitian apakah konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) efektif untuk meningkatkan *student well-being* ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) untuk meningkatkan *student well-being*.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian dilakukan dengan kerja sama guru-BK disekolah. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis.

a. Manfaat Teoritis

Penelitian berkontribusi sebagai informasi bukti empiris melengkapi teori *student well-being*.

b. Manfaat praktis

Perolehan penelitian memberikan gambaran dan bahan informasi untuk guru-BK alternatif program layanan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* untuk meningkatkan *student well-being*.