



Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Well Being pada Siswa di SMPN 8 Banda Aceh

Melati Br Berutu¹, Wanty Khaira²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

21 Juli 2025

Revised

10 Agustus 2025

Accepted

20 Agustus 2025

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan psychological well-being siswa SMPN 8 Banda Aceh. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pre-test and post-test. Sampel terdiri dari 8 siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis rendah, yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket psychological well-being berdasarkan model Ryff. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test setelah dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata post-test dibandingkan pre-test pada seluruh responden, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan orientasi tujuan hidup siswa, serta dapat menjadi alternatif intervensi bimbingan dan konseling di sekolah.

Keywords

Konseling Kelompok, Psychological Well-Being, Efektivitas, Siswa SMP

Corresponding

Author :

210213063@student.ar-raniry.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja awal yang umumnya berlangsung antara usia 10 hingga 15 tahun merupakan fase penting dalam perkembangan individu, terutama bagi siswa di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan signifikan secara fisik, biologis, mental, emosional, dan sosial. Pertumbuhan tubuh yang pesat serta perkembangan hormonal membawa dampak besar terhadap fungsi fisiologis mereka. Secara bersamaan, mereka mulai menghadapi tantangan dalam mengenal diri, mengelola emosi, dan membentuk identitas pribadi. Selain itu, interaksi sosial yang semakin intens, pencarian jati diri, serta penyesuaian terhadap nilai dan norma yang ada di lingkungan sekitar turut memperkaya dinamika psikososial masa ini.

Menurut Carol Ryff dalam Anugrahnu,dkk. (2021). Psychological well being adalah kondisi dimana individu berfungsi secara optimal dalam menjalani kehidupan, tidak hanya mengacu pada ketiadaan gangguan mental, tetapi lebih jauh menitikberatkan pada kemampuan individu untuk mengaktualisasikan potensi diri, menjalani hidup yang bermakna, serta menunjukkan perkembangan positif secara berkelanjutan. Psychological well-being (PWB) merupakan konsep yang merefleksikan kesehatan psikologis seseorang, yang ditentukan oleh terpenuhinya aspek-aspek fungsi psikologis positif. Well-being merujuk pada suatu kondisi menyeluruh yang mencerminkan kualitas hidup individu secara positif, baik dari aspek fisik, mental, sosial, maupun emosional.

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, kesejahteraan menjadi faktor kunci yang mendasari keberhasilan perkembangan siswa, baik di ranah akademik, sosial, maupun emosional. Siswa dengan tingkat kesejahteraan yang baik cenderung mampu belajar lebih optimal, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan lebih siap dalam menghadapi tekanan maupun stres sehari-hari (Anggreni & Immanuel dalam Chasanah, 2023). Oleh karena itu, menciptakan dan menjaga kesejahteraan siswa merupakan prioritas utama dalam mendukung proses pendidikan dan pembentukan karakter secara menyeluruh.

Salah satu aspek yang sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan siswa adalah kondisi psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis atau well-being meliputi kesehatan mental, stabilitas emosional, dan rasa puas terhadap kehidupan. Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memastikan siswa dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Seprianto, 2024). Sayangnya, siswa tingkat SMP kerap dihadapkan pada tekanan akademik yang kompleks, dinamika pergaulan dengan teman sebaya, serta tuntutan dari lingkungan keluarga dan sekolah yang dapat mengancam stabilitas psikologis mereka (Nasution dalam Fatoni, 2024). Berdasarkan observasi awal penelitian di SMPN 8 Banda Aceh menunjukkan adanya tiga permasalahan utama yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis siswa, yaitu kecemasan akademik, resiko perundungan, dan burnout. Ketiga masalah ini berkaitan erat dengan indikator psychological well-being menurut Carol Ryff, yang mencakup aspek seperti penerimaan diri, relasi sosial positif, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, dan pertumbuhan pribadi.

Indikator-indikator well-being yang digunakan mengacu pada model Psychological Well-Being dari Ryff dalam Ismuniar,dkk. (2021), dengan penekanan khusus pada aspek penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, dan pengelolaan emosi, yang merupakan bagian integral dari kesejahteraan

emosi siswa. Ryff mengembangkan model Psychological Well-Being (PWB) yang terdiri dari enam dimensi utama, yaitu: Self-Acceptance (Penerimaan Diri), Hubungan Positif dengan Orang Lain, Otonomi, Penguasaan Lingkungan, Tujuan Hidup, Pertumbuhan Pribadi.

Untuk membantu siswa mengelola permasalahan tersebut, berbagai pendekatan telah diterapkan, salah satunya adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan dasar yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengenali dan mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Prayitno mengemukakan dalam Saepuloh, dkk. (2022), konseling kelompok merupakan suatu bentuk layanan yang dilakukan dalam setting kelompok, yang mana setiap individu yang bergabung dalam kelompok berkesempatan untuk menyampaikan permasalahan yang mereka hadapi serta mencari solusi secara bersama-sama. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan dari sesama, dan mengembangkan kemampuan coping yang lebih adaptif terhadap berbagai tantangan. Beberapa studi telah membuktikan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa, memperbaiki pengelolaan emosi, serta mempererat hubungan sosial mereka (Bakhrudin, 2023).

Di SMPN 8 Banda Aceh, layanan bimbingan dan konseling telah tersedia sebagai bagian dari sistem pendukung pendidikan. Namun, sejauh mana layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa masih menjadi pertanyaan yang belum banyak terjawab. Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam memperbaiki kondisi well-being siswa, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya di lingkungan pendidikan SMPN 8 Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen. Desain yang digunakan adalah one group pre-test and post-test design. Responden penelitian terdiri dari siswa yang mengalami rendahnya kesejahteraan emosi atau well being di sekolah. Penelitian ini memfokuskan pada peserta didik kelas VII-5 SMPN 8 Banda Aceh yang teridentifikasi mengalami pada kesejahteraan emosi atau well being. Subjek penelitian ditentukan berdasarkan hasil rekomendasi dari guru BK serta dokumentasi pada buku kasus siswa. Dari populasi yang berjumlah 33 orang, dipilih sebanyak 8 peserta yang berkriteria mengalami rendahnya kesejahteraan emosi atau well being sebagai sampel melalui teknik purposive sampling. Pemilihan

sampel mempertimbangkan distribusi skor penyesuaian diri yang mencakup kategori rendah, sedang, dan tinggi, dengan tujuan untuk mengkaji efektivitas intervensi yang dirancang dalam konteks peningkatan well being.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan skala, yaitu suatu instrumen yang menyajikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Skala yang digunakan ialah skala *psychological well being*. Metode ini dipilih karena kemampuannya dalam memperoleh informasi secara sistematis dan efisien, khususnya dalam konteks penelitian kuantitatif. Angket kuesioner digunakan untuk mengukur variabel tertentu dengan format checklist yang menyajikan empat pilihan tanggapan: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Dalam penelitian ini, angket digunakan sebagai alat pengumpulan data untuk menilai tingkat well-being siswa di SMPN 8 Banda Aceh setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Pertanyaan yang disusun secara terstruktur memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang akurat dan relevan berdasarkan persepsi serta pengalaman siswa. Metode ini dipilih karena efisien dalam menjangkau banyak responden dan dinilai efektif untuk memberikan gambaran umum tentang dampak konseling kelompok terhadap well being siswa.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara kuantitatif menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui rata-rata, standar deviasi, dan distribusi data dari skor kesejahteraan emosi sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya, dilakukan uji-t sampel berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara skor pre-test dan post-test. Uji-t ini dilakukan dengan bantuan program statistik SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok kepada siswa SMPN 8 Banda Aceh, diperoleh hasil pengukuran *psychological well-being* pada saat *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini dilakukan menggunakan desain one group pretest-posttest, sehingga dapat dibandingkan nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket *psychological well-being* berjumlah 20 item dengan skala Likert 1-4. Dengan demikian, skor terendah yang dapat diperoleh responden adalah 20, sedangkan skor tertinggi adalah 80. Jumlah subjek penelitian adalah 8 siswa kelas VII yang dipilih berdasarkan hasil pengukuran awal yang menunjukkan skor well-being pada kategori rendah hingga sedang.

Deskripsi Data

Pengumpulan data awal (pre-test) dilakukan sebelum siswa mengikuti sesi layanan konseling kelompok. Data akhir (post-test) diperoleh setelah siswa menyelesaikan seluruh rangkaian sesi layanan yang telah direncanakan. Perbandingan skor pre-test dan post-test dari masing-masing siswa ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Data Hasil pretest dan posttest

No	Nama Siswa	Pretest	Posttest	Selisih
1	SN	50	74	24
2	AM	53	76	23
3	SS	63	75	12
4	MRA	55	77	22
5	MNF	52	76	24
6	FA	57	77	20
7	MA	53	78	25
8	RN	57	74	17

Berdasarkan tabel tersebut, skor post-test seluruh siswa lebih tinggi dibandingkan skor pre-test, yang menunjukkan adanya peningkatan well-being setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil pengujian ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.190	8	.200*	.924	8	.459
Posttest	.159	8	.200*	.930	8	.516

Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa baik data pre-test maupun post-test berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan uji paired sample t-test.

Uji Hipotesis

Analisis uji hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3.
Hasil Uji Paired Sample t-Test

		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-20.87500	4.42194	1.56339	-24.57184	-17.17816	-13.352	7	<,001	<,001

Berdasarkan hasil uji-t, diperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$ ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan psychological well-being siswa.

Pembahasan

Peningkatan yang signifikan pada skor *psychological well-being* siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dapat dijelaskan oleh dinamika proses konseling kelompok itu sendiri. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), otonomi (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), dan pertumbuhan pribadi (personal growth). Layanan konseling kelompok yang dilaksanakan dalam penelitian ini secara langsung menstimulasi setidaknya tiga dimensi utama, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup, yang tercermin dari peningkatan skor siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Putri (2022) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok efektif meningkatkan *psychological well-being* siswa SMP. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sari (2020) yang menekankan bahwa konseling kelompok dapat menciptakan suasana aman, mendukung, dan kolaboratif yang mendorong siswa untuk mengembangkan potensi diri serta keterampilan sosial.

Dengan hasil yang diperoleh, penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru BK dan pihak sekolah bahwa layanan konseling kelompok dapat dijadikan salah satu program intervensi yang efektif untuk meningkatkan *well-*

being siswa, khususnya pada siswa yang mengalami masalah hubungan sosial, penerimaan diri, atau tujuan hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan psychological well-being siswa di SMPN 8 Banda Aceh. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan skor rata-rata post-test dibandingkan skor rata-rata pre-test pada seluruh subjek penelitian. Hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa interaksi dalam kelompok konseling dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan penerimaan diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, serta memperkuat orientasi tujuan hidup. Peningkatan psychological well-being yang terjadi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat menjadi salah satu strategi intervensi efektif di sekolah untuk mendukung perkembangan psikologis dan sosial siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Seprianto, S., Ristianti, D. H., & Fadila, F. (2024). Implementasi Layanan Bimbingan Konseling dalam Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMPIT An-Nida'Lubuklinggau (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Anugerahnu, S. P., & Arianti, R. (2021). Hubungan antara psychological well-being dengan engagement learning pada mahasiswa. *Psikologi Konseling*, 12(2), 1170-1182.
- Chasanah, U. (2023). Maksimalkan Prestasi Akademik dengan School Wellbeing dan Self Efficacy. Penerbit Adab.
- Fatoni, F., Musawira, M., Sa'diyah, J., & Nasir, N. (2024). Program Edukasi Pengelolaan Stress Dan Emosi Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Dan Prestasi Akademik Di Kabupaten Takalar. *Jurnal Pelayanan Masyarakat Intelektual*, 1(1), 33-40.
- Ismuniar, C., & Ardiwinata, E. (2021). Gambaran psychological well-being mahasiswa selama proses perkuliahan online guna untuk melihat learning loss di universitas borneo Tarakan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 105-110.

- Saepuloh, Aep, and Dewi Asiyah. (2022). "Layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri siswa." *Gema Wiralodra* 13.1
- Sari, Oktaviani Linggar. (2023). "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Positive Reinforcement untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan* 6.2
- Laely, May Saroh. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cbt Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Siswapada Saat Pandemi Covid-19 Di Smpn 17 Mesuji*. Diss. Uin Raden Intan Lampung.
- Crisp, Roger. (2001). "Well-being."
- Azyz, Alvin Nur Muhammad. (2018). *Hubungan Antara School Well-Being Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa IAIN Kediri*. Diss. IAIN Kediri.
- Majauskiene, Daiva, et al. (2025). "Beyond lifestyle, logic and empathy: subjective health, mood, emotional intelligence, and personality as keys to well-being for women and men." *BMC psychiatry* 25.1
- Wąsowicz, Grażyna, et al. (2021). "Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic." *Frontiers in psychology* 12
- Zhang, Wei, et al. (2024). "A scoping review of well-being measures: conceptualisation and scales for overall well-being." *Bmc Psychology* 12.1
- Keyes, C. L. M. (2021). Mental health as a complete state: A biopsychosocial perspective. *Journal of Positive Psychology*, 14(3).
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2020). Resilience and positive emotions: Insights into the dynamic nature of well-being. *Psychological Science*, 31(5).
- Bandura, A. (2021) Self-efficacy: The exercise of control. *American Psychologist*, 76(4).
- Uchino, B. N. (2020). Social support and health: A review of physiological processes underlying links to well-being. *Annual Review of Psychology*, 71.
- Diener, E., & Oishi, S. (2019). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. *Psychological Science*, 30(10).
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2021). Fear of Missing Out: A psychological factor shaping well-being in digital societies. *Computers in Human Behavior*, 112.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung : Alfabeta.
- Jailani, M. Syahrani. (2023). "Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif." *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1.2.

Ghozali, Imam. (2018). "*Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*
23."