

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM  
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS SISWA DI SMPN 8  
PALOPO**

*Skripsi*

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas  
Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo*



**UIN PALOPO**

**Diajukan oleh**

**INTAN**

2101030047

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO  
2025**

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM  
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS SISWA DI SMPN 8  
PALOPO**

*Skripsi*

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas  
Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo*



**Diajukan oleh**

**INTAN**

2101030047

**Pembimbing:**

**1. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.**

**2. Saprudin, S.Ag., M.Sos.I.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO  
2025**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Intan  
NIM : 2101030047  
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

- 1 Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.
- 2 Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada atau di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademis yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 02 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,





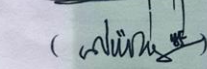
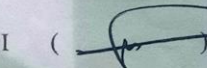
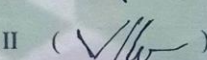
**Intan**  
**NIM 2101030047**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul "Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di SMP Negeri 8 Palopo" yang di tulis oleh Intan, NIM. 2101030047 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Kamis tanggal 08 Januari 2026 M bertepatan dengan 18 Rajab 1447 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Palopo, 15 januari 2026

### TIM PENGUJI

- |   |               |   |
|---|---------------|---|
| 1. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.        | Ketua Sidang  | (  ) |
| 2. Abdul Mutakabbir. SQ., M.Ag.         | Penguji I     | (  ) |
| 3. Nur Mawakhira Yusuf, S.Pd.I., M.Psi. | Penguji II    | (  ) |
| 4. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.        | Pembimbing I  | (  ) |
| 5. Sapruddin, S. Ag., M.Sos. I.         | Pembimbing II | (  ) |

Mengetahui,

a.n Rektor UIN Palopo  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan  
Dakwah

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Islam



Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.  
NIP.19710512 199903 1 002



Abdul Mutakabbir. SQ., M.Ag.  
NIP.19900727 201903 1 013

## PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِي

سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur atas kehadiran Allah Swt. atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMP Negeri 8 Palopo”. Sholawat serta salam atas junjungan Rasulullah Muhammad Saw, yang merupakan suri tauladan bagi seluruh umat islam selaku para pengikutnya, keluarganya, para sahabatnya, serta orang-orang yang senantiasa berada dijalanannya.

Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar Sarjana Sosial dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan, kepada:

1. Dr. Abbas Langaji, M.Ag. selaku Rektor UIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III UIN Palopo.
2. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo, beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Palopo.
3. Abdul Mutakabbir, SQ., M.Ag. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan

Konseling Islam dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian Skripsi ini.

4. Dr. Amrul, Aysar Ahsan, S.Pd. I., M.Si. selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan ilmu, mengarahkan serta memberikan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I. dan Sapruddin, S.Ag., M.Sos.I. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah membantu dan membimbing serta memberikan masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
6. Seluruh dosen beserta seluruh staf pegawai UIN palopo yang telah mendidik penulis selama berada di UIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Unit Perpustakaan UIN Palopo Bapak Zainuddin S, S.E., M.Ak. dan seluruh karyawan dalam ruang lingkup UIN Palopo yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.
8. Bahrum Satria, S.Pd., M.M selaku kepala sekolah SMP Negeri 8 palopo beserta guru-guru dan staf yang telah memberikan izin dan bantuan dalam melakukan penelitian.
9. Kepada Bapak Darwis, S.Pd., Ibu Fransiskha Silvia, S.Pd., dan Ibu Vera Ika Kusumastuti, S.Pd. selaku guru BK di SMPN 8 Palopo yang telah bekerja sama dengan penulis dalam proses penyelesaian penelitian ini.

10. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua tercinta ( Ayahanda Aling dan Ibunda Junaeda) yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anaknya untuk menempu pendidikan setinggi-tingginya. Terima kasih atas Cinta dan kasih sayangnnya serta doa yang selalu di panjatkan sampai akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini, Semoga Allah swt selalu memberikan kesehatan Kepada papa dan mama Aamiin.
11. Terima kasih kepada kakak penulis Tika S.Si yang telah banyak membantu dan mendukung baik secara materi maupun materi dan terimah kasih kepada saudara-saudaraku yag lain Syahril, Takdir, Ilham dan Radianti yang selalu memberi semangat untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Terima kasih kepada sahabatku Fitri Ramadani S.Pd , Uci Ulpasila S.Th, dan Haerani, Aisyiyah Raihan Fadhilla Ismail, Hirna telah membersamai saya dari maba sampai sekarang , terima kasih atas dukungan yang di berikan sampai saat ini kepada saya untuk menyelesaikan skripsi, dan terima kasih kepada teman kelas B Angkatan 2021, Terkhusus Astrid, Mardatillah J, Raodatul Jannah, Vita Sari Samsu, Putri, Siti Lulu Nurhalisa, Refita Cahyani, Nurakma Risa serta teman-teman yang lain yang selalu membersamai saya sampai sekarang.
13. Terima kasih kepada diri ku sendiri karna sudah bertahan dari mulai maba sampai sekarang, semoga Allah selalu memberikan lindungan dan kesehatan untuk terus berjuang dan menggapai cita-cita yang diinginkan.

Mudah-mudahan bantuan, motivasi, dorongan, kerjasama, dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan yang layak di sisi Allah

swt. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari berbagai pihak yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan semoga Allah swt menuntut ke arah yang benar dan lurus.

Palopo, 25 September 2025

Intan

NIM 2101030047

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

### A. *Transliterasi Arab-Latin*

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada tabel berikut:

#### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ša	ş	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	ħa	ħ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Z	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	şad	ş	es (dengan titik di bawah)

ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

*Hamzah* (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ	<i>fathah</i>	a	a
إِ	<i>kasrah</i>	i	i
أُ	<i>ḍammah</i>	u	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَيَ	<i>fathah dan yā'</i>	ai	a dan i
أَوَ	<i>fathah dan wau</i>	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*  
 هَوَّلَ : *hauḷa*

### 3. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَ... ا... يَ	<i>fathah dan alif</i> atau <i>yā'</i>	a	a dan garis di atas
إِ	<i>kasrah dan yā'</i>	i	i dan garis di atas
أُو	<i>ḍammah dan wau</i>	u	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*  
 رَمَى : *ramā*  
 قَيْلَ : *qīla*  
 يَمُوتُ : *yamūtu*

#### 4. *Tā' marbūṭah*

Transliterasi untuk *tā' marbūṭah* ada dua, yaitu: *tā' marbūṭah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *damma*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā' marbūṭah* yang mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah [h].

Kalau kata yang berakhir dengan *tā' marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā' marbūṭah* itu transliterasinya dengan ha (ha).

Contoh:

رَوْضَةَ الْأَطْفَالِ	: <i>rauḍah al-aṭ fāl</i>
الْمَدِينَةَ الْفَاضِلَةَ	: <i>al-madīnah al-fāḍilah</i>
الْحِكْمَةَ	: <i>al-ḥikmah</i>

#### 5. *Syaddah (Tasydīd)*

*Syaddah* atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا	: <i>rabbānā</i>
نَجَّيْنَا	: <i>najjainā</i>
الْحَقِّ	: <i>al-ḥaqq</i>
نُعْمٍ	: <i>nu'ima</i>
عَدُوٍّ	: <i>'aduwwun</i>

Jika huruf *ع* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahulukan oleh huruf *kasrah* (ـِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٌّ	: 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)
عَرَبِيٌّ	: 'Arabī (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy-syamsu</i> )
الزَّلْزَلَةُ	: <i>al-zalzalāh</i> ( <i>al-zalzalāh</i> )
الفَلْسَفَةُ	: <i>al-falsafah</i>
الْبِلَادُ	: <i>al-bilādu</i>

## 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ	: <i>ta'murūna</i>
النَّوْعُ	: <i>al-nau'</i>
سَيِّئٌ	: <i>syai'un</i>
أُمِرْتُ	: <i>umirtu</i>

## 8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang transliterasinya adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), alhamdulillah, dan

munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

*Syarh al-Arba'īn al-Nawāwī*

*Risālah fī Ri'āyah al-Maṣlahah*

#### 9. *Lafz al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului pertikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudāfilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah

Contoh:

بِاللهِ *dīnullāh* دِينُ اللهُ *billāh*

Adapun *tā' marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللهِ *hum fī rahmatillāh*

#### 10. *Huruf Kapital*

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tmpat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-).

Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fihī al-Qur'ān*

*Naṣīr al- Naṣr Ḥāmid Abū Zayd*

*Dīn al-Ṭūsī*

*Al-Ṭūfī*

*Al-Maṣlahah fī al-Tasyrī al-Islāmī*

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai anak kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau agtar referensi.

Contoh:

<p>Abū al-Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu)</p> <p>Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaī, Naṣr Ḥāmid (bukan: Zaīd Naṣr Ḥamīd Abū)</p>
--

## B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

SWT.	= Subhanahu wa ta'ala
SAW.	= <i>shallallahu 'alaihi wasallam</i>
a.s	= alaihi al-salam
Q.s	= Qur'an, surah
H	= Hijrah
M	= Masehi
SM	= Sebelum Masehi
l.	= Lahir tahun ( untuk orang yang masih hidup saja )
w.	= Wafat tahun
QS..../....:	= QS Al-Baqarah 2/124
HR	= Hadist Riwayat

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR KUTIPAN AYAT</b> .....	<b>xix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xx</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xxi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xxii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xxiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	9
B. Deskripsi Teori .....	11
1. Definisi konseling .....	11
2. Konsep kesejahteraan psikologis siswa .....	20
C. Kerangka Pikir .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Pendekatan Penelitian Dan Jenis Penelitian.....	30
B. Fokus Penelitian .....	31
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	31
D. Definisi Istilah.....	31
E. Data Dan Sumber Data.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Teknik Pengumpulan Data .....	34
H. Teknik Analisis Data.....	35

<b>BAB IV DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Data.....	37
B. Analisis Data .....	40
C. Pembahasan.....	68
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## **DAFTAR KUTIPAN AYAT**

Kutipan Ayat 1 Qs. Al- Baqarah 2/112.....	5
---	---

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Keadaan Guru di SMP Negeri 8 Palopo .....	38
Tabel 4.2 Imforman Penelitian.....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	29
Gambar 4.1 Struktur Organisasi SMPN 8 Palopo.....	40

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran I Surat Izin Penelitian PTSP Palopo

Lampiran II Surat Keterangan Wawancara

Lampiran V Dokumentasi Wawancara Guru BK di SMPN 8 Palopo

## ABSTRAK

**Intan, 2026.** *“Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Smpn 8 Palop”* Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Palopo. Dibimbing Oleh Hamdani Thaha dan Sapruddin.

Skripsi ini membahas tentang upaya guru bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo. (2) untuk mengetahui upaya apa yang dilakukan guru BK dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. (3) untuk mengetahui apa saja faktor pendorong dan penghambat upaya guru dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan guru BK dan siswa sebagai informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo masih ada yang kurang baik. Ada sebagian siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, menjalin hubungan sosial positif, serta memiliki rasa percaya diri dan motivasi belajar yang stabil. Namun, sebagian ada sebagian juga siswa masih mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi, merasa kurang percaya diri, penerimaan diri dan sulit terbuka, terutama yang memiliki latar belakang keluarga kurang mendukung. (2) Guru BK memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa melalui berbagai layanan seperti konseling individu dan kelompok, bimbingan klasikal, serta program penguatan karakter. Selain itu, guru BK juga bekerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua agar pembinaan psikologis siswa berjalan efektif dan berkelanjutan. (3) Faktor pendorong utama dalam peningkatan kesejahteraan siswa yaitu kerja sama yang baik antar guru, dukungan sekolah, dan lingkungan belajar yang kondusif. Sementara itu, faktor penghambat meliputi keterbatasan waktu guru BK, serta sikap tertutup, malu dan kurang percaya diri sebagian siswa. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis siswa dapat tercapai secara optimal jika ada sinergi antara guru BK, sekolah, dan keluarga.

**Kata Kunci:** Guru Bimbingan Konseling, Kesejahteraan Psikologis Siswa

## ABSTRACT

**Intan, 2026.** “Efforts of Guidance Counselors in Improving the Psychological Well-being of Students at SMPN 8 Palopo.” Thesis for the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Dakwah, Palopo State Islamic University. Supervised by Hamdani Thaha and Sapruddin.

This thesis discusses the efforts of guidance counselors in improving students' psychological well-being. This study aims (1) to determine the psychological well-being of students at SMP Negeri 8 Palopo. (2) to determine the efforts made by guidance counselors in improving students' psychological well-being. (3) to determine the factors that encourage and hinder teachers' efforts in improving students' psychological well-being. This study uses a descriptive qualitative approach with a case study method. Data were collected through interviews, observations, and documentation involving guidance counselors and students as informants. The results of the study show that (1) the psychological well-being of students at SMP Negeri 8 Palopo is still not good. Some students are able to adapt to the school environment, establish positive social relationships, and have stable self-confidence and motivation to learn. However, some students still experience difficulties in managing their emotions, lack confidence, have low self-esteem, and find it difficult to open up, especially those who come from unsupportive families. (2) Guidance counselors play an important role in improving students' psychological well-being through various services such as individual and group counseling, classroom guidance, and character building programs. In addition, guidance counselors also work closely with homeroom teachers, subject teachers, and parents to ensure that students' psychological development is effective and sustainable. (3) The main factors driving improvements in student well-being are good cooperation among teachers, school support, and a conducive learning environment. Meanwhile, the inhibiting factors include the limited time of guidance counselors, as well as the closed, shy, and unconfident attitudes of some students. Therefore, students' psychological well-being can be optimally achieved if there is synergy between guidance counselors, schools, and families.

**Keywords:** Guidance Counselors, Students' Psychological Well-being

## ملخص

إنتان، 2026. "جهود معلمي الإرشاد لتحسين الصحة النفسية للطلاب في SMPN 8 بالوبو" أطروحة لبرنامج دراسة الإرشاد الإسلامي، كلية أوشولودين أدب والدعوة، جامعة بالوبو الإسلامية الحكومية. تحت إشراف حمدي ثحة وسبرودين.

تتناول هذه الأطروحة جهود معلمي الإرشاد في تحسين الرفاهية النفسية للطلاب. تهدف هذه الدراسة إلى (1) تحديد الرفاه النفسي للطلاب في (2) SMP Negeri 8 Palopo. تحديد الجهود التي يبذلها معلمو الإرشاد في تحسين الرفاه النفسي للطلاب. (3) تحديد العوامل التي تشجع وتعيق جهود المعلمين في تحسين الرفاه النفسي للطلاب. تستخدم هذه الدراسة نهجاً وصفيًا نوعياً مع طريقة دراسة الحالة. تم جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظات والتوثيق بمشاركة مستشاري التوجيه والطلاب كمصادر للمعلومات. تظهر نتائج الدراسة أن (1) الرفاه النفسي للطلاب في SMP Negeri 8 Palopo لا يزال غير جيد. يستطيع بعض الطلاب التكيف مع البيئة المدرسية، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية، ويتمتعون بثقة بالنفس ودافع للتعلم مستقرين. ومع ذلك، لا يزال بعض الطلاب يواجهون صعوبات في إدارة عواطفهم، ويفتقرون إلى الثقة بالنفس، ويعانون من تدني احترام الذات، ويجدون صعوبة في الانفتاح، لا سيما أولئك الذين ينتمون إلى أسر لا تقدم لهم الدعم. (2) يلعب المرشدون التربويون دوراً هاماً في تحسين الصحة النفسية للطلاب من خلال خدمات متنوعة مثل الإرشاد الفردي والجماعي، والتوجيه في الفصول الدراسية، وبرامج بناء الشخصية. بالإضافة إلى ذلك، يعمل مستشارو التوجيه عن كثب مع معلمي الفصول الدراسية ومعلمي المواد الدراسية وأولياء الأمور لضمان أن يكون النمو النفسي للطلاب فعالاً ومستداماً. (3) العوامل الرئيسية التي تدفع إلى تحسين رفاهية الطلاب هي التعاون الجيد بين المعلمين، ودعم المدرسة، وبيئة التعلم المواتية. وفي الوقت نفسه، تشمل العوامل المعيقة الوقت المحدود المتاح لمستشاري التوجيه، فضلاً عن انغلاق ذهن بعض الطلاب وخجلهم وانعدام ثقتهم بأنفسهم. لذلك، يمكن تحقيق الرفاه النفسي للطلاب على النحو الأمثل إذا كان هناك تآزر بين مستشاري التوجيه والمدارس والأسر.

الكلمات المفتاحية: مستشارو التوجيه، الرفاه النفسي للطلاب

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Bimbingan konseling merupakan suatu bantuan yang di berikan oleh konselor kepada konseli agar konseli mampu menyelesaikan masalah yang di hadapinya. Bimbingan dan konseling suatu bantuan yang di berikan kepada peserta didik,dalam menemukan sendiri dan memberikan respon yang tepat atas kemauan sendiri dalam masalah yang di hadapi.<sup>1</sup>

Prayitno dan Erman Anti mengemukakan mengenai pengertian konseling yaitu suatu proses pelayanan yang di berikan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (klien) yang sedang dalam masalah dengan tujuan masalah klien dapat terselesaikan dengan baik, sehingga klien menjadi lebih optimal dan berkembang. Hal ini menjelaskan sebagai mana yang sangat populer dalam ilmu konseling memberikan pendapat bahwa bimbingan yaitu “proses layanan konseling yang di lakukan dengan tatap muka, baik secara individu maupun kelompok, anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua”.<sup>2</sup> Bimbingan merupakan suatu proses yang berkesinambungan, bukan kegiatan yang seketika atau kebetulan yang sistematis yang berencana untuk mencapai tujuan.

Guru bimbingan dan konseling merupakan unsur utama dalam pelaksanaan bimbingan di sekolah. Guru BK adalah guru yang memiliki tugas ,tanggung

---

<sup>1</sup> Aprianis Zagoto, “Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Bakat Akademik Matematika Siswa Kelas IX, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol.1 No.2, September 2021 <https://jurnal.uniraya.ac.id>.

<sup>2</sup> Priyatno dan Erman Anti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT RinekaCipta, 2004), 99.

jawab, berwenang dan mempunyai hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik. Peran seorang guru bimbingan dan konseling sebagai seorang konselor bagi siswa adalah memberi pemahaman terhadap kemampuan diri siswa sehingga mampu meningkatkan potensi yang dimilikinya dan mampu memecahkan masalah yang di alami secara individual.”.

Konseling merupakan hubungan timbal balik dalam upaya memecahkan masalah yang di lakukan oleh ahli (konselor) terhadap klien (yang bermasalah ) dengan melakukan wawancara melalui tatap muka dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang di hadapi, dengan pemberian layanan konseling diharapkan klien mampu mengambil keputusan atas masalah yang di hadapinya dan bertanggung jawab penuh terhadap dirinya.

Guru bimbingan dan konseling merupakan tugas yang profesional, artinya secara formal mereka telah di siapkan oleh lembaga pendidik yang berwenang . Mereka di didik untuk menguasai seperangkat kompetensi yang di perlukan bagi pekerjaan bimbingan dan konseling dengan demikian dapat di katakan bahwa guru bimbingan konseling memang secara sengaja di bentuk dan di siapkan untuk menjadi tenaga profesional dalam bimbingan dan konseling.<sup>3</sup>

Bimbingan dan konseling yang berhasil mencapai tujuannya sebagai suatu proses pemberian bantuan bagi peserta didik yaitu dapat mengembangkan, dan mengarahkan dan mengentaskan masalah-masalah yang di hadapi individu

---

<sup>3</sup>Widya Anggraini Putri, et.al, “Peran Profesi Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Masalah Psikologi Siswa”, *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 4 No1, 2024, 1247-1254 [https://jurnal.permapendis-sumut\\_org/index.php/edusociety](https://jurnal.permapendis-sumut_org/index.php/edusociety)

sehingga individu bisa memahami kematangan dirinya untuk menentukan karir, sikap sosial serta dapat mengontrol sikap dan emosinya.

Siswa terkadang menghadapi permasalahan psikologis terkait dengan perkembangan mereka pada masa menempuh pendidikan. Masalah psikologis remaja ditandai dengan adanya ledakan emosi dan tidak dapat mengontrol perasaan marah yang menggebu-gebu. Ini bisa berdampak pada penurunan nilai akademis di sekolah dan isolasi diri. Adapun masalah psikologis yang sering terjadi di sekolah yaitu gampang tersinggung dan merasa tidak berharga di mata orang lain.

Gejala psikologis yang muncul tergantung pada usia setiap individu, apa saja jenis masalah psikologis yang sedang dialami dan seberapa tingkat keparahannya. Umumnya seseorang akan mengalami beberapa gejala berupa: (1) kehilangan kontrol dalam menekankan emosi yang menggebu-gebu, (2) Terlihat lebih sensitif dan gampang tersinggung. (3) Merasa dirinya selalu salah dan tidak berharga di mata orang lain. (4) Menjadi suka memberontak, mengamuk, arogan atau ke kanak-kanakan. (5) Kesulitan bersosialisasi dan menarik diri dari lingkungan sosial. (6) Mengalami masalah dalam proses belajar yang berdampak pada penurunan nilai di sekolah. (7) Penurunan kemampuan berfikir, mengingat dan memecahkan masalah. (8) Sakit kepala, sakit perut, sakit punggung dan nyeri pada otot. (9) selalu merasa lemas, dan tak bertenaga dan kehilangan semangat. Gejala permasalahan siswa akan bertambah parah jika tidak mendapatkan perhatian lebih, sehingga dalam hal ini peran guru bimbingan konseling sangat penting dalam menjaga psikologis siswa, sebab Guru bimbingan konseling adalah pendidik, karena itu konselor sekolah harus berkompeten sebagai pendidik yang memiliki

karakteristik yang dapat menunjang kualitas pribadi guru dan konseling. Landasan dan wawasan kependidikan menjadi salah satu kompetensi dasar konselor. Konselor sekolah adalah seorang profesional, karena itu layanan bimbingan dan konseling harus di atur dan didasarkan kepada regulasi perilaku yang profesional.

Konselor bertugas sebagai seorang yang berperan penting dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Pekerjaan konselor adalah membantu peserta didik secara profesional untuk membantu memahami dan mengenal lebih matang mengenai sikap-sikap hakiki manusia sebagai makhluk yang sempurna, sehingga peserta didik dapat dengan lebih mudah dalam mengoptimalkan kemampuan dan dapat lebih lebih tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik mengenai bakat, minat dan kepribadian siswa di sekolah<sup>4</sup>.

Pada dasarnya kinerja profesional di tentukan oleh standar kualifikasi baik secara akademik maupun suatu lembaga profesional yang menangani bagian pembentukan kepribadian seorang. Konselor profesional tidak di nilai dari potensi akademiknya saja, tetapi harus saling berkaitan dengan sikap pribadi dan sosial, sebagai seorang guru pembimbing atau konselor harus memiliki wawasan yang luas serta memiliki kemampuan dalam menerapkan berbagai teori yang di ketahui dengan kreatifitas pengembangan potensi siswa dan siswi yang di butuhkan untuk masa depan mereka.<sup>5</sup> Di dalam Al- Qur'an Allah menjelaskan makna dari konselor yang terdapat dalam surah AL-Baqarah ayat 112 yang berbunyi:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

---

<sup>4</sup>Irmansyah, "Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 2 No 1, Juni 2020 <https://jurnal.iain-padangsidimpuan.ac.id/index.php/Irsyad>.

<sup>5</sup>Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 27 Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru, 2008.

Terjemahannya:

“ (tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati”<sup>6</sup>

Makna dari ayat di atas adalah sesungguhnya surga itu akan di masuki oleh setiap orang yang tulus dan ikhlas kepada Allah serta melaksanakan ibadah dengan baik, yaitu dengan mengikuti ajaran Rasulullah. Itulah sifat orang yang akan masuk surga dari golongan manapun, dia mendapatkan ganjaran dari Allah, dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dalam menghadapi apa yang akan terjadi di akhirat nanti dan tidak akan bersedih terhadap kenikmatan dunia yang di lewatkannya.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, memiliki tujuan hidup, mempunyai relasi positif, mandiri, dan tetap tumbuh secara personal.<sup>7</sup> Kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan kesehatan mental individu karena berfokus pada hal-hal yang membuat seseorang berkembang kearah yang lebih positif. Menurut Binggol dan Batik individu yang memiliki kesejahteraan psikologis melibatkan tujuan yang bermakna dalam hidup, mengembangkan diri. Banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada masa remaja seperti faktor dalam diri dan lingkungan yang meliputi keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Masa remaja menjadi masa kritis dalam perjalanan

---

<sup>6</sup>Kementerian Agama RI, “Al-Qur’an dan terjemahannya”, Diponegoro, (Bandung, 2019).

<sup>7</sup>Ananda Humaida, et.al, “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa, *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 6, No. 5 (2024), <https://edukatif.org>.

hidup individu untuk memperoleh kesejahteraan, karena di hadapkan dengan perubahan biologis, pengalaman baru dan tugas perkembangan baru.<sup>8</sup>

Pengamatan awal menunjukkan bahwa terdapat permasalahan utama tentang upaya guru bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di SMPN 8 Palopo dimana perubahan sosial, teknologi dan tuntutan hidup yang kompleks dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada siswa. Kesejahteraan psikologis adalah salah satu bentuk kesejahteraan psikologis yang sangat penting dalam tahap perkembangan remaja. Kesejahteraan yang di rasakan oleh remaja membuat remaja lebih memiliki emosi yang positif serta dapat menumbuhkan rasa kepuasan hidup dan kebahagiaan. Sehingga mengurangi perilaku negatif dan mengurangi perasaan depresi. Kesejahteraan psikologis remaja menjadi isu yang sangat penting di era globalisasi saat ini, termasuk Indonesia. Seiring dengan perubahan sosial, teknologi, dan tuntutan hidup yang semakin kompleks remaja menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya seperti teknologi dan media sosial, pada penggunaan teknologi dan media sosial yang merajalela dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, tuntutan akademis dan karier, perubahan identitas dan hubungan sosial, mempengaruhi perkembangan kesejahteraan psikologisnya serta Bullying dan masalah masalah keluarga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa.

Maka dengan demikian pentingnya penerapan layanan bimbingan konseling untuk dapat memberikan dukungan yang di butuhkan dalam mengelolah stres,

---

<sup>8</sup>Gina Herliani Suherlin, et.al, "Gambaran Kesejahteraan Psikologi Siswa SMA", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 8 No.2, April 2024, <https:journal.upy.ac.id>

mengatasi konflik interpersonal, membimbing dalam pengambilan keputusan dan memberikan pemahaman tentang perkembangan emosional.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan telaah dengan judul “ Upaya Guru Bimbingsn dan Konseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Negeri 8 Palopo”.

### **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas maka yang menjadi rumusan masalah penelitian adalah:

1. Bagaimana kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo?.
2. Bgaimana upaya yang di lakukan guru BK dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa?.
3. Apa saja faktor pendorong dan penghambat upaya guru BK dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo.
2. Mengidentifikasi upaya yang dilakukan guru BK dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa
3. Mengidentifikasi faktor pendorong dan penghambat upaya guru dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

### **D. Manfaat penelitian**

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya peran guru bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di Sekolah Menengah Pertama.

## 2. Secara Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya mengenai masalah kesejahteraan psikologis siswa di SMPN 8 Palopo.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Penelitian terdahulu mengkaji hubungan interpersonal dan efikasi diri yang berpengaruh sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Ada sejumlah penelitian yang relevan dan menginspirasi penelitian ini, antara lain:

Pada tahun 2023, Sakura Alwina melakukan penelitian dengan judul “Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Dasar”.<sup>9</sup> Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif dengan menganalisis data dari wawancara dengan guru BK, siswa dan orang tua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program bimbingan konseling memiliki dampak signifikan dalam mengembangkan keterampilan emosional, sosial, dan koping siswa. Siswa belajar strategi mengatasi masalah, mengelola emosi serta berinteraksi positif dengan lingkungan sosial. Peran guru bimbingan konseling dan orang tua dalam mendukung kesejahteraan siswa juga ditekankan. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai BK dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian terdahulu membahas tentang peran bimbingan konseling sedangkan penelitian ini membahas tentang upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi.

---

<sup>9</sup> Sakura Alwina, “Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Dasar”, *Jurnal Sintaksis: Pendidikan Guru Sekolah Dasar, IPA, IPS dan Bahasan Inggris*, Vol.5, No.1, April (2023).

Pada tahun 2024, Seprianto, Fadila, Dina Hajja Ristianti, Beni Azwar penelitian dengan judul “ Implementasi Layanan Bimbingan Konseling dalam Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMPIT AN-NIDA.”<sup>10</sup> Penelitian ini menggunakan pendekatan *field research* dengan pendekatan kualitatif, dengan data dikumpul melalui observasi, wawancara dan dokumentasi di SMPIT AN-NADA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki keceriaan dan kepuasan hidup yang tinggi. Meskipun demikian, beberapa siswa menghadapi tantangan terkait stres akademik dan sosial. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti terkait kesejahteraan psikologis siswa, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini yaitu penelitian terdahulu menggunakan pendekatan *field research* sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus.

Pada tahun 2023, Nada Afifah, Fauziah Nasution melakukan penelitian dengan judul jurnal “Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (*well Being*) Siswa”.<sup>11</sup> Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif diambil untuk menyelidiki, dalam penelitian ini peneliti menganalisis data dengan teknik yang dibuat oleh Miles dan Huberman, dengan teknik triangulasi sumber, data dan waktu. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan kejadian atau fakta, kondisi, fenomena, variabel, dan keadaan yang terjadi selama penyelidikan dengan memberikan apa

---

<sup>10</sup> Seprianto, et.al, “Implementasi Layanan Bimbingan Konseling dalam Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMPIT AN-NIDA”, *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 4, No.2, (Mei 2024).

<sup>11</sup> Nada Afifah, et.al, “Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (*well Being*) Siswa”, *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Vol. 4, no. 2 (2023).

yang sebenarnya terjadi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam keberadaan manusia, salah satu komponen terpenting dari kepribadian seseorang adalah tingkat kepercayaan dirinya. Keyakinan atas kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas atau mewujudkan aspirasinya. Persamaan dalam penelitian ini menekan terhadap kesejahteraan psikologis siswa, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan teknik yang dibuat oleh Miles dan Huberman dengan pendekatan deskriptif sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, perbedaan lainnya yaitu lokasi penelitiannya.

## **B. Deskripsi Teori**

### 1. Definisi Konseling

Secara etimologi konseling berasal dari bahasa latin yaitu *consilium* (dengan atau bersama), yang di rangkai dengan menerima atau memahami. Pengertian konseling adalah proses hubungan tatap muka yang dilakukan oleh seorang konselor dengan klien yang bersifat rahasia guna untuk mengatasi permasalahan yang di alami oleh seseorang klien atau konseli. Berikut pengertian konseling menurut beberapa tokoh ahli:

#### a. Carl Rogers pendekatan berpusat pada klien (Client-Centered Therapy)

Carl Rogers, seorang psikologi humanistik berpendapat bahwa konseling merupakan hubungan terapi dengan klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan *self* (diri) pada pihak klien.

#### b. Sigmund Freud (psikoanalisis)

Sigmund Freud, seorang bapak psikoanalisis yang menurutnya bahwa kepribadian manusia terbesar berada pada dunia ketidaksadaran, tingkah laku

manusia ditentukan oleh kekuatan irasional, motivasi-motivasi tidak sadar, kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan biologis dan naluriah oleh peristiwa-peristiwa psikoseksual yang terjadi pada masa laludari kehidupannya.

c. Albert Ellis, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Rasional Emotive Behavioral Therapy berfokus pada perilaku manusia bahwa perilaku yang bermasalah dipengaruhi oleh pemikiran yang tidak rasional. Rasional emotive behavioral therapy membantu konseli untuk mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku.<sup>12</sup>

d. B.F. Skinner (Behaviorisme)

Behaviorisme memfokuskan diri pada sebuah pola perilaku baru yang di ulangi sampai perilaku tersebut menjadi kebiasaan. Teori behaviorisme ini mengkaji tentang perilaku nyata yang bisa di teliti dan di ukur, dan memandang pikiran sebagai sebuah kotak hitam, bahwa responden terhadap stimulus bisa diamati secara kuantitatif, apa yang ada dalam pikiran menjadi diabaikan karena proses pemikiran tidak bisa diamati secara jelas perubahan perilakunya.

e. Aaron T. Beck (Cognitive Therapy)

Aaron T. Beck mengembangkan cognitive therapy pada 1960-an sebagai reaksi terhadap psikoanalisis. Ia berpendapat bahwa gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan tidak di sebabkan oleh peristiwa itu sendiri, tetapi oleh cara seseorang berfikir tentang peristiwa tersebut.

---

<sup>12</sup> Dr. Suriati, M. Sos. I., et. al, “ *Teori dan Teknik Bimbingan dan Konseling*, (Sinjai: CV Latinulu, 2020), h.41.

Pelayanan bimbingan konseling di sekolah merupakan usaha membantu peserta didik dalam mengembangkan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir. Pelayanan bimbingan konseling memfasilitasi pengembangan peserta didik secara individual, kelompok, dan atau klasikal, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat, perkembangan kondisi, serta peluang-peluang yang di miliki.<sup>13</sup>

Bimbingan adalah bantuan khusus yang di berikan siswa yang bermasalah, agar mereka dapat memahami, mengerti kesulitannya, dan mampu mengatasinya sehingga dapat tercapai tujuan pendidikan yang sesuai dengan tuntutan keadaan lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.<sup>14</sup>

Konseling dapat di artikan bantuan yang di berikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan cara interview, cara yang sesuai dengan keadaan individu yang di hadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya melalui konseling individu sehingga mampu menyelesaikan masalahnya dengan sendirinya.

Konseling dapat di pahami sebagai hubungan timbal balik antara dua individu dimana satu orang yaitu konselor mencoba membantu yang lain atau klien memahami masalah yang akan mereka hadapi.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Seprianto, Fadila, et.al, "Implementasi Layanan Bimbingan Konseling dalam Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMPIT An-Nida" *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 4.No.2 Mei 2024, 103-117 <https://e-journal.uin-al-azhar.ac.id//index.php/muhafadhah/index>

<sup>14</sup> Iid Rahma Dini, "Bimbingan Konseling" , *Jurnal Bimbingan Konseling*, Padang 2021 <https://osf.io/preprints/wj94e/>

<sup>15</sup> Dinelti Fitria, et.al, "Konseling Berbasis Digital, Tren dalam Layanan Bimbingan Konseling Literature Review, *Jurnal Inovasi Penelitian* Vol.3 No.3 Agustus 2022 <https://ejournal.stpmataram.ac.id>.

Bimbingan konseling adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu (siswa atau klien) untuk mencapai perkembangan yang optimal, sehingga mereka dapat mengatasi masalah dan mencapai tujuan hidupnya. Bimbingan konseling dapat di capai dengan beberapa setting, sekolah, klinik, atau komunitas. Bimbingan konseling juga dapat di lakukan oleh guru atau konselor untuk membantu siswa mengatasi akademik, sosial, dan emosional.

#### b. Tujuan layanan Bimbingan Konseling

Secara umum tujuan bimbingan konseling untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan prediposisi yang di milikinya seperti kemampuan dasar dan bakatnya, berbagai latar belakang yang ada, seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Sedangkan tujuan khusus bimbingan dan konse adalah penjabaran tujuan umum yang di kaitkan secara langsung dengan permasalahan yang di alami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya.<sup>16</sup>

Secara khusus tujuan bimbingan dan konseling di sekolah ialah agar peserta didik, dapat: (1) mengembangkan seluruh potensinya seoptimal mungkin; (2) mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya; (3) mengatasi kesulitan dalam memahami lingkungannya, yang meliputi lingkungan sekolah, keluarga, pekerjaan, sosial-ekonomi, dan kebudayaan; (4) mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalahnya; (5) mengatasi kesulitan dalam menyalurkan kemampuan bakat, minat, dan bakatnya dalam bidang

---

<sup>16</sup>Prayitno dan Erman Amti,(2008), Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling ,(Jakarta : Pt Rineka Cipta), 112.

pendidikan dan pekerjaan; (6) memperoleh bantuan secara tepat dari pihak-pihak di luar sekolah untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang tidak dapat di pecahkan di sekolah tersebut.<sup>17</sup>

### c. Fungsi Layanan Bimbingan Konseling

Layanan bimbingan dan konseling dalam upaya membantu peserta didik atau konseli mencapai tugas perkembangan diri yang optimal, mandiri, sukses, sejahtera dan bahagia dalam kehidupannya. Agar tujuan tersebut tercapai di perlukan kalaborasi dan sinergitas kerja antara konselor atau guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran, pimpinan sekolah/madrasah, staf administrasi, orang tua, dan pihak lain yang dapat membantu kelancaran proses dan pengembangan peserta didik/konseli secara utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir.

Layanan bimbingan dan konseling di tinjau dari segi fungsinya memiliki fungsi sebagai berikut:

- 1). Fungsi pemahaman, adalah fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri sebagai diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
- 2). Fungsi fasilitasi, adalah fungsi bimbingan dan konseling dalam memberikan kemudan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang seluruh aspek dalam diri seorang konseli.

---

<sup>17</sup> Ditjen PMPT Diknas, Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Direktur Tenaga Kependidikan 2008), 7.

- 3). Fungsi penyesuaian, adalah fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan dirinya dengan diri lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
- 4). Fungsi Penyaluran, adalah fungsi bimbingan dan konseling untuk bekerja sama dengan pendidik lainnya di dalam ataupun di luar lembaga lainnya.
- 5). Fungsi Adaptasi, adalah fungsi bimbingan dan konseling yang membantu para pelaksanaan pendidikan, untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat ,kemampuan, dan kebutuhan konseli.
- 6). Fungsi pencegahan (*preventif*), adalah fungsi bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya agar tidak di alami oleh konsel
- 7). Fungsi perbaikan, adalah fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli agar agar dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan, bertindak.
- 8). Fungsi penyembuhan, adalah fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Teknik yang dapat di gunakan adalah *remedial teaching*.

9). Fungsi pemeliharaan, adalah fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya. Pelaksanaan fungsi ini diwujudkan melalui program-program yang menarik, reflektif, dan fakultatif, (pilihan) sesuai dengan minat konseli.

10). Fungsi pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi- fungsi lainnya. Teknik bimbingan yang dapat di gunakan adalah pelayanan informasi, tutorial, diskusi kelompok, atau curah pendapat (*brain storming*) *home room*, dan karya wisata.<sup>18</sup>

#### d. Bidang Layanan Bimbingan Konseling

Beberapa bidang layanan bimbingan dan konseling yaitu:

- 1). Bimbingan pribadi, yaitu. Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling  
Beberapa bidang layanan bimbingan dan konseling yaitu, bimbingan pribadi, yaitu pelayanan bimbingan dan konseling membantu peserta didik dalam menemukan, memahami, dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan yang Maha Esa, serta mengembangkan sifat-sifat yang positif, mandiri, aktif, dan kreatif.  
Bimbingan sosial, yaitu pelayanan bimbingan dan konseling membantu peserta didik untuk dapat mengenal, beradaptasi, dan berhubungan dengan lingkungan masyarakat. Mampu mengenal norma-norma, aturan-aturan, dan nilai-nilai yang berlaku dimasyarakat serta berlandaskan budi

---

<sup>18</sup>Nanik Nurhayat dan Siti Nurfarida PW, “Optimalisasi Peran dan Fungsi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Implementasi Kurikulum 13”, *Seminar Nasional Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2020, <https://journal.unesa.ac.id>.

pekerti luhur dan rasa tanggung jawab. Bimbingan belajar, yaitu pelayanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa menumbuhkan perilaku kebiasaan belajar yang baik dan dapat menguasai pengetahuan dan keterampilan, dan mampu mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi. Bimbingan karier, yaitu pelayanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa di sekolah untuk mampu mengenal dunia kerja dan mulai mengarahkan diri untuk masa depan karier dan mampu mengoptimalkan potensi diri yang dimiliki.

#### e. Layanan Bimbingan Konseling

Bimbingan dan konseling berada dalam posisi kunci dalam sebuah lembaga pendidikan, yaitu institusi sekolah, sebagai pendukung maju atau mundurnya mutu pendidikan. Peran bimbingan konseling dalam meningkatkan mutu pendidikan tidak hanya terbatas kepada bimbingan yang bersifat akademik tetapi juga bimbingan pribadi, sosial, intelektual, dan pemberian nilai. Peran bimbingan dan konseling dalam meningkatkan mutu pendidikan terletak pada bagaimana bimbingan dan konseling itu membangun manusia yang seutuhnya dari berbagai aspek yang ada di dalam diri peserta didik. Di sekolah ada tujuh macam layanan konseling yaitu:

- 1). Layanan orientasi, adalah layanan bimbingan yang dilakukan untuk memperkenalkan siswa baru dan atau seseorang terhadap lingkungan yang baru di masukinya. Pemberiaan layanan ini bertolak dari anggapan bahwa

memasuki lingkungan baru bukanlah hal yang selalu dapat berlangsung selalu mudah dan menyenangkan.

2) Layanan informasi , adalah memberikan pemahaman terhadap individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang di perlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang di kehendaki.

3). Layanan penempatan dan penyaluran , adalah individu yang sering mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan, sehingga tidak sedikit individu yang bakat, kemampuan, minat dan hobinya tidak tersalurkan dengan baik. Individu seperti itu tidak dapat mencapai perkembangan yang optimal, mereka memerlukan bantuan atau bimbingan orang-orang dewasa, terutama konselor, dalam menyalurkan potensi dan mengembangkan dirinya.

4). Layanan Bimbingan belajar , adalah salah satu bentuk layanan bimbingan yang penting diselenggarakan di sekolah . Pengalaman menunjukkan bahwa kegagalan-kegagalan yang di alami siswa dalam belajar tidak selalu di sebabkan oleh kebodohan atau kerendahan intelegasi tetapi mereka tidak mendapatkan layan bimbingan yang memadai.

5). Layanan bimbingan belajar, adalah layanan yang di lakukan dengan melalui tahap pengenalan siswa yang mengalami masalah belajar, pengungkapan sebab-sebab timbulnya masalah belajar, dan pemberian bantuan pengentasan masalah belajar.

6). Layanan konseling perorangan, adalah layanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dengan klien. Dalam hubungan ini

masalah klien di cermati dan di upayakan pengentasannya dengan klien. Konseling di anggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan klien.

7). Layanan bimbingan dan konseling kelompok, adalah apabila konseling perorangan menunjukan layanan kepada individu maka klien orang-perorangan, maka bimbingan atau konseling kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu adalah layanan kepada sekelompok individu.<sup>19</sup>

## 2. Defenisi Kesejahteraan Psikologis Siswas

### a. Dofenisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah salah satu bentuk kesejahteraan yang cukup penting untuk tahap perkembang siswa. Kesejahteraan yang di rasakan oleh siswa membuat siswa lebih memiliki emosi yang positif serta dapat menumbukan rasa kepuasan hidup dan kebahagiaan, sehingga mengurangi perilaku negatif dan mengurangi perasaan yang depresi.

#### a. Carol Ryff (1995)

Menurut Carol Ryff *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang di gunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif.<sup>20</sup> Individu yang kesejahteraan psikologisnya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri

---

<sup>19</sup>Ramlah, , “Pentingnya Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Peserta Didik”, *Jurnal Al-Muizaah*, Vol.1, No. 4, Agustus 2020, <https://jurnal.umpar.ac.id>.

<sup>20</sup> Ryff, C.D, & Keyes, C.L.M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited. (American psycological Association. Journal of Personality and Social Psychology)*, Vol. 69 No. 4

sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya baik pada masa kini maupun masa lalu.

b. Raudatussalamah dan Susanti (2017)

Menurut Raudatussalamah dan Susanti kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* adalah suatu kondisi dimana individu menjadi sejahtera dengan menerima diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.<sup>21</sup>

c. Maryam (2013)

Menurut Maryam kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologi seseorang dan suatu keadaan individu yang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya.

d. Ismawati (2013)

Menurut Ismawati kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta secara berkelanjutan merealisasikan potensi dirinya.

---

<sup>21</sup> Aisyah Farah Sayyidah, et.al, “ Peran Religiusitas Islam dalam meningkatkan Kesejahteraan psikologis,” *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, Vol.13, No. 2,n September 2022 <https://ejournal.uinib.ac.id>

e. Karyani (2014)

Menurut Karyani kesejahteraan psikologis dapat ditunjukkan dengan rasa aman, tenang, damai, tercapai tujuan dan mampu saling menolong.<sup>22</sup>

Ketika seseorang individu berada pada masa remaja, banyak sekali hambatan yang di alami oleh seseorang individu, sehingga merasa tertekan. Hal ini dikarenakan mereka sangat bimbang ketika akan melaksanakan atau mengambil keputusan. Dengan demikian seseorang yang berada pada masa remaja sangat perlu bimbingan atau arahan untuk memaksimalkan potensi yang di miliknya dan membentuk pribadi individu yang bertanggung jawab. Beberapa dampak yang terjadi apabila kesejahteraan psikologis rendah berdampak pada kognitif, emosi dan fisiologis. Dampak kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami bahan pembelajaran. Dampak secara emosional seperti sulit memotivasi diri, cemas, sedih, marah, dan frustrasi. Dampak fisiologis seperti gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, pusing, badan lesuh dan lemah, serta mengalami kesulitan tidur.<sup>23</sup>

Ryff menguraikan dimensi-dimensi dari kesejahteraan psikologis, yaitu:

1). *Self acceptance* ( penerimaan diri), adalah kepemilikan sikap positif terhadap diri sendiri mengenali dan menerima berbagai aspek diri, baik yang

---

<sup>22</sup> Juliani Prasetyanigrum, et.al. “ Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia” *Jurnal Studi Islam*, Vol. 23, No.1, Juni 2022: <https://journal.ums.ac.id>

<sup>23</sup> Mimi Deviana, et.al, “Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja”, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol.5, No. 1, Januari 2023 <https://journal.unj.ac.id>

berkualitas baik maupun buruk, merasa positif tentang kehidupannya di masa lalu.

2). *Positive relationship with other people* ( hubungan positif dengan orang lain) adalah kepemilikan hubungan yang hangat, memuaskan dan dapat di percaya dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, berkasih sayang dan akrab ( intimacy), memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan antara manusia,

3). *Autonomy* ( otonomi/kemandirian), adalah kemampuan menentukan diri sendiri dan independen, mampu menolak tekanan sosial dalam berfikir dan bertindak, meregulasi perilaku dalam diri dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi.

4). *Environmental mastery* ( penguasaan lingkungan) adalah kepemilikan rasa menguasai dan kompeten dalam mengelolah lingkungan , mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang kompleks, secara efektif menggunakan kesempatan-kesempatan yang melingkupi, mampu memilih atau membuat konteks yang cocok dengan kebutuhan dan nilai-nilai personal.

5). *Purpose in life* ( tujuan hidup) adalah memiliki tujuan yang terarah dalam menajali hidup dan merasakan adanya makna dalam kehidupan saat ini dan masa lalu, berpegang pada kepercayaan yang memberikan tujuan hidup untuk menjalani sasaran hidup.

6). *Personal growth* ( pertumbuhan pribadi) adalah memiki rasa ingin terus berkembang, melihat diri tumbuh meluas, membuka diri terhadap pengalaman baru, memiliki rasa kesadaran akan potensi yang diri, melihat

perbaikan pada diri dan perilaku di sepanjang waktu, berubah dalam cara yang menunjukkan bertambahnya pengetahuan diri dan ke efektifan diri.<sup>24</sup>

b. Faktor faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu:

### 1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, dukungan sosial merujuk pada gambaran berbagai ungkapan perilaku konstruktif yang di terima individu dari orang-orang yang bermakna dalam hidupnya. Sarafino dan Smith memaparkan bahwa dukungan sosial merupakan perhatian, penghargaan dan bantuan yang di terima individu dari orang lain. Paparan ini sejalan dengan gagasan Cohen dan Syme yang menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah hubungan antar individu yang di atau dalamnya terdapat saling memberi bantuan, kepercayaan, dan saling menghargai.

### 2. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi seperti halnya besarnya penghasilan dalam keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi dan status sosial di masyarakat dapat mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis.

### 3. Jaringan Sosial

Jaringan sosial berkaitan dengan aktivitas sosial yang di ikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas, aktivitas yang di lakukan, dan denagn siapa kontak sosial di

---

<sup>24</sup>Sri Widyawati, et.al, “Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja”, *Jurnal Psibernetika* Vol. 15. No 1, 2022 <https://journal.umb.ac.id/index.php/psibernetika>

lakukan membuat seorang individu memiliki kecenderungan kesejahteraan yang rendah atau yang tinggi ditunjang dari siapakah orang-orang yang berada di lingkungan sosial individu.

#### 4. Religiusitas

Faktor religiusitas berkaitan dengan segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna.

#### 5. Kepribadian

Kepribadian merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis individu. Kepribadian dan kesejahteraan subjektif menyimpulkan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor penting yang memiliki korelasi dengan kesejahteraan subjektif.

#### 6. Usia

Perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Ryff dan Keyes mengungkapkan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga usia muda. Sedangkan pada dimensi pengembangan pribadi dan tujuan hidup cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia.

#### 7. Jenis Kelamin

Perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari jenis kelamin terdapat pada dimensi hubungan positif dengan orang lain serta

pengembangan pribadi. Perempuan dari segi usia cenderung memiliki nilai yang lebih tinggi di bandingkan dengan laki-laki. Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis pada seseorang.<sup>25</sup>

Menurut Ryff konsep kesejahteraan psikologis di bagi di dalam enam dimensi di antaranya, yaitu;

#### 1. Penerimaan diri

Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu individu yang bersangkutan ,yang menggambarkan evaluasi diri yang positif, kemampuan mengakui aspek diri sendiri,dan kemampuan menerima positif dan negatif diri seseorang.

#### 2. Hubungan yang positif dengan orang lain.

Dimensi hubungan yang positif dengan orang lain berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan antar pribadi yang hangat dan saling mempercayai. Mempercayai orang yang teraktualisasi dirinya mempunyai perasaan empati dan kasih sayang.

#### 3. Otonomi

Dimensi otonomi merupakan kemampuan untuk menentukan nasib sendiri, mandiri dan nasib sendiri, mandiri dan mengatur perilakunya sendiri. Dimensi ini meliputi independen dan determinan diri, kemampuan diri menghadapi tekanan sosial, dan kemampuan mengatur pelakunya dari dalam.

#### 4. Penguasaan lingkungan

---

<sup>25</sup>Yoseph Pedhu, “Kesejahteraan Psikologis dalam Hidup Membiara”, *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Vol.10,No.1,Juni 2022, 65-78 Journal homepage: indonesia.com

Dimensi penguasaan lingkungan meliputi rasa penguasaan dan kompetensi serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif. Menekankan perlunya keterlibatan dalam aktivitas di lingkungan, kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang rumit.

#### 5. Tujuan hidup

Dimensi ini meliputi kesadaran akan tujuan dan makna hidup, serta arah dan tujuan hidup. Keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan pada individu bahwa ada tujuan dan makna dalam hidupnya.

#### 6. Pertumbuhan pribadi

Dimensi ini merupakan kemampuan diri mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu secara efektif dan perubahan pribadi dari waktu ke waktu mencerminkan pengetahuan diri, tumbuh dan efektivitas.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) seseorang menurut Ryff antara lain:

#### 1. Faktor Demografis

Faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial, ekonomi, dan budaya.

#### 2. Dukungan sosial

Dukungan sosial sendiri diartikan rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang di dapat dari berbagai sumber, diantaranya pasangan, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.

3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup yang mencakup berbagai bidang kehidupan yang memiliki pengaruh terhadap pengalaman hidupnya yang penting dalam kesejahteraan psikologis.

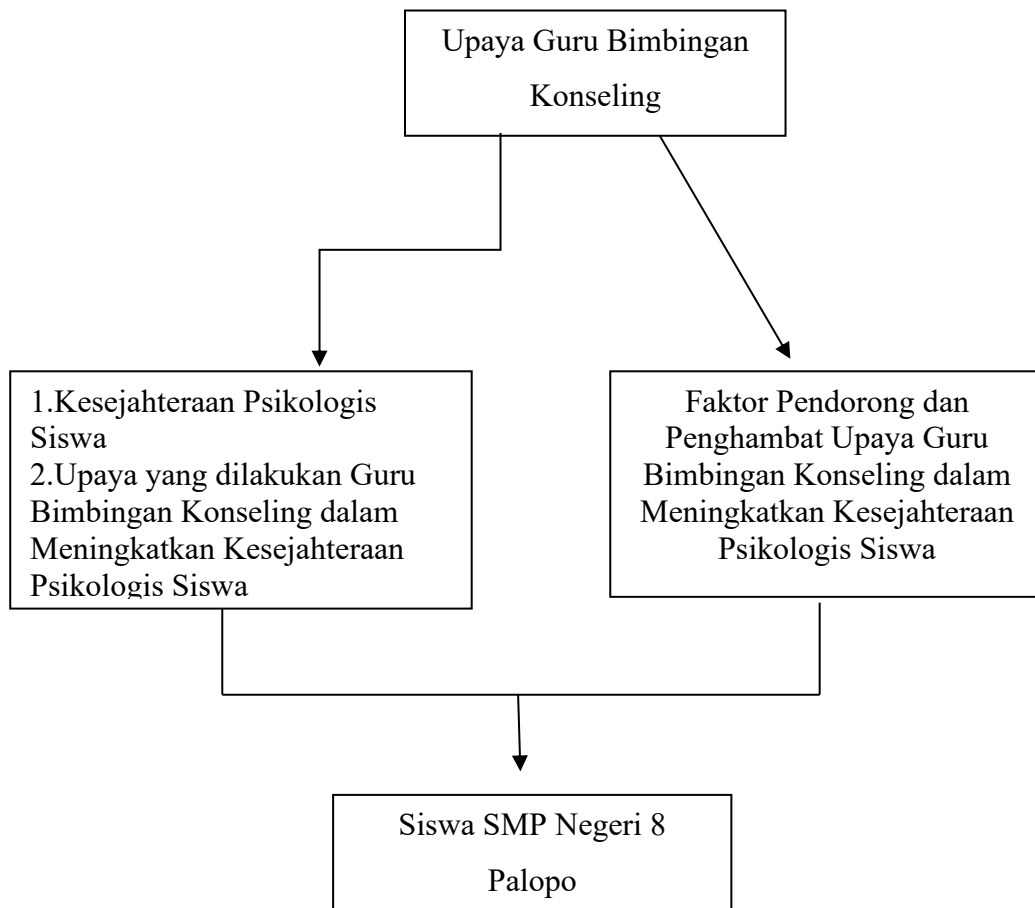
#### 4. *Locus Of Control (LOC)*

*Locus Of Control (LOC)* di definisikan sebagai suatu ukuran harapan seseorang mengenai pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

### **C. Kerangka Pikir**

Bimbingan konseling memiliki peran yang sangat signifikan dalam tantangan yang dimiliki siswa dengan rasa percaya diri mereka sendiri. Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan lebih merasa diri nyaman dan tetap tenang serta mampu mengepresikan diri mereka. Penyediaan layanan bimbingan konseling di sekolah sangat berpengaruh terhadap siswa untuk membantu mengatasi tantangan yang terkait dengan kesejahteraan psikologis, sosial dan emosional mereka dan berkontribusi pada perkembangan siswa secara keseluruhan. Layanan bimbingan konseling mengacu pada layanan yang tersedia untuk semua siswa dan fokus pada pengembangan siswa secara keseluruhan. Siswa harus berkembang pada aspek kemanusiaan, yaitu individualitas mereka, hubungan mereka dengan orang lain, moralitas mereka, keyakinan agama mereka dengan cara yang harmonis, dan seimbang untuk mewujudkan tujuan mereka. Siswa yang sehat secara psikologis akan memiliki kesadaran tentang hubungan lingkungan sosial mereka, dapat berdiri di kaki mereka sendiri tanpa menyerah terhadap tekanan teman sebaya, dan dapat

memahami peristiwa yang terjadi di sekitar mereka. Jika seorang siswa bahagia secara psikologis mereka akan lebih aktif dalam belajar, dan mereka juga mampu mengutamakan diri mereka dengan menjadikan kesehatan mental prioritas utama.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian**

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian yang di gunakan adalah metode atau cara ilmiah yang di gunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis data serta mencapai tujuan penelitian. Pendekatan ini penting karena menentukan bagaimana penelitian ini akan di laksanakan dan bagaimana data akan di interpresentasikan. Adapun pendekatan penelitian yang di gunakan adalah jenis penelitian *case study* (studi kasus).

##### **2. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Jenis penelitian kualitatif deskriptif ini hanya berusaha menggambarkan keadaan subjek yang di teliti secara jelas dan sesuai dengan apa adanya dan tidak menggunakan hipotesis sebagai petunjuk arah dalam penelitian ini. Selain itu, jenis penelitian ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang peran guru bimbingan konseling dalam kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo.

## **B. Fokus Penelitian**

Penelitian ini di fokuskan pada upaya yang di lakukan guru bimbingan konseling untuk mendeskripsikan perannya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di SMP negeri 8 palopo.

Penelitian ini di lakukan di SMP Negeri 8 palopo. Mengenai alasan memilih SMP Negeri 8 Palopo karena peneliti ingin mengetahui bagaimana sebenarnya upaya guru bimbingan konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo.

## **C. Lokasi Penelitian**

Dalam penelitian ini lokasi penelitian yang di pilih adalah Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Palopo. Jl. Dr. Ratulangi, Desa/Keluahan Balandai, Kecamatan Bara, Kota Palopo, sulawesi selatan. Pemilihan lokasi ini atas pertimbangan bahwa SMP Negeri 8 Palopo tersebut dengan kelebihan dan kekurangannya. SMP Negeri 8 Palopo memiliki guru bimbingan konseling yang telah berpengalaman dalam menanganani masalah di sekolah serta di sekolah tersebut memiliki Kepala Sekolah, guru dan staf sekolah yang berdedikasi tinggi.

## **D. Definisi Istilah**

Berdasarkan fokus dalam penelitian ini dan rumusan masalah penelitian, maka uraian definisi istilah dalam penelitian ini yaitu:

### **1. Upaya bimbingan konseling**

Menurut Prayitno dan Erman Amti berpendapat bahwa konseling merupakan layanan bimbingan dan konseling yang di lakukan melalui tatap muka, baik secara kelompok maupun individu, anak-anak, remaja, dewasa maupun orang

tua yang dilakukan oleh seorang yang memiliki permasalahan, dan berharap dengan adanya proses bimbingan dan konseling bisa menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami dan dapat mengembangkan potensi dirinya dan kemampuan yang dimiliki.<sup>26</sup>

Bimbingan menurut Abu Bakar bimbingan diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan dari seorang ahli atau yang disebut konselor kepada seorang individu atau klien dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahannya yang dihadapi klien sehingga mampu mengenali, memahami dirinya dan lingkungannya untuk bisa berkembang lebih positif.<sup>27</sup>

## 2. Kesejahteraan psikologis siswa

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya penerimaan diri (*Self Acceptance*), membentuk hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*enviromental master*), memiliki tujuan hidupnya (*purpose in life*), serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontiniu (*personal growth*).

## E. Data dan Sumber Data

Data penelitian adalah sumber utama dalam penelitian yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti. Adapun sumber data penelitian yang diambil terbagi menjadi 2, yaitu:

---

<sup>26</sup> Priyatno dan Erman Anti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT RinekaCipta, 2004), 99.

<sup>27</sup> Abu Bakar M. Ludin, *Kinerja Kepala Sekolah Dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: CitaPustaka Media Perintis, 2009), 10.

1. Data primer yaitu melalui percakapan langsung oleh peneliti kepada guru bimbingan konseling yang ada di SMP Negeri 8 Palopo.
2. Data sekunder yaitu bentuk informasi terkait dengan kebijakan, profil sekolah, dokumentasi dan foto aktivitas terkait dengan faktor yang mendukung dan menghambat implementasi Layanan Bimbingan Konseling dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo dengan cara :
  - a. pencatatan yaitu dengan mencatat dari laporan yang mendukung penelitian.
  - b. Studi kepustakaan yaitu dengan dengan membaca referensi yang berhubungan dengan objek penelitian atau dari internet dan buku-buku yang di anggap relevan terutama dalam menunjang tinjauan teoritis.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau perangkat yang di gunakan untuk smengumpulkan data dalam suatu penelitian. Instrumen ini sangat penting karena kualitas data yang di kumpulkan akan mempengaruhi hasil dari kesimpulan penelitian.<sup>28</sup> Instrumen yang akan peneliti gunakan ini yaitu; 1) Paduan observasi; 2) Paduan wawancara; 3) Daftar pertanyaan yang akan di gunakan pada saat wawancara; 4) Kamera *smartphone* yang di gunakan untuk membuat dokumentasi di lokasi penelitian.

#### **G. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategi dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan mendapatkan data

---

<sup>28</sup> Sitti Zuhaerah Thalbah, *Book Chapter Metode Penelitian Kualitatif*, (Kollegial Supervision, 2023), <https://doi.org/10.2307/jj.608190.4>

yang memenuhi standar data yang di tetapkan.<sup>29</sup> Adapun teknik pengumpulan data yang di gunakan pada penelitian ini yaitu:

### 1. Observasi

Observasi ialah pengamatan dengan pencatatn sistematis terhadap gejala – gejala yang di teliti observasi (*observation*) atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Dalam penelitia ini, observasi dilakukan saat peneliti terjun langsung ke lokasi dan mengamati kegiatan yang di lakukan oleh informan.

### 2. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan guru bimbingan konseling, siswa SMP Negeri 8 Palopo untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang upaya guru bimbingan konseling dalam mensejahterakan psikologis siswa. Wawancara merupakan suatu bentuk dialog yang di lakukan peneliti untuk memperoleh informasi dari subjek ( responden). Wawancara adalah tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung atau percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu di lakukan oleh dua pihak, yaitu wawancara (*interview*) yang memberikan jaaban atas pertanyaan tersebut.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi berarti cara mengumpulkan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Metode ini lebih mudah di bandingkan dengan metode

---

<sup>29</sup>Mochamad Nashrullah, *Metodologi Penelitian Pendidikan (prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*, (Umsida Press: Juli, 2023), <https://doi.org/10.21070/2023/978-623-464-071-7>.

pengumpulan data yang lain. Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi ialah pengambilan data yang di peroleh melalui dokumen-dokumen. Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.

#### **H. Teknik Keabsahan Data**

Teknik triangulasi, yang memungkinkan peneliti menggunakan data dari beberapa sumber dan metode dengan priode waktu yang bervariasi, di gunakan dalam penelitian kualitatif untuk memastikan keakuratan data. “Upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo” menggunakan triangulasi sumber, teknik dan waktu.

Dalam evaluasi data yang berasal dari sumber-sumber yang berbeda, teknik pengumpulan data yang beragam di gunakan. Sebagai teknik pengumpulan informasi, triangulasi sumber melibatkan penggunaan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu, triangulasi waktu dilakukan selama jam pengumpulan informasi untuk memastikan validitas dan rehabilitas data yang di peroleh.<sup>30</sup>

#### **I. Analisis Data**

Analisis data merupakan proses sistematis yang digunakan untuk mengorganisasi, menginterpretasi, daan menyajikan data yang telah dikumpulkan selama penelitian. Proses ini bertujuan untuk menemukan pola, hubungan dan informasi yang dapat diambil dari data tersebut untuk menjawab pertanyaan

---

<sup>30</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.127

penelitian.<sup>31</sup> Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil observasi, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang akan penting dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data *reduction*, data *display* dan *conclusion drawing/verification*.

#### 1. Data Reduction (reduksi data)

Reduksi data merupakan proses berfikir yang memerlukan kecerdasan dan keeluasaan dan kedalaman wawasan yang tinggi. Melalui diskusi itu maka wawasan peneliti akan berkembang, sehingga dapat mereduksi data-data yang memiliki nilai temuan dan pengembangan teori signifikan.

#### 2. Data *Display* ( penyajian data)

Penyajian data bisa di lakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dengan mendisplaykan data akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah di pahami tersebut.

#### 3. *Conclusion Drawing/Verification* (penarikan kesimpulan dan verifikasi).

Kesimpulan awal di kemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak di temukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap

---

<sup>31</sup> Abdul Mutakabbir dkk, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Purbalinggaa: CV.Eureka Media Aksara, 2025), h.47.

pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang di kemukakan pada tahap awal, di dukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data maka kesimpulan yang di kemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup>Zuchri Abdussamad, et.al., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Makassar: CV. Syakir Media Press,2021).

## **BAB IV**

### **DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA**

#### **A. Deskripsi Data**

##### **1. Gambaran Umum SMP Negeri 8 Palopo**

SMP Negeri 8 Palopo berdiri sejak tahun 1965, yang pada saat itu bernama Sekolah Teknik Negeri (STN) dipimpin oleh Bapak D.D. Eppang. Di bawah kepemimpinan Bapak Drs. Suprihono, Sekolah Teknik Negeri (STN) berubah nama menjadi SMP Negeri 9 Palopo di tahun 1997, namun nama ini hanya bertahan selama 1 tahun. Di tahun berikutnya, tahun 1998 nama SMP Negeri 9 Palopo berubah menjadi SMP Negeri 8 Palopo dan nama tersebut lah yang digunakan hingga saat ini.

Alasan memilih SMP Negeri 8 Palopo sebagai lokasi penelitian, karena sekolah ini memiliki staf yang berdedikasi tinggi, serta sebagai representasi sekolah negeri yang memiliki akreditasi A dan latar belakang sejarah yang cukup panjang sejak tahun 1965 selain itu, memiliki fasilitas yang bisa dibilang cukup memadai.

##### **2. visi dan Misi SMP Negeri 8 Palopo**

###### **a. Visi**

Terwujudnya murid yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak Mulia, Mandiri dan Berkebhinekaan Global.

###### **b. Misi**

a) Mengoptimalkan segenap potensi sekolah untuk meningkatkan mutu pelayanan pendidikan.

- b) Melaksanakan proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler secara efektif, kreatif, menantang dan menyenangkan.
- c) Mewujudkan iklim sekolah yang sehat, hijau, bersih, aman dan nyaman.
- d) Mengembangkan budaya literasi dan kemampuan numerasi.
- e) Mengembangkan digitalisasi sekolah untuk mendukung wawasan global.
- f) Mengapresiasi nilai-nilai pancasila dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Keadaan Guru dan Pegawai

Guru memiliki peran penting dalam pendidikan. Mereka tidak hanya mengajar, tetapi juga merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran. Selain itu, guru memiliki peran moral yang besar, yaitu mengajarkan nilai-nilai baik dan membimbing siswa untuk menjadi pribadi yang berbudi pekerti. Melalui semua tugas ini, guru membantu siswa berkembang, tidak hanya dalam hal pengetahuan, tetapi juga dalam sikap dan karakter mereka, membentuk generasi yang cerdas, berakhlak mulia, dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

**Tabel 4.1 Keadaan Guru di SMP Negeri 8 Palopo**

NO	Nama	Status Kepegawaian	Jabatan/Guru
1	Bahrum Satria	PNS	Kepala Sekolah
2	Adilah Junaid	PNS	Guru PKN
3	Ahmad	PNS	Guru Ekonomi
4	Ahmad Rizal David	Honor Daerah TK.II Kab/Kota	Guru PAI
5	Andi Nasriana	PNS	Guru Bahasa Inggris
6	Anita	PNS	Guru Biologi
7	Anriana Rahman	PNS	Guru Bahasa Indonesia
8	Asrika Achmad	PNS	Guru Bahasa Inggris
9	Abdul Gani	PNS	Guru PKN
10	Darwis	PNS	Guru BK (Konselor)
11	Eduard Meirapa Mangnga	PNS	Guru Matematika

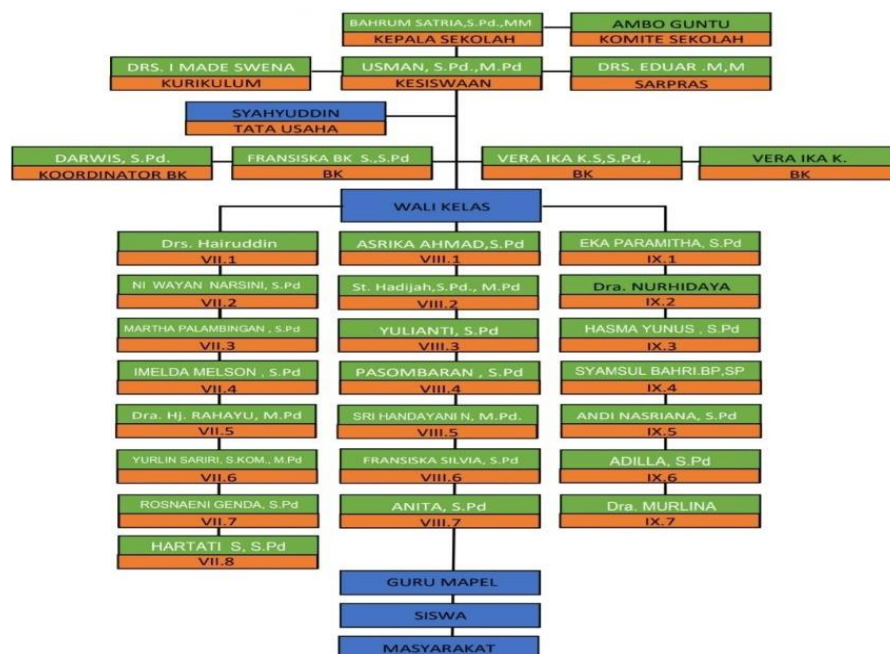
12	Eka Paramita	PNS	Guru Bahasa dan Sastra Indonesia
13	Ekha Satriany Syachrany	PNS	Guru Matematika
14	Ernawati	Tenaga Honor Sekolah	Lainnya
15	Fahrudin B. Hamid	Honor Daerah TK.II Kab/Kota	Guru Ekonomi
16	Fransiska Silvia Bk	PNS	Guru Bimbingan dan Konseling (Konselor)
17	Hartati Srikandi Idawati Sapan	PNS	Lainnya
18	Hasma Yunus	PNS	Guru Matematika
19	Hasniah	PNS	Lainnya
20	I Made Swena	PNS	Guru Fisika
21	Imelda Wilsen Taruk	PNS	Guru Bahasa Inggris
22	Ingrid Banna	Guru Honor Sekolah	Guru Pendidikan Agama Kristen
23	Ismayanti Idris	Tenaga Honor Sekolah	Guru Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)
24	Martha Palambangan	PNS	Guru Bahasa Indonesia
25	Moehammad Taufiq Ismail	Tenaga Honor Sekolah	Guru Bahasa Inggris
26	Murlina	PNS	Guru Matematika
27	Nasrah	Honor Daerah TK.II Kab/Kota	Guru Bahasa Inggris
28	Ni Wayan Narsini	PNS	Guru (PKN)
29	Nurhidaya	PNS	Guru Seni Budaya
30	Nurjanah	PNS	Guru PAI
31	Nurmayanti Jamaluddin Tamrin	Honor Daerah TK.II Kab/Kota	Guru Bahasa Inggris
32	Nurmiati	Honor Daerah TK.II Kab/Kota	Guru Matematika
33	Nurul Hasanah	PNS	Guru Pendidikan Teknologi dan Kejuruan
34	Pasombaran	PNS	Guru Bahasa Indonesia
35	Patimah	PNS	Guru Pendidikan Agama Islam
36	Rahayu D	PNS	Guru Pendidikan Agama Islam
37	Rosdiana Masri	PNS	Guru Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)
38	Rosida	Honor Daerah TK.II Kab/Kota	Guru Manajemen Pendidikan
39	Rosneni Genda	PNS	Guru Matematika
40	Sitti Hadijah	PNS	Guru Pendidikan Agama Islam
41	Sri Handayani Nasrun	PNS	Guru Pendidikan Fisika
42	Sukmawati	PNS	Guru Pendidikan Geografi
43	Syahyuddin	PNS	Lainnya
44	Syamsul Bahri BP	PNS	Guru Budidaya Tanaman

45	Tendri	Tenaga Honor Sekolah	Guru Pendidikan Agama Islam
46	Ubat	PNS	Guru Penjaskes
47	Unna Kurniawan	PNS	Guru Pendidikan Keolahragaan
48	Usman	PNS	Guru Penjaskes
49	Vera Ika Kusumastuti	Honor Daerah TK.II Kab/Kota	Guru BK
50	Welem Pasiakan	PNS	Guru Bahasa Inggris
51	Yani Herlim Tombi Bunga	Honor Daerah TK.II Kab/Kota	Lainnya
52	Yerni Sakius	PNS	Guru Bahasa Indonesia
53	Yulianti	PNS	Guru Bahasa Indonesia
54	Yulianus Tanan	Honor Daerah TK.II Kab/Kota	Lainnya
55	Yurlin Sariri	PNS	TIK

Sumber Data: Tata Usaha SMP Negeri 8 Palopo

#### 4. Struktur SMPN 8 Palopo

Gambar 4.1 Struktur Organisasi SMPN 8 Palopo



#### 5. Profil Informan

Informan yang dipilih pada penelitian ini adalah Guru BK karena dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang praktik, strategi, dan peran yang mereka jalankan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, penelitian ini juga berfungsi untuk menilai efektivitas layanan BK yang

diberikan, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar evaluasi dan pengembangan program yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Tak hanya itu, meneliti guru BK juga membantu mengidentifikasi faktor-faktor pendukung maupun penghambat keberhasilan mereka dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, yang sangat penting untuk merancang strategi peningkatan kualitas layanan di sekolah. Informan yang dipilih terdiri dari: Guru BK 1, Guru BK 2, Guru BK 3, berikut adalah tabel informan penelitian:

**Tabel 4.2 Informan Penelitian**

Nama	Jabatan	Usia	Waktu Wawancara
Darwis, S.Pd.	Guru (BK) 1	33	Selasa, 26 Agustus 2025 Pukul 10.30 – selesai
Fransiska Silvia, S.Pd.	Guru (BK) 2	42	Rabu, 27 Agustus 2025 Pukul 09.20 – selesai
Vera Ika Kusumastuti, S.Pd.	Guru (BK) 3	32	Kamis, 28 Agustus 2025 Pukul 11.00 – selesai

## **B. Analisis Data**

Paparan data penelitian disajikan untuk mengetahui karakteristik data pokok berkaitan dengan penelitian yang dilakukan berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan studi dokumentasi yang telah peneliti lakukan di SMP Negeri 8 Palopo berkaitan dengan judul upaya guru bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo. Seluruh data yang terkumpul akan disajikan dalam bentuk deskriptif agar data yang diperoleh lebih terarah dan mendapatkan gambaran yang jelas, maka hasil penelitian menjabarkan sebagai berikut:

### **1. Kesejahteraan Psikologis Siswa**

Kesejahteraan psikologis siswa adalah kondisi kesejahteraan mental dan emosional yang memungkinkan siswa merasa percaya diri, diterima, dan termotivasi dalam lingkungan belajar maupun sosialnya. Faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa meliputi harga diri (*self-esteem*), keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*), hubungan sosial yang sehat, motivasi belajar yang konsisten, serta kenyamanan dan rasa diterima di lingkungan sekolah dan rumah adapun dimensi-dimensi dari kesejahteraan psikologis, yaitu: *Self acceptance* (penerimaan diri), *Positive relationship with other people* (hubungan positif dengan orang lain), *Autonomi* (otonomi atau kemandirian), *Enviromental mastery* (penguasaan lingkungan), *Purpose in life* (tujuan hidup), *Personal Growth* (pertumbuhan pribadi). Adapun hasil wawancara peneliti mengenai kesejahteraan psikologis siswa di SMPN 8 Palopo menurut beberapa guru BK terkait dimensi psikologis siswa yaitu sebagai berikut:

a. Penerimaan diri

Merupakan sikap positif siswa terhadap dirinya sendiri, termasuk kemampuan menerima aspek baik dan kurang baik dari dirinya serta masa lalunya. Penerimaan diri ini penting agar siswa merasa nyaman dan percaya diri dalam menjalani kehidupannya.

Hasil wawancara dari guru BK Bapak Darwis terkait penerimaan diri siswa SMPN 8 Palopo, yang menerangkan bahwa:

Secara keseluruhan saya berpendapat, beberapa siswa yang memang secara penerimaan diri itu belum mengetahui maksud dirinya, sehingga

beberapa siswa tersebut tidak menerima atau tidak menjadi dirinya sendiri atau tidak sesuai dengan harapannya.<sup>33</sup>

Kemudian hal serupa yang disampaikan guru BK Ibu Fransiskha Silvia, yang menyampaikan bahwa:

Mmm. Untuk penerimaan diri di sekolah ini, sebagian mereka bisa menerima dirinya. Mereka yang masih ikut-ikutan bermain dengan teman-temannya mungkin. Yang masih terbawa kegiatan di luar sekolah seperti itu.<sup>34</sup>

Hal yang sama juga disampaikan guru BK Ibu Vera Ika Kusumastuti, yang menerangkan bahwa:

Nah, untuk sebagai guru BK, saya menilai tingkat penerimaan diri siswa yang ada di sekolah ini cukup tinggi karena beberapa siswa itu mampu menyadari dan menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dari siswa itu sendiri, hal ini dibuktikan dari sikap dari siswa tersebut yang tidak apa sinis dengan dirinya.<sup>35</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMPN 8 Palopo, peneliti menyimpulkan bahwa penerimaan diri siswa di SMPN 8 Palopo secara keseluruhan cukup baik, di mana terdapat beberapa siswa yang mampu menerima dirinya dengan baik. Hal ini ditunjukkan oleh kesadaran siswa terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki tanpa sikap sinis terhadap diri sendiri. Namun, masih ada juga siswa yang mengalami kesulitan dalam penerimaan diri, yang disebabkan oleh pengaruh lingkungan di luar sekolah dan kurangnya pemahaman mendalam tentang jati diri mereka. Beberapa siswa belum benar-benar mengenali diri sendiri sehingga tidak dapat menjadi diri yang sebenarnya

---

<sup>33</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan di ruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025.

<sup>34</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan di ruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>35</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan di ruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

atau sesuai dengan harapan. Oleh karena itu, penerimaan diri menjadi indikator penting yang perlu terus dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa.

b. Hubungan positif dengan orang lain

Dimensi ini menggambarkan kemampuan siswa untuk menjalin dan memelihara hubungan interpersonal yang hangat, mendukung, dan saling dipercaya. Hubungan yang sehat dengan teman, keluarga, dan guru sangat mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Hasil wawancara oleh Bapak Darwis selaku guru BK terkait hubungan positif dengan orang lain untuk kesejahteraan psikologis siswa, yaitu sebagai berikut:

Hal positif yang harus dimiliki adalah regulasi emosi, tentu ini menjadi sebagai modal siswa untuk bagaimana dia bergaul sesama temannya. Ketika ada ajakan untuk kemudian melakukan hal hal yang negatif maka siswa yang memiliki regulasi emosi, maka dia bisa mengolah emosi karena dia menganggap ini adalah hal yang salah atau kurang baik.

Kemudian beliau melanjutkan bahwa:

Siswa yang memiliki hubungan yang sehat adalah tentu mereka mudah bergaul dengan temannya kemudian berinteraksi satu sama lain tidak melakukan hal hal yang justru menyakiti orang lain, tidak melakukan bullying, artinya mereka bergaul bisa menerima satu sama lain antara sesama baik itu laki laki maupun perempuan.<sup>36</sup>

Hal ini juga di tambahkan oleh Ibu Fransiska guru BK yang menerangkan bahwa:

Kalau hubungan positif yang harus dimiliki siswa itu pastinya tadi saling menerima ya. Iya. Jadi saling menghargai, saling menghargai antara satu dengan yang lain temannya. Kemudian kalau eh siswa dengan guru, sopan santunnya yang perlu dijaga. Seperti itu. Dan kadang ini keluarga yang eh kurang pantauan dari sekolah karena tidak semua dari siswa itu pihak sekolah mengetahui. Dan istilahnya kalau

---

<sup>36</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025

umpamanya eh hubungan positif yang dengan siswa dengan keluarganya, pasti bisa dilihat dari tingkah laku mereka dalam kesehariannya. Kalau mereka baik dengan teman-temannya, mungkin dengan keluarganya mereka juga baik. Tapi kalau umpamannya mereka dalam keluarganya itu isinya hanya eh perkelahian, hanya marah-marah, mungkin tindakan itu pula yang ditunjukkan di sekolah. Dan itu memang sudah terbukti kalau siswa yang berperilaku eh tidak baik, eh dia tidak bisa menerima keadaan di rumahnya seperti itu.<sup>37</sup>

Adapun tambahan dari Ibu Vera juga selaku Guru BK menyampaikan bahwa:

Hubungan positif siswa itu saling membantu dan apa bergotong royong ya. Itu yang dimiliki siswa. Nah siswa yang memiliki hubungan yang sehat itu dengan cara bersyukur, kemudian dia mampu menerima segala apa yang ada di dalam dirinya dan cara bersosialisasi siswa itu sangat baik dengan orang lain.<sup>38</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMPN 8 Palopo disimpulkan bahwa regulasi emosi menjadi modal utama bagi siswa untuk membangun hubungan sehat dan menolak pengaruh negatif. Hubungan positif ditandai dengan kemampuan siswa bergaul dengan teman tanpa melakukan tindakan yang menyakiti orang lain, seperti bullying, serta adanya rasa saling menerima dan menghargai antar teman maupun antara siswa dan guru. Selain itu, hubungan positif dengan keluarga juga berpengaruh, di mana ketidakharmonisan dalam keluarga cenderung tercermin dalam perilaku siswa di sekolah. Sikap saling membantu, gotong royong, serta kemampuan menerima diri sendiri dan mensyukuri keadaan menjadi ciri siswa yang mempunyai hubungan sosial yang sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

### c. Otonomi atau kemandirian

---

<sup>37</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>38</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

Kemampuan siswa untuk membuat pilihan dan keputusan sendiri berdasarkan nilai dan keyakinan pribadinya. Siswa yang mandiri secara psikologis tidak terlalu mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial serta mampu mengatur hidupnya sesuai keinginannya.

Hasil wawancara oleh Bapak Darwis selaku guru BK terkait otonomi dan kemandirian untuk kesejahteraan psikologis siswa, yaitu sebagai berikut:

“Artinya tentu siswa ini sendiri dengan kesadaran sendiri untuk kemudian bisa menerima semua apa yang menjadi kelebihan, apa yang menjadi kekurangan siswa itu sendiri. Kemudian dia juga harus mampu menerima kondisi lingkungan sosial sehingga anak ini bisa mampu menerima segala persoalan yang eh tentu yang yang yang dihadapi.”<sup>39</sup>

Hal ini juga di tambahkan oleh Ibu Fransiska guru BK yang menerangkan bahwa:

Eh, kalau pandangan saya tentang kemandirian terhadap kesejahteraan siswa itu, terhadap psikologisnya dia, itu kalau sebagai anak yang mandiri pasti dia bisa sejahtera. Sudah? Hmm, saya yakin. Saya yakin kalau anak yang mandiri dalam segala tingkah lakunya, kegiatannya, dia bisa eh manage atau mengolah waktunya dengan baik untuk ini, pasti dia akan sejahtera juga. Hmm, kemudian eh menurut Ibu, apakah ada hubungan antara kurangnya kemandirian dengan munculnya stres atau kecemasan pada siswa? Hubungan kurangnya kemandirian, pasti ada. Di saat anak-anak dia eh kurang mandiri, kurang PD, kurang menerima dirinya, toh? Kurang ada sesuatu yang kurang pada dirinya, pasti saya yakin memiliki kecemasan tertentu. Mungkin dia tidak bisa eh berteman dengan baik kah atau eh malas-malas dalam belajar atau mmm apa, Nak? Eh menjadi malas bergaul dengan temannya mungkin. Ya, seperti itu bisa.<sup>40</sup>

Adapun tambahan dari ibu vera guru BK, menyatakan bahwa:

Peran otonomi atau kemandirian. tanggung jawab ya, siswa dapat bertanggung jawab contohnya mampu mengerjakan tugas secara

---

<sup>39</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025.

<sup>40</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

mandiri. Sementara siswa itu apa kurang mandiri ya, artinya menunda pekerjaan dan meminta bantuan teman lain untuk mengerjakan tugasnya.<sup>41</sup>

Kemampuan siswa untuk membuat pilihan dan keputusan sendiri berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi menjadi aspek penting dalam kesejahteraan psikologis siswa, yang tercermin dari tingkat kemandirian dan otonomi psikologis mereka. Hasil wawancara dengan guru BK di SMPN 8 Palopo dapat disimpulkan bahwa siswa yang mandiri mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri serta kondisi lingkungan sosialnya dengan kesadaran sendiri. Kemandirian ini memungkinkan siswa untuk mengatur waktu dan aktivitasnya dengan baik sehingga mendukung kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, kurangnya kemandirian berkaitan erat dengan munculnya stres, kecemasan, dan ketidakpercayaan diri, yang dapat menyebabkan siswa malas bergaul, kurang termotivasi belajar, serta sulit berteman. Selain itu, kemandirian juga dihubungkan dengan tanggung jawab, di mana siswa mandiri mampu mengerjakan tugas secara sendiri, sementara siswa yang kurang mandiri cenderung menunda pekerjaan dan bergantung pada bantuan teman.

#### d. Penguasaan lingkungan

Mengacu pada kemampuan siswa untuk mengelola dan menguasai tantangan lingkungan di sekitarnya, seperti lingkungan rumah, sekolah, dan sosial. Siswa

---

<sup>41</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

yang memiliki penguasaan lingkungan baik mampu beradaptasi dan mengatasi stres yang muncul dari lingkungannya.

Adapun hasil wawancara oleh Bapak Darwis selaku guru BK terkait penguasaan lingkungan untuk kesejahteraan psikologis siswa, yaitu sebagai berikut:

Kemampuan siswa terhadap penguasaan lingkungan dapat dilihat dari cirri-cirinya, terutama mungkin siswa introvert yang selalu menyendiri misalkan atau jauh dari pergaulan temannya itu bisa dilihat selalu diam kemudian selalu menyendiri di kelas, seolah-olah dia tidak diterima temannya.<sup>42</sup>

Hal serupa juga di tambahkan oleh Ibu Fransiska guru BK yang menerangkan bahwa:

Wah, iya. Lingkungan itu menciptakan. Kalau lingkungannya eh baik, pasti psikologisnya juga baik. Ya, psikologisnya juga baik. Kalau tempat kita bersih, ah, suasana hati bisa nyaman. Kalau umpamnya di sini kotor, bagaimana rasanya? Kan tidak nyaman pasti, toh? Pasti mempengaruhi. Selain itu juga siswa yang tidak bisa mengatur dirinya atau menyesuaikan dengan lingkungan, contohnya misalkan siswa yang seharusnya belajar dalam kelas, tapi malah hanya bermain bicara dengan teman sebelahnya Itu termasuk termasuk pada pada lingkungan belajar, dia harus belajar. Nah, tetapi karena dia tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar, dia yang tadi dipengaruhi dari hal-hal yang sebelumnya tadi, mungkin dia tidak ikut belajar. Dia ikut eh melakukan hal yang lainnya selain belajar.<sup>43</sup>

Kemudian ditambahkan lagi oleh Ibu Vera guru BK, menyatakan bahwa:

Penguasaan terhadap lingkungan. Ya penting karena lingkungan itu sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Karena selaku faktor utama. Tetapi beberapa siswa memang kurang mampu untuk apa mengatur dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Itu yang pertama dia cenderung introvert. Kemudian introvert atau kurang

---

<sup>42</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025.

<sup>43</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

bergaul, kemudian dia tidak percaya diri. Sehingga kita bisa mengenali siswa seperti itu.<sup>44</sup>

Kemampuan siswa untuk mengelola dan menguasai tantangan lingkungan di sekitar mereka, seperti lingkungan rumah, sekolah, dan sosial, merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis siswa. Hasil wawancara dengan guru BK di SMPN 8 Palopo dapat disimpulkan bahwa siswa yang mampu menguasai lingkungan cenderung dapat beradaptasi dengan baik dan mengatasi stres yang muncul dari lingkungannya. Siswa yang kesulitan menguasai lingkungan biasanya menunjukkan perilaku introvert, menyendiri, dan kurang diterima oleh teman-temannya. Lingkungan yang kondusif, bersih, dan nyaman sangat mendukung kesejahteraan psikologis siswa, sedangkan lingkungan yang tidak mendukung dapat menyebabkan siswa kesulitan menyesuaikan diri, seperti tidak fokus belajar dan lebih banyak mengobrol dengan teman. Kurangnya kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan juga dapat memicu ketidakpercayaan diri dan isolasi sosial, yang dapat dikenali dari perilaku siswa yang introvert dan kurang bergaul. Dengan demikian, penguasaan lingkungan menjadi faktor utama dalam mendukung kesehatan psikologis siswa.

e. Tujuan hidup

Dimensi ini berkaitan dengan adanya arah dan makna dalam hidup siswa, di mana mereka memiliki tujuan yang jelas dan berusaha mencapai sesuatu yang

---

<sup>44</sup>Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

bermakna. Tujuan hidup yang jelas dapat menjadi motivasi besar untuk berkembang dan menghadapi tantangan hidup.

Adapun hasil wawancara oleh Bapak Darwis selaku guru BK terkait tujuan hidup untuk kesejahteraan psikologis siswa, yaitu sebagai berikut:

Ini penting sekali tujuan hidup, kenapa harus diketahui oleh siswa karena ini adalah sebuah ibaratnya rel kereta api, maka itu rel akan memandu mereka di mana dia akan bergerak. Maka penting sekali seorang siswa mengenali tujuan hidupnya. Mau ke mana dia, masa depannya seperti apa sehingga ada rambu-rambunya yang harus dia lalui sehingga eh arah arah arah tingkah laku apa arah hidup apa tingkah laku segala bentuk tingkah laku eh kehidupan sehari-harinya bisa terarah.<sup>45</sup>

Hal serupa juga di tambahkan oleh Ibu Fransiska guru BK yang menerangkan bahwa:

Kalau siswa tidak punya tujuan hidup, mereka sering merasa kehilangan motivasi dan cepat putus asa saat menghadapi kesulitan. Tujuan hidup membuat siswa merasa hidupnya bermakna, jadi mereka bisa lebih bahagia dan tenang secara batin. Dengan punya tujuan, siswa juga lebih bisa mengatur waktu dan memilih kegiatan yang bermanfaat.<sup>46</sup>

Adapun tambahan dari Ibu Vera juga selaku Guru BK menyampaikan bahwa:

Ah, kalau untuk tidak tahu arah masa depan itu saya pernah lakukan ya. Eh pernah tangani. Iya, Bu. Pernah tangani. Apakah siswa memiliki tujuan hidup? Apakah siswa yang memiliki tujuan hidup cenderung lebih stabil. Ya, memang cenderung lebih stabil secara emosional dan lebih fokus dalam menjalani kehidupan karena dia itu apa anak yang memiliki tujuan hidup itu punya target yang harus dia capai.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025.

<sup>46</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>47</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

Tujuan hidup merupakan dimensi penting dalam kesejahteraan psikologis siswa yang berkaitan dengan adanya arah dan makna dalam hidup mereka. Berdasarkan hasil wawancara diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung lebih termotivasi untuk berkembang dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik. Tujuan hidup berfungsi sebagai panduan yang mengarahkan tingkah laku dan keputusan sehari-hari siswa sehingga hidup mereka menjadi lebih terstruktur dan bermakna. Tanpa tujuan yang jelas, siswa sering mengalami kehilangan motivasi, mudah putus asa, serta merasa kurang bahagia dan tidak tenang secara batin. Sebaliknya, siswa yang menyadari dan memiliki tujuan hidup cenderung lebih stabil secara emosional, lebih fokus dalam menjalani kehidupan, dan mampu mengatur waktu serta memilih aktivitas yang bermanfaat, sehingga kesejahteraan psikologis mereka meningkat secara keseluruhan. Dengan demikian, memiliki tujuan hidup yang jelas sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

f. Pertumbuhan pribadi

Menggambarkan proses perkembangan dan peningkatan potensi diri secara terus-menerus. Siswa yang sadar akan potensi dan terus berupaya untuk tumbuh dan belajar dari pengalaman memiliki tingkat pertumbuhan pribadi yang baik.

Adapun hasil wawancara oleh Bapak Darwis selaku guru BK terkait pertumbuhan pribadi untuk kesejahteraan psikologis siswa, yaitu sebagai berikut:

Nah, tentu kami guru BK ini selalu berusaha memberikan layanan yang maksimal, baik itu layanan klasikal, layanan apa orientasi bimbingan,

bimbingan dalam bentuk mengenali bakat atau potensi yang dimiliki siswa itu sendiri sehingga kita sebagai guru BK harus betul-betul eh mengetahui apa sih bakat yang yang dimiliki oleh siswa itu dan kita men-support dan kita mendukung penuh eh sehingga anak ini bisa tereksplorasi itu bakatnya. Nah, tinggal kita bagaimana guru BK eh memberikan informasi terkait, oh, seperti ini bakatnya. Kalau bakat seperti ini, ini yang akan kamu pilih, seperti itu. Jadi senantiasa kita guru BK memberikan support, memberikan dukungan dan memberikan informasi terkait dengan eh bakat minat itu. Dan sekolah kita kerja sama semua, guru bagaimana memberikan tempat, memberikan ruang sehingga bakat itu bisa tereksplor dengan mengadakan misalkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, seperti itu.<sup>48</sup>

Hal serupa juga di tambahkan oleh Ibu Fransiska guru BK yang menerangkan bahwa:

Kalau ada beberapa siswa mungkin ada bimbingan kelompok. Tapi ada juga kalau yang sudah agak agak banyak masalahnya, biasanya kami konseling individu. Iya, saya seperti itu.<sup>49</sup>

Adapun tambahan dari Ibu Vera juga selaku Guru BK menyampaikan bahwa

Kalau yang biasa kami lakukan untuk mendorong siswa agar terus berkembang dan mengenali potensi dirinya itu biasanya kami melakukan pendekatan, kemudian memberikan layanan konseling baik itu individual, kelompok maupun bimbingan klasikal dan kami juga adakan program-program pengembangan karakter atau konseling individu. Itu selalu kami rutin kan apalagi untuk anak-anak yang memang cenderung membutuhkan bimbingan.<sup>50</sup>

Hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan pribadi siswa merupakan proses perkembangan dan peningkatan potensi diri yang berkelanjutan. Guru BK berperan penting dalam mendukung siswa melalui layanan bimbingan klasikal, kelompok, maupun individu untuk membantu

---

<sup>48</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025

<sup>49</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>50</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

siswa mengenali dan mengembangkan bakat serta minatnya. Dukungan berupa informasi, kegiatan ekstrakurikuler, dan program pengembangan karakter menjadi sarana agar siswa dapat terus tumbuh dan belajar dari pengalaman. Pendekatan ini sangat berkontribusi dalam mendorong pertumbuhan pribadi siswa, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

## **2. Upaya Guru BK dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa**

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berupaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa melalui beberapa strategi utama, antara lain: memberikan layanan konseling individual dan kelompok untuk membantu siswa mengelola emosi dan stres, mengidentifikasi masalah psikologis secara dini, mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa, serta melakukan kolaborasi dengan guru lain, orang tua, dan tenaga profesional terkait. Profesionalisme dan etika dalam pelaksanaan layanan BK sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi siswa sehingga mereka merasa didukung. Adapun hasil wawancara beberapa guru BK terkait upaya yang harus dilakukan guru tersebut dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, sebagai berikut:

### *a. Self acceptance (penerimaan diri)*

Guru BK membantu siswa menerima dirinya apa adanya dengan memberikan layanan konseling yang fokus pada peningkatan rasa percaya diri, behavioral therapy untuk mengubah perilaku negatif, serta dukungan dan motivasi agar

siswa dapat mengenali dan menghargai kelebihan dan kekurangannya tanpa penilaian yang merugikan diri sendiri.

Adapun hasil wawancara oleh Bapak Darwis selaku guru BK terkait upaya guru BK meningkatkan kesejahteraan siswa yaitu penerimaan diri sebagai berikut:

Kegiatan atau latihan yang biasa dilakukan dalam membantu siswa untuk mampu menerima diri mereka sendiri. Kalau biasa kami adakan games yang notabenehnya lah games bermain peran sehingga dia bisa bersosialisasi, bisa berkomunikasi antara satu sama lain dengan siswa lain. Karena ini kan eh berhubungan langsung, bisa berkomunikasi langsung dengan temannya sehingga timbullah eh hubungan yang positif antara sesama. Selain itu mendampingi siswa yang kurang percaya diri itu kita memberikan ruang, selalu memberikan ruang, selalu memberikan kesempatan kepada siswa yang eh kurang percaya dirinya untuk kemudian bisa apa, memberikan kepercayaan penuh eh kemudian memberikan kesempatan kepada mereka untuk eh berbicara eh apa menjadi menakut-nakutnya, yang menggagalkan sehingga kita bisa tahu, oh, seperti ini maka diberikanlah solusi, oh, seperti ini.<sup>51</sup>

Hal serupa juga di tambahkan oleh Ibu Fransiska guru BK yang menerangkan bahwa:

Kalau kegiatan yang biasa dilakukan itu banyak kami ya. Untuk menerima diri sendiri contohnya kalau saya itu gini. Eh, saya ajak mereka PD.<sup>52</sup>

Adapun tambahan dari Ibu Vera juga selaku Guru BK menyampaikan bahwa:

Oh banyak. contohnya kita berikan layanan bimbingan klasikal di kelas dengan waktu mungkin 30 menit ya maksimal 30 menit yang dilakukan secara satu kali dalam satu minggu.<sup>53</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di atas dapat disimpulkan bahwa *self acceptance* (penerimaan diri) siswa dibantu melalui berbagai

---

<sup>51</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025

<sup>52</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>53</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

layanan konseling yang fokus pada peningkatan rasa percaya diri dan perubahan perilaku negatif. Guru BK menggunakan metode seperti permainan peran (games) untuk meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi antar siswa, memberikan ruang dan kesempatan bagi siswa yang kurang percaya diri untuk berbicara dan mengekspresikan perasaannya, serta menyediakan layanan bimbingan klasikal rutin di kelas untuk mendukung penerimaan diri siswa secara menyeluruh.

b. *Positive relationship with other people* (hubungan positif dengan orang lain)

Guru BK menyediakan layanan bimbingan kelompok dan konseling individu untuk membimbing siswa dalam membangun komunikasi efektif, meningkatkan sikap positif dalam interaksi sosial, dan memperkuat hubungan yang sehat dengan teman, guru, dan lingkungan sosial lainnya.

Adapun hasil wawancara oleh Bapak Darwis selaku guru BK terkait upaya guru BK meningkatkan kesejahteraan siswa yaitu hubungan positif dengan orang lain sebagai berikut:

Upaya yang dilakukan agar hubungan positif siswa dengan orang lain itu pertama adalah kita eh membentuk program - program poster kita tempel di setiap setiap dinding kelas yang bagaimana menjaga satu sama lain, toleransi. Kemudian eh kita masuk di kelas-kelas memberikan edukasi atau layanan materi yang berkaitan dengan toleransi atau saling menghargai. Kemudian kita mengadakan program anti-bullying. Anti-bullying ini kan artinya bagaimana kita menghargai satu sama lain, tidak menyakiti, tidak menzalimi satu sama lain, seperti itu. Dan tentu kerja sama semua guru, enggak hanya guru BK, tetapi semua stakeholder yang ada di sekolah.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025

Hal serupa juga di tambahkan oleh Ibu Fransiska guru BK yang menerangkan bahwa:

Sebagai guru BK, kami selalu berusaha menciptakan lingkungan yang saling menghargai dan menerima perbedaan antar siswa. Kami mengajak siswa berdiskusi dan bekerja sama dalam kegiatan kelompok supaya mereka bisa belajar menghormati satu sama lain. Kami juga menekankan pentingnya komunikasi yang baik supaya hubungan dengan teman dan guru menjadi sehat dan harmonis.<sup>55</sup>

Adapun tambahan dari Ibu Vera juga selaku Guru BK menyampaikan bahwa:

Selain itu, saya selalu dorong siswa untuk terbuka ketika ada masalah, baik dengan teman maupun guru. Saya yakinkan mereka bahwa komunikasi yang baik jadi kunci hubungan yang sehat.<sup>56</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di atas dapat disimpulkan bahwa *positive relationship with other people* (hubungan positif dengan orang lain) dibangun melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling individu yang membantu siswa mengembangkan komunikasi efektif dan sikap saling menghargai. Guru BK menjalankan program edukasi toleransi, kampanye anti-bullying, serta mendorong diskusi dan kerja sama antar siswa agar tercipta lingkungan yang harmonis. Selain itu, guru BK *consistently* mendorong keterbukaan siswa dalam menyelesaikan masalah dengan teman atau guru sebagai kunci terciptanya hubungan yang sehat.

c. *Autonomy* (otonomi atau kemandirian)

Guru BK mendorong kemandirian siswa dengan memberikan ruang untuk pengambilan keputusan sendiri dalam proses konseling, membina kesadaran

---

<sup>55</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>56</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

tanggung jawab pribadi, dan mengajarkan keterampilan pengelolaan diri sehingga siswa dapat menentukan arah hidup secara mandiri.

Adapun hasil wawancara oleh Bapak Darwis selaku guru BK terkait upaya guru BK meningkatkan kesejahteraan siswa yaitu otonomi dan kemandirian sebagai berikut:

Guru BK mendorong kemandirian siswa dengan memberikan ruang kepada siswa untuk mengambil keputusan sendiri selama proses konseling, sehingga siswa dilatih untuk bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan mereka. Selain itu, guru BK membina kesadaran tanggung jawab pribadi melalui dukungan terus menerus dan pembelajaran pengelolaan diri, seperti pengaturan waktu, pengendalian emosi, dan penyelesaian masalah secara mandiri.<sup>57</sup>

Hal serupa juga di tambahkan oleh Ibu Fransiska guru BK yang menerangkan bahwa:

Kami membimbing siswa agar bisa mandiri dengan memberikan program atau kegiatan yang melatih mereka mengambil keputusan sendiri dan mengelola tanggung jawab. Untuk mengatasi pengaruh negatif dari teman sebaya, kami memberikan penguatan kepercayaan diri dan mengajarkan cara menolak tekanan dengan sopan namun tegas.<sup>58</sup>

Adapun tambahan dari Ibu Vera juga selaku Guru BK menyampaikan bahwa:

Mmm sejauh ini program khususnya itu adalah konseling baik itu individu, klasikal dan kelompok.<sup>59</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di atas dapat disimpulkan bahwa autonomy (otonomi atau kemandirian) siswa didorong melalui pemberian ruang bagi siswa untuk mengambil keputusan sendiri dalam proses

---

<sup>57</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025

<sup>58</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>59</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

konseling, sehingga siswa dilatih bertanggung jawab atas pilihan dan tindakannya. Guru BK juga membina kesadaran tanggung jawab pribadi dengan dukungan berkelanjutan serta mengajarkan keterampilan pengelolaan diri seperti pengaturan waktu, pengendalian emosi, dan penyelesaian masalah. Selain itu, program-program yang melatih kemandirian dan penguatan kepercayaan diri diberikan guna membantu siswa menolak tekanan negatif dari teman sebaya secara sopan dan tegas.

d. *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan)

Guru BK membantu siswa untuk mampu mengelola dan beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan sosialnya melalui pembinaan kemampuan menyelesaikan masalah, pengembangan keterampilan sosial, dan pelayanan konseling yang memanfaatkan sumber daya lingkungan secara efektif.

Adapun hasil wawancara oleh Bapak Darwis selaku guru BK terkait upaya guru BK meningkatkan kesejahteraan siswa yaitu penguasaan lingkungan sebagai berikut:

Eh, lingkungan belajar yang efektif tentu eh pertama adalah membuat apa mind mapping atau kotak jadwal kita buat jadwal sehari-hari kepada siswa bagaimana dia bisa mengatur jadwal belajarnya supaya dia bisa membedakan waktu bermain, waktu belajar, waktu bergaul dengan temannya. Kemudian kalau di sekolah eh kami membuat kesepakatan kepada mereka siswa hal-hal yang kemudian yang bisa mengganggu aktivitas belajarnya. Nah, jadi kita membuat kesepakatan dulu di dalam kelas, seperti itu.<sup>60</sup>

Hal serupa juga di tambahkan oleh Ibu Fransiska guru BK yang menerangkan bahwa:

---

<sup>60</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025

Kami membantu siswa untuk mengatur lingkungan belajar mereka, seperti mengelola waktu, tempat belajar, dan menjaga hubungan sosial yang baik. Bila ada siswa yang kesulitan beradaptasi dengan perubahan lingkungan, kami memberikan pendekatan pribadi dan bimbingan agar mereka bisa merasa nyaman dan menyesuaikan diri.<sup>61</sup>

Adapun tambahan dari Ibu Vera juga selaku Guru BK menyampaikan bahwa:

Nah, kalau ini biasanya diadakan konseling individu kemudian kita berikan apa namanya edukasi mengenai tingkat kepercayaan diri agar dia bisa beradaptasi dan apa namanya melakukan interaksi yang lebih baik kepada temannya. Menyediakan bimbingan khusus terkait perencanaan masa depan. Ya, biasanya ada bimbingan khusus terkait perencanaan itu layanan karir ya. Iya, Bu. pengembangan diri itu selalu ada dan rutin dilakukan itu minimal satu kali dalam 2 minggu. Ini khusus untuk kelas 9. Kalau untuk perencanaan masa depan ya karir maupun apa namanya? pendidikan lanjutan.<sup>62</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di atas dapat disimpulkan bahwa *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) siswa dibantu melalui pembinaan kemampuan mengelola waktu, membuat jadwal belajar, dan menjaga hubungan sosial yang baik. Guru BK juga membuat kesepakatan kelas untuk meminimalkan gangguan belajar dan memberikan pendekatan pribadi bagi siswa yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan. Selain itu, konseling individu dan layanan edukasi kepercayaan diri serta bimbingan perencanaan masa depan secara rutin dilaksanakan guna mendukung siswa dalam menguasai dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan sosialnya secara efektif.

e. *Purpose in life* (tujuan hidup)

---

<sup>61</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>62</sup>Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

Guru BK membantu siswa merumuskan tujuan hidup dan motivasi belajar melalui sesi konseling yang memberikan arahan, refleksi nilai-nilai pribadi, serta pengembangan visi dan misi hidup yang positif dan realistis untuk karirnya di masa depan.

Adapun hasil wawancara oleh Bapak Darwis selaku guru BK terkait upaya guru BK meningkatkan kesejahteraan siswa yaitu tujuan hidup sebagai berikut:

Sebagai guru BK kami memfilter atau mencari siswa-siswa yang perlu layanan khusus, tentang layanan karir. Untuk siswa yang sudah mau selesai kami memberikan informasi tentang layanan peminatan seperti ada program tahunan membuat jadwal khusus tentang bimbingan karir.<sup>63</sup>

Hal serupa juga di tambahkan oleh Ibu Fransiska guru BK yang menerangkan bahwa:

Dalam hal perencanaan masa depan, kami membantu siswa mengenali minat dan bakat mereka, serta merencanakan pendidikan dan karier ke depan. Kami juga memberikan motivasi agar mereka tetap semangat dan fokus dalam mencapai tujuan hidup masing-masing.<sup>64</sup>

Adapun tambahan dari Ibu Vera juga selaku Guru BK menyampaikan bahwa:

Saya bantu siswa eksplorasi minat dan bakat mereka, serta memberi informasi tentang pilihan pendidikan dan karier. Selain itu, kegiatan mentoring dan peer support juga kami jalankan untuk menjaga semangat siswa tetap tinggi.<sup>65</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di atas dapat disimpulkan bahwa *purpose in life* (tujuan hidup) siswa dibantu melalui layanan konseling

---

<sup>63</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025

<sup>64</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>65</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

yang memfokuskan pada perumusan tujuan hidup dan motivasi belajar. Guru BK memberikan arahan dan refleksi nilai-nilai pribadi serta mendukung pengembangan visi dan misi hidup yang realistis, terutama melalui layanan bimbingan karir, eksplorasi minat dan bakat, serta perencanaan pendidikan dan karier. Selain itu, kegiatan mentoring dan dukungan sebaya dijalankan untuk menjaga semangat dan fokus siswa dalam meraih tujuan hidupnya.

f. *Personal growth* (pertumbuhan pribadi)

Guru BK memberi layanan konseling yang memfasilitasi perkembangan potensi diri siswa, mengatasi hambatan psikologis, dan mendorong pembelajaran berkelanjutan agar siswa terus bertumbuh secara pribadi dan akademik sesuai dengan minat dan bakatnya.

Adapun hasil wawancara oleh Bapak Darwis selaku guru BK terkait upaya guru BK meningkatkan kesejahteraan siswa yaitu tentang pertumbuhan pribadi sebagai berikut:

Mmm kita menyediakan eh apa program atau kegiatan yang bisa membangun layanan atau kegiatan yang diberikan untuk mendorong siswa berkembang secara pribadi maupun emosionalnya. begini. Artinya layanan itu kita dikolaborasikan dengan program-program lain eh misalkan mengadakan kegiatan-kegiatan yang bekerja sama dengan OSIS, PMR, Pramuka nah, di situlah anak-anak bisa berkembang secara bertahap, artinya berkembang secara eh simultan, eh, kemudian di sisi lain kita juga masuk di kelasnya eh memberikan layanan klasikal terkait dengan perkembangan diri seperti itu.<sup>66</sup>

Hal serupa juga di tambahkan oleh Ibu Fransiska guru BK yang menerangkan bahwa:

Kami menyediakan layanan konseling dan kegiatan yang mendukung perkembangan pribadi dan emosional siswa, seperti pelatihan

---

<sup>66</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025

pengelolaan stres dan sesi berbagi. Bagi siswa yang merasa stagnan atau tidak berkembang, kami memberikan pendampingan dan motivasi supaya mereka bisa menemukan arah dan kembali maju.<sup>67</sup>

Adapun tambahan dari Ibu Vera juga selaku Guru BK menyampaikan bahwa:

Mmm banyak sebenarnya layanannya. Layanan bimbingan klasikal selalu saya kasih dalam bentuk dukungan, motivasi. Kemudian contoh-contoh yang edukatif. Apa bentuk dukungan yang diberikan kepada siswa yang merasa tidak berkembang dalam kehidupannya.<sup>68</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK diatas dapat disimpulkan bahwa personal growth (pertumbuhan pribadi) siswa didukung melalui layanan konseling yang memfasilitasi pengembangan potensi diri dan emosional secara bertahap. Guru BK mengkolaborasikan layanan konseling dengan program-program seperti OSIS, PMR, dan Pramuka untuk mendukung perkembangan simultan siswa. Selain itu, disediakan pula pelatihan pengelolaan stres, sesi berbagi, serta pendampingan dan motivasi khusus bagi siswa yang mengalami stagnasi agar dapat menemukan arah dan terus maju secara pribadi dan akademik.

Hal ini juga diperkuat dengan peneliti juga mewawancarai beberapa siswa yang ada di SMPN 8 Palopo yaitu Nur Ainun, Salsa Adila Putri, Muh. Anugrah Ramadhan, dan Diego Kevin. Hasil wawancara dideskripsikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dengan Nur Ainun salah satu siswa di SMPN 8 Palopo, menyatakan bahwa:

“Saya mencoba menerima diri saya sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri saya sendiri, berusaha ka menjadi yang terbaik, Saya merasa percaya diri dengan diri saya sendiri terutama ketika saya dapat

---

<sup>67</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>68</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

mencapai tujuan yang saya inginkan, tapi saya orangnya kak sulit terbuka dengan orang lain belum mampu percaya sama orang lain kalo saya minalnya ceritaakan masalah pribadi saya takutnya teman saya malah memberitahu orang lain.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan Salsa Adila Putri salah satu siswa yang ada di SMPN 8 Palopo menyatakan bahwa:

“Saya kak biasa juga merasa malu dengan teman-teman saya, takutnya saya tidak diterima dilingkungan pertemanan, saya juga sulit berbaur dengan teman yang lainnya mungkin karena malu-malu dan kurang percaya diri, biasanya saya menyendiri saya merasa bahwa tidak ada teman yang dapat memahami saya dengan baik. Biasa juga guru kasikan motivasi agar tidak malu-malu”

Peneliti juga mewawancarai Muh. Anugrah dan Diego Kevin yang menyatakan bahwa:

“Menurut kami berdua kak kalo untuk malu- malu atau tdk dengan teman yang lainnya kayaknya tidak ji kak soalnya kami bermain Bersama-sama juga, kami juga memiliki hubungan baik dengan yang lainnya, kalo untuk kemandirian kami merasa masih belum terlalu mandiri krna biasanya kami jga minta bantuan sama teman-teman yang lainnya. Guru juga memberikan dukungan agar lebih terbuka lagi dengan teman-teman yang lain”

Berdasarkan hasil keseluruhan wawancara dengan beberapa siswa diatas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis siswa yang ada di SMPN 8 Palopo masih kurang baik, sebagian siswa masih merasa malu-malu dengan lingkungan sosialnya, kurang percaya diri dan sulit terbuka dengan teman-temanya yang lainnya. Namun, ada sebagian siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik juga.

### **3. Faktor Pendorong dan Penghambat Upaya Guru BK dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa**

#### **a. Faktor pendorong/ pendukung**

- 1) Terjalin kolaborasi yang baik antara guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran dalam memantau dan menangani permasalahan siswa.

Kolaborasi ini memastikan komunikasi yang efektif dan koordinasi antar pelaku pendidikan sehingga permasalahan siswa dapat terdeteksi sejak dini dan ditangani secara terpadu. Sinergi ini memaksimalkan pengawasan dan dukungan bagi siswa dari berbagai perspektif, meningkatkan efektivitas pemecahan masalah dan pengembangan potensi siswa secara menyeluruh.

- 2) Dukungan dan motivasi yang diberikan oleh berbagai pihak sekolah secara bersama-sama.

Dukungan dari guru, kepala sekolah, orang tua, dan staf sekolah memberikan rasa aman dan semangat bagi siswa untuk menghadapi tantangan belajar dan sosial. Motivasi yang konsisten memperkuat kepercayaan diri siswa dan memicu partisipasi aktif mereka dalam proses pembelajaran dan pembinaan karakter.

- 3) Adanya layanan konseling yang variatif berupa konseling individu, kelompok, dan bimbingan klasikal.

Variasi layanan ini memungkinkan pemenuhan kebutuhan yang beragam dari siswa, baik yang membutuhkan penanganan khusus melalui sesi individu, dukungan sosial dalam kelompok, maupun bimbingan menyeluruh secara klasikal. Pendekatan yang berbeda ini membantu menangani masalah psikologis dan sosial secara lebih efektif dan komprehensif.

- 4) Lingkungan sekolah yang kondusif dan program pengembangan karakter siswa.

Lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung menjadikan siswa lebih fokus dan termotivasi dalam belajar dan berinteraksi. Program pengembangan

karakter mendukung pembentukan sikap positif, kedisiplinan, dan nilai-nilai moral yang memperkuat kesejahteraan psikologis serta kesiapan siswa menghadapi tantangan akademik dan sosial.

Hal ini sesuai keterangan Bapak Darwis selaku guru BK terkait faktor pendorong upaya guru dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, yang menerangkan bahwa:

Alhamdulillah kalau sampai sekarang terjalin kolaborasi yang baik, artinya saling memberikan informasi, saling memberikan eh support, saling memberikan data terkait dengan perkembangan siswa dan hasil dari informasi dari atau data-data yang dari wali-wali kelas, apakah wali kelas atau guru-guru mata pelajarannya itu kami kolaborasikan bagaimana sama-sama untuk eh menindaklanjuti segala bentuk permasalahan siswa.<sup>69</sup>

Kemudian ditambahkan oleh Ibu Fransiskha selaku guru BK yang menyatakan bahwa:

Dukungan dari kepala sekolah dan rekan guru sangat penting karena Kepala sekolah tidak hanya memberikan motivasi tetapi juga menyediakan fasilitas dan waktu untuk kegiatan konseling. selain itu guru-guru lain sangat terbuka dalam memberikan informasi dan bekerja sama dalam memantau perkembangan siswa. Dukungan ini membuat tugas kami guru BK dapat berjalan dengan lancar dan berdampak positif bagi siswa.<sup>70</sup>

Adapun sedikit tambahan Ibu Vera yang menyatakan bahwa:

Pihak sekolah sangat mendukung bahkan eh memberi biasanya memberikan juga motivasi. Selain itu ada beberapa orang tua siswa yang mendukung dan ada tidak.<sup>71</sup>

---

<sup>69</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025

<sup>70</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>71</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

Kesimpulan dari hasil wawancara beberapa guru BK diatas menunjukkan bahwa kolaborasi yang baik antara guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran merupakan aspek krusial. Kolaborasi ini memungkinkan pertukaran informasi dan koordinasi yang efektif sehingga permasalahan siswa dapat dideteksi dan ditangani secara terpadu. Dukungan dan motivasi yang diberikan oleh berbagai pihak sekolah, terutama kepala sekolah dan rekan guru, sangat mempengaruhi kelancaran tugas guru BK serta berdampak positif bagi siswa. Selain itu, keberadaan layanan konseling yang variatif dan lingkungan sekolah yang kondusif, termasuk program pengembangan karakter, turut mendorong peningkatan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh intervensi guru.

**b. Faktor penghambat**

- 1) Kurangnya respon dan keterlibatan orang tua siswa dalam mendukung layanan bimbingan konseling

Kurangnya partisipasi orang tua dalam proses bimbingan konseling membuat intervensi menjadi kurang efektif karena dukungan di luar sekolah tidak optimal. Tanpa keterlibatan orang tua, perubahan perilaku atau perkembangan psikologis siswa sulit dipantau dan didukung secara konsisten, sehingga hambatan yang dialami siswa cenderung berlanjut atau memburuk.

- 2) Keterbatasan waktu guru BK di sekolah, sementara siswa banyak menghabiskan waktu di rumah

Waktu yang terbatas bagi guru BK untuk melayani siswa di sekolah membatasi kesempatan pendampingan intensif, terutama karena mayoritas waktu siswa dihabiskan di luar sekolah. Hal ini mempersempit ruang gerak guru

BK untuk mengidentifikasi dan menangani masalah siswa secara menyeluruh, terutama yang memerlukan tindak lanjut yang lebih personal dan berkelanjutan.

3) Keterbatasan frekuensi kehadiran siswa di sekolah yang mempersulit pendampingan terus menerus.

Frekuensi kehadiran siswa yang tidak rutin atau sering absen menghambat kontinuitas proses bimbingan dan pendampingan. Ketidakhadiran siswa menyulitkan guru BK dalam melakukan monitoring progres dan memberikan dukungan psikologis secara berkelanjutan, sehingga intervensi yang diberikan menjadi kurang maksimal dan hasilnya kurang optimal.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan bapak Darwis selaku guru BK yang menyatakan bahwa:

Hambatannya adalah tentu adalah pertama adalah eh siswa itu sendiri ketika siswa itu eh tertutup eh tidak mau eh terbuka. Kedua itu adalah eh orang tua tentunya adalah dukungan orang tua itu sendiri. kemudian yang ketiga adalah stakeholder tentu kerja sama semua eh pihak. Karena ketika eh tidak ada tidak adanya namanya kerja sama antara guru, maka ini akan sulit juga eh sulit untuk untuk membangun siswa. Keterbatasan juga bisa menjadi penghambat tetapi bisa juga tidak artinya disesuaikan dengan kondisi dan kalau dianggap itu beban kerja ya tidak juga karena mau tak mau ya harus dijalani karena ini adalah pilihan.<sup>72</sup>

Hal ini juga di tambahkan oleh ibu Fransiskha selaku guru BK yang menyatakan bahwa:

Nah upaya guru BK dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa ini banyak terhambat oleh kurangnya keterlibatan orang tua dalam mendukung layanan bimbingan konseling, yang menyebabkan intervensi kurang efektif karena dukungan di luar sekolah tidak optimal. Selain itu, keterbatasan waktu guru BK di sekolah dan frekuensi kehadiran siswa yang tidak rutin juga menyulitkan pendampingan

---

<sup>72</sup> Darwis, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 26 Agustus 2025

secara intensif dan berkelanjutan, sehingga proses monitoring dan dukungan psikologis terhadap siswa menjadi kurang maksimal.<sup>73</sup>

Adapun tambahan dari ibu Vera yang menambahkan bahwa:

Ya seperti itu tadi orang tua eh kurang merespon, ya kadang orang tua kurang merespon kepada guru BK. Eh ada orang-orang tua juga yang susah dihubungi, selain itu adanya keterbatasan waktu karena kita hanya berapa jam di sekolah sedangkan di rumah itu kan lebih lama dan kadang biasanya anak-anak itu tidak datang ke sekolah.<sup>74</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru BK, dapat disimpulkan bahwa hambatan utama dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa berasal dari faktor siswa yang tertutup dan kurang terbuka, serta kurangnya dukungan dari orang tua. Selain itu, kerja sama yang kurang optimal antara semua stakeholder, termasuk guru dan orang tua, juga menjadi kendala dalam membangun perkembangan siswa. Keterbatasan waktu pelayanan guru BK di sekolah dan frekuensi kehadiran siswa yang tidak rutin semakin menyulitkan pendampingan secara berkelanjutan. Dukungan orang tua yang minim dan sulitnya menghubungi mereka juga menjadi faktor penghambat, ditambah waktu layanan guru BK yang terbatas dibandingkan waktu siswa di rumah, sehingga intervensi dan monitoring menjadi kurang maksimal.

### C. Pembahasan

Penelitian ini membahas tiga hal utama yang saling berkaitan yakni kesejahteraan psikologis siswa, upaya guru BK dalam meningkatkan kesejahteraan

---

<sup>73</sup> Fransiskha Silvia, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 27 Agustus 2025.

<sup>74</sup> Vera Ika Kusumastuti, selaku Guru Bimbingan Konseling ( BK ) di SMPN 8 Palopo, wawancara dilakukan diruangan BK pada tanggal 28 Agustus 2025.

psikologis siswa dan apa saja faktor pendorong dan penghambat upaya guru dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Kesejahteraan psikologis siswa mencerminkan kondisi mental yang sehat, di mana siswa mampu menerima diri, menjalin hubungan positif, mandiri, memiliki tujuan hidup, serta terus berkembang secara pribadi. Untuk mencapai hal tersebut, guru BK berperan penting melalui layanan konseling individu, kelompok, maupun klasikal yang membantu siswa memahami diri, mengelola stres, dan meningkatkan motivasi belajar. Guru BK juga berkolaborasi dengan guru lain dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan siswa. Namun, dalam pelaksanaannya terdapat faktor pendorong seperti dukungan sekolah dan suasana belajar yang kondusif, serta faktor penghambat seperti kurangnya keterlibatan orang tua, keterbatasan waktu guru BK, dan sikap tertutup siswa. Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis siswa merupakan hasil sinergi antara peran aktif guru BK, dukungan lingkungan sekolah, dan partisipasi keluarga secara berkelanjutan.

#### 1. Kesejahteraan Psikologis Siswa

*Psychological well-being* penting untuk dilakukan karena nilai positif dari kesehatan mental yang ada di dalamnya membuat seseorang dapat mengidentifikasi apa yang hilang dalam hidupnya. Kebahagiaan yang dialami setiap individu itu bersifat subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur kebahagiaan yang berbeda-beda setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga mendatangkan kebahagiaan yang diinginkannya sendiri. Kesejahteraan psikologi menjadi indikator berfungsinya mental individu dengan baik, individu yang sejahtera secara psikologis mempunyai masalah

psikologis yang lebih rendah. Kesejahteraan psikologis sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan agar dapat mencapai kesuksesan. Kesejahteraan psikologis dibutuhkan agar individu dapat meningkatkan efektivitas dalam berbagai bidang kehidupan salah satunya adalah bidang akademik.<sup>75</sup> Kesejahteraan psikologis siswa dapat dilihat dari penerapan dimensi kesejahteraan psikologis siswa di SMPN 8 Palopo, yaitu sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo berada pada kategori cukup baik. Hal ini tercermin dari kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, membangun relasi sosial yang positif, serta menunjukkan sikap percaya diri dalam kegiatan akademik dan non-akademik. Namun, masih terdapat sebagian kecil siswa yang mengalami hambatan dalam penerimaan diri dan pengelolaan emosi, yang berpengaruh pada kestabilan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) menurut Ryff mencakup enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi ini menjadi dasar dalam memahami kondisi kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK (Bapak Darwis, Ibu Fransiska, dan Ibu Vera), diketahui bahwa ada sebagian siswa menunjukkan penerimaan diri yang positif, yaitu mampu menerima kelebihan dan

---

<sup>75</sup> Nur Eva and Moh Bisri, "Siswa Cerdas Istimewa," 2018, 59, <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/karya-dosen-fips/article/view/72954>.

kekurangan diri tanpa merasa rendah diri. Penerimaan diri ini menjadi dasar penting bagi pengembangan aspek psikologis lainnya. Namun, sekitar 10% siswa masih menunjukkan kesulitan dalam penerimaan diri, terutama yang berasal dari keluarga dengan pola asuh otoriter atau kondisi sosial ekonomi rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri yang menemukan bahwa dukungan emosional dari lingkungan sekolah dan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat penerimaan diri dan kesehatan mental siswa.

Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, sebagian besar siswa memiliki hubungan sosial yang sehat. Mereka mampu bekerja sama, menghargai perbedaan, dan menjalin interaksi positif di antara teman sebaya. Kegiatan ekstrakurikuler seperti OSIS, Pramuka, dan PMR turut memperkuat kemampuan sosial siswa, sebagaimana diungkapkan oleh Fransiska Silvia, S.Pd., bahwa kegiatan sosial di sekolah menjadi wadah penting dalam membangun empati dan tanggung jawab sosial. Hal ini mendukung temuan Wahyuni yang menegaskan bahwa interaksi sosial yang positif merupakan indikator penting kesejahteraan psikologis di usia remaja.<sup>76</sup>

Selanjutnya, aspek kemandirian siswa juga berkembang cukup baik. Banyak siswa sudah mampu mengambil keputusan sendiri dan mengatur waktu belajar tanpa bergantung sepenuhnya pada orang lain. Guru BK menilai bahwa siswa yang mandiri cenderung lebih percaya diri, memiliki motivasi belajar tinggi, dan tidak mudah stres. Temuan ini diperkuat oleh hasil studi Humaida

---

<sup>76</sup> Eka Wahyuni and Irma Maulida, "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat," *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 2 (2019): 173–80, <https://doi.org/10.21009/insight.082.08>.

yang menyatakan bahwa individu yang memiliki otonomi psikologis lebih mampu menghadapi tekanan akademik dengan cara yang sehat dan produktif.

Pada dimensi penguasaan lingkungan, sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik terhadap peraturan sekolah dan dinamika sosial di lingkungan belajar. Namun, masih ada beberapa siswa yang kesulitan menyesuaikan diri, terutama mereka yang kurang percaya diri atau memiliki pengalaman sosial negatif di luar sekolah. Dalam konteks ini, guru BK berperan penting dalam membantu siswa memahami situasi lingkungan dan mengembangkan keterampilan penyesuaian diri.

Dimensi tujuan hidup menjadi aspek yang paling beragam di antara siswa. Sebagian besar telah memiliki motivasi dan cita-cita yang jelas, seperti ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi atau memiliki profesi tertentu. Guru BK membantu siswa memperjelas arah hidup mereka melalui layanan bimbingan karir dan refleksi diri. Hal ini sejalan dengan teori Frankl dalam Logotherapy yang menyatakan bahwa individu yang memiliki makna dan tujuan hidup akan lebih mudah mencapai kesejahteraan psikologis yang stabil.

Akhirnya, pada dimensi pertumbuhan pribadi, siswa menunjukkan kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan mengembangkan diri. Melalui kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler, mereka memperoleh peluang untuk menumbuhkan rasa percaya diri, mengenal potensi diri, serta beradaptasi dengan tantangan baru. Hasil ini mendukung pandangan Ryff yang

menyatakan bahwa pertumbuhan pribadi merupakan hasil dari proses refleksi diri dan pengalaman hidup yang berkelanjutan.

## 2. Upaya guru BK dalam meningkatkan kesejahteraan siswa

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 8 Palopo memiliki peran sentral dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, upaya yang dilakukan bersifat preventif, kuratif, dan pengembangan. Upaya ini mencakup layanan konseling individu, kelompok, bimbingan klasikal, serta program penguatan karakter.

### a. Layanan Konseling Individu dan Kelompok

Guru BK secara rutin melakukan layanan konseling individu kepada siswa yang mengalami masalah emosional, akademik, maupun sosial. Sesi ini membantu siswa mengidentifikasi perasaan, memahami diri, dan menemukan solusi secara mandiri. Selain itu, layanan konseling kelompok digunakan untuk memperkuat solidaritas antar siswa dan membangun dukungan sosial. Pendekatan ini sejalan dengan teori Carl Rogers (1951) yang menekankan pentingnya empati, keaslian, dan penerimaan tanpa syarat dalam hubungan konseling.

### b. Bimbingan Klasikal dan Edukasi Sosial-Emosional

Guru BK juga memberikan layanan bimbingan klasikal di kelas, dengan topik seperti pengelolaan emosi, motivasi belajar, serta etika pergaulan. Melalui kegiatan ini, siswa dibimbing untuk memahami potensi dan tanggung jawab diri. Menurut Vera Ika Kusumastuti, kegiatan klasikal tersebut membantu siswa menumbuhkan kesadaran diri dan meningkatkan kemampuan adaptasi sosial.

c. Program Penguatan Karakter dan Ekstrakurikuler

Upaya lain yang dilakukan guru BK adalah melalui kegiatan pengembangan karakter, seperti sesi berbagi pengalaman, pelatihan kepemimpinan, dan program anti-bullying. Program-program tersebut tidak hanya memperkuat aspek moral dan sosial siswa, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Fransiska menjelaskan bahwa pengalaman sosial yang positif berperan penting dalam menumbuhkan rasa memiliki dan kesejahteraan emosional di lingkungan sekolah.

d. Kolaborasi dengan Guru, Wali Kelas, dan Orang Tua

Keberhasilan layanan BK tidak terlepas dari kerja sama lintas pihak. Guru BK berkolaborasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran untuk memantau perkembangan psikologis siswa. Selain itu, komunikasi dengan orang tua dilakukan agar intervensi di sekolah dapat diperkuat di rumah. Hal ini sejalan dengan Penjelasan bapak Darwis yang menekankan bahwa sinergi antara guru, orang tua, dan sekolah merupakan kunci keberhasilan pembinaan psikologis siswa secara menyeluruh.

3. Faktor pendorong dan penghambat upaya guru dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa

a. Faktor pendorong

1) Kolaborasi yang Terjalin Baik antara Guru BK, Wali Kelas, dan Guru Mata Pelajaran

Kolaborasi yang efektif antara guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran adalah fondasi utama dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis siswa. Melalui komunikasi yang intensif dan saling bertukar informasi, semua pihak dapat mendeteksi sejak dini permasalahan yang dihadapi siswa secara menyeluruh, mulai dari aspek akademik hingga psikososial. Hal ini memungkinkan tindak lanjut terpadu yang lebih responsif dan tepat sasaran, sehingga mengurangi risiko berkembangnya masalah psikologis menjadi lebih serius. Sinergi ini juga membuka ruang bagi guru BK untuk mendapatkan data dan gambaran menyeluruh mengenai kondisi siswa, memperkuat kemampuan melakukan intervensi yang efektif serta meningkatkan potensi pengembangan siswa secara holistik.

2) Dukungan dan Motivasi dari Berbagai Pihak Sekolah

Dukungan moral, fasilitas, dan motivasi yang konsisten dari kepala sekolah, guru lain, dan staf sekolah membangun suasana positif yang sangat menunjang peran guru BK. Kepala sekolah sebagai pemimpin bertindak sebagai penggerak utama dengan menyediakan sarana dan waktu bagi guru BK agar kegiatan bimbingan dan konseling dapat berjalan maksimal. Motivasi yang diberikan tidak hanya untuk guru BK tetapi juga untuk siswa, sehingga siswa merasa didukung dan lebih percaya diri dalam mengatasi tantangan belajar maupun sosial. Dukungan ini memberikan rasa aman yang memperkuat semangat siswa,

meningkatkan keterbukaan mereka dalam mengikuti proses konseling dan pembinaan karakter.

### 3) Layanan Konseling yang Variatif (Individu, Kelompok, Klasikal)

Pengembangan layanan konseling yang beragam memenuhi kebutuhan psikologis siswa secara spesifik dan variatif. Konseling individu memungkinkan perhatian khusus terhadap permasalahan personal yang mungkin tidak nyaman dibahas di kelompok, sedangkan konseling kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk mendapatkan dukungan sosial dan berbagi pengalaman dengan teman sebaya. Layanan bimbingan klasikal menambah dimensi pendidikan karakter secara menyeluruh kepada seluruh siswa dalam kelas. Pendekatan yang beragam ini menjadi efektif dalam menjangkau berbagai siswa dengan kebutuhan berbeda, sehingga potensi masalah psikologis bisa dikelola secara lebih luas dan komprehensif.

### 4) Lingkungan Sekolah Kondusif dan Program Pengembangan Karakter

Lingkungan sekolah sebagai tempat belajar dan interaksi sosial harus aman, nyaman, dan mendukung pertumbuhan psikologis positif siswa. Program pengembangan karakter yang diterapkan ikut menanamkan nilai-nilai moral, kedisiplinan, dan sikap positif yang memperkuat fondasi psikologis siswa. Suasana sekolah yang kondusif memungkinkan siswa lebih fokus dan termotivasi, sekaligus meminimalisasi faktor stres atau tekanan yang dapat mengganggu kesejahteraan mereka. Sinergi program karakter dengan layanan BK meningkatkan kemampuan siswa untuk menghadapi dan mengatasi tantangan akademik dan sosial secara lebih adaptif.

## **b. Faktor Penghambat**

### 1) Kurangnya Respon dan Keterlibatan Orang Tua

Keterlibatan orang tua merupakan aspek penting dalam mendukung keberhasilan layanan bimbingan konseling, karena perubahan perilaku dan perkembangan psikologis siswa tidak hanya terjadi di sekolah tetapi juga di rumah. Kurangnya komunikasi dan dukungan dari orang tua menyebabkan intervensi yang dilakukan guru BK menjadi kurang optimal. Tanpa keterlibatan orang tua, pemantauan perkembangan siswa menjadi terputus dan konsistensi dukungan psikologis terhadap siswa melemah sehingga masalah yang dialami siswa berpotensi berlanjut atau memburuk.

### 2) Keterbatasan Waktu Guru BK di Sekolah

Guru BK sering kali memiliki waktu pelayanan yang terbatas sementara siswa menghabiskan sebagian besar waktu di luar sekolah, khususnya di rumah. Kondisi ini membatasi kesempatan guru BK untuk melakukan pendampingan yang intensif dan berkelanjutan. Keterbatasan ini menimbulkan tantangan dalam mengidentifikasi dan menangani siswa dengan permasalahan kompleks secara menyeluruh dan pribadi, sehingga efektivitas layanan menjadi berkurang.

### 3) Ketidakteraturan Kehadiran Siswa di Sekolah

Absensi atau frekuensi kehadiran siswa yang tidak rutin menghambat kelangsungan proses bimbingan dan konseling. Ketidakhadiran siswa menyebabkan terputusnya monitoring dan dukungan psikologis berkelanjutan yang sebenarnya menjadi kunci dalam membantu siswa melewati masa-masa

sulit secara efektif. Hal ini membuat guru BK sulit mengevaluasi progres siswa dan menyesuaikan intervensi yang diberikan.

#### 4) Faktor Internal Siswa dan Kerjasama Stakeholder yang Kurang Optimal

Beberapa siswa menunjukkan sikap tertutup, kurang mau terbuka mengenai permasalahan mereka, yang mempersulit proses konseling. Ditambah lagi, kurangnya kerja sama dan sinkronisasi antara semua stakeholder seperti guru, orang tua, dan pihak sekolah lainnya menyulitkan pembangunan lingkungan yang suportif bagi siswa. Hambatan ini menuntut perhatian ekstra untuk membangun kepercayaan dan sinergi dalam rangka mendukung kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “*Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMP Negeri 8 Palopo*”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 8 Palopo masih kurang baik, namun ada sebagian siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, menjalin hubungan sosial positif, serta memiliki rasa percaya diri dan motivasi belajar yang stabil, dan sebagian lainnya siswa masih mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi dan penerimaan diri, terutama yang memiliki latar belakang keluarga kurang mendukung.
2. Guru BK memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa melalui berbagai layanan seperti konseling individu dan kelompok, bimbingan klasikal, serta program penguatan karakter. Selain itu, guru BK juga bekerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua agar pembinaan psikologis siswa berjalan efektif dan berkelanjutan.
3. Faktor pendorong utama dalam peningkatan kesejahteraan siswa yaitu kerja sama yang baik antar guru, dukungan sekolah, dan lingkungan belajar yang kondusif. Sementara itu, faktor penghambatnya meliputi kurangnya keterlibatan orang tua, keterbatasan waktu guru BK, serta sikap tertutup sebagian siswa. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis siswa dapat

tercapai secara optimal jika ada sinergi antara guru BK, sekolah, dan keluarga.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK, diharapkan terus meningkatkan profesionalitas dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dengan memperkaya metode dan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Guru BK juga perlu memperkuat hubungan empatik dengan siswa, serta membangun kerja sama yang berkelanjutan dengan guru lain dan orang tua.
2. Bagi Sekolah, diharapkan memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan bimbingan konseling dengan menyediakan fasilitas, waktu, serta kebijakan yang memungkinkan guru BK bekerja secara efektif. Sekolah juga perlu menciptakan iklim belajar yang nyaman dan mendukung kesejahteraan psikologis seluruh siswa.
3. Bagi Orang Tua, hendaknya meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan pendidikan dan konseling dengan cara menjalin komunikasi yang terbuka dan positif dengan pihak sekolah. Perhatian dan dukungan emosional dari keluarga merupakan pondasi penting bagi kestabilan psikologis anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahnya, Kementerian Agama RI, Diponegoro, (Bandung, 2019).
- Amti, P. d.. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. (2004)
- Amti, P. d. "*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*" Jakarta: Rineka Cipta, (2008)
- Ananda Humaida, e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah dan Ilmu Pendidikan*, 6(5), (2024)
- Dinelti Fitria, e. Konseling Berbasis Digital, Tren Dalam Layanan Bimbingan Konseling Literature Review. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(3) (2022).
- Dini, I. R. Bimbingan Konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling*, (2021).
- Ditjen PMPT Diknas Bimbingan dan Konseling di Sekolah. p. 7. (2008).
- Firda, e. , "Implementasi Layanan Bimbingan Karier Untuk Mendukung Kurikulum Merdeka di SMPN 9 Blitar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Gina Herliani Suherlin, e.. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2). (2024).
- Irmansyah. Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Islam Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1). (2020)
- Jailani, H. S. Jenis-jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 1(1), 49. (2023).
- Kholiq, e. a. Layanan Konseling Kelompok Teknik Terapi Bermain Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Proceeding of Annaual Guidanca and Counseling Academi Forum*. (2023),
- Ludin, A. B.. *Kinerja Kepala Sekolah Dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis. (2009).
- Mutakabbir. Abdul, Hamdani Thaha, Ummul Yakin, Rahmawati Masri, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Purbalingga: CV.Eureka Media Aksara, 2025).
- Mimi Deviana, e. Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1). (2009)

- Mochamad Nashrullah, e. *Metode Penelitian Pendidikan (Produser Penelitian Subjek Penelitian dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. Umsida Press. (2023).
- Nada Afifah, e. Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (Well Being) Siswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2). (2023)
- Pedhu, Y. Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78. . (2022)
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 27. Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru. (2008).
- PW, N. N. Optimalisasi Peran dan Fungsi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Implementasi Kurikulum 13. *Seminar Nasional Bimbingan Konseling*, 2. (2020)
- Ramlah. Pentingnya Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Peserta Didik. *Jurnal Al-Muizaah*, 1(4). (2020).
- Sakura Alwina, “Peran Bimbingan Konseling dalm Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Dasar”, *Jurnal Sintaksis: Pendidikan Guru Sekolah Dasar, IPA, IPS dan Bahasan Inggris*, Vol.5, No.1, April (2023).
- Seprianto, “Implementasi Layanan Bimbingan Konseling dalam Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMPIT AN-NIDA”, *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 4, No.2, (Mei 2024).
- Sholehah, A. A. Pendekatan Strategi dan Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Remaja. *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(4). (2024).
- Sitti Zuhaerah Thalhah, e. Book Chapter Metode Penelitian Kualitatif. Kollegial Supervision. (2023).
- Sri Widyawati, e Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, 15(1). . (2022).
- Sakura Alwina, “Peran Bimbingan Konseling dalm Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Dasar”, *Jurnal Sintaksis: Pendidikan Guru Sekolah Dasar, IPA, IPS dan Bahasan Inggris*, Vol.5, No.1, April (2023).
- Widya Anggraini Putri, e.. Peran Profesi Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Masalah Psikologi Siswa. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1247-1254. (2024)
- Yopi Putri Ramadani, e. Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(1), 2809. (2023, Januari).

Yusuf. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizki Press. (2009).

Zagato, A. Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Bakat Akademik Matematika Siswa Kelas IX. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2). (2021)

Zuchri Abdussamad, e. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV. Syakir Media Press. (2021).

**L**

**A  
M  
P  
I  
R  
A  
N**

*Lampiran I Surat Izin Penelitian*



**PEMERINTAH KOTA PALOPO**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jl. K. H. M. Hasyim, No. 5, Kota Palopo, Kode Pos: 91921  
Telp/Fax : (0471) 326048, Email : [dpmptsp@palopokota.go.id](mailto:dpmptsp@palopokota.go.id), Website : <http://dpmptsp.palopokota.go.id>

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
NOMOR : 500.16.7.2/2025.1060/IP/DPMTSP

**DASAR HUKUM :**

1. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2019 tentang Sistem Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
2. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja;
3. Peraturan Menteri Nomor 3 Tahun 2008 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
4. Peraturan Wali Kota Palopo Nomor 23 Tahun 2016 tentang Penyederhanaan Perizinan dan Non Perizinan di Kota Palopo;
5. Peraturan Wali Kota Palopo Nomor 31 Tahun 2023 tentang Pelimpahan Kewenangan Perizinan dan Nonperizinan Yang Diberikan Wali Kota Palopo Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.

**MEMBERIKAN IZIN KEPADA**

Nama : **INTAN**  
Jenis Kelamin : **P**  
Alamat : **Dsn. Koromalai, Kec. Towuti, Kab. Luwu Timur**  
Pekerjaan : **Mahasiswa**  
NIM : **21010330047**

Maksud dan Tujuan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi dengan Judul :

**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN PSIKOLOGIS SISWA DI SMPN 8 PALOPO**

Lokasi Penelitian : **SMP NEGERI 8 PALOPO**  
Lamanya Penelitian : **8 Agustus 2025 s.d. 8 November 2025**

**DENGAN KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :**

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan penelitian kiranya melapor kepada Wali Kota Palopo cq. Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.
2. Menaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku, serta menghormati Adat Istiadat setempat.
3. Penelitian tidak menyimpang dari maksud izin yang diberikan.
4. Menyerahkan 1 (satu) exemplar foto copy hasil penelitian kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.
5. Surat Izin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, bilamana pemegang izin ternyata tidak menaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Kota Palopo  
Pada tanggal : 8 Agustus 2025



Ditandatangani secara elektronik oleh :  
Kepala DPMTSP Kota Palopo  
**RYANSUBIADI KUB, S.STP**  
Pangkat : Pembina IV/a  
NIP : 19550211 200312 1 002

**Tembusan Kepada Yth.:**

1. Wali Kota Palopo;
2. Dandim 1403 SWG;
3. Kapolres Palopo;
4. Kepala Badan Kesbang Prov. Sul-Sel;
5. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Palopo;
6. Kepala Badan Kesbang Kota Palopo;
7. Instansi terkait tempat dilaksanakan penelitian.



**Judul Skripsi: “Upaya Guru BK Dalam Meningkatkan Kesejahteraan psikologis siswa SMPN 8 PALOPO”**

Rumusan Masalah	Indikator	Pertanyaan Wawancara
1. Bagaimana Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMPN 8 Palopo	Self acceptance( penerimaan diri)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana anda selaku guru BK menilai tingkat penerimaan diri siswa yang ada di sekolah ini?</li> <li>2. Apa saja faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri siswa menurut pengamatan anda selaku guru BK di Sekolah?</li> <li>3. Menurut anda Sejauh Mana peran lingkungan sekolah dalam membantu siswa menerima dirinya?</li> </ol>
	Positive relationshipp with other people (hubungan positif dengan orang lain)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurut anda Sejauh mana hubungan positif dengan orang lain memengaruhi kesejahteraan psikologis?</li> <li>2. Apa saja bentuk hubungan positif yang harus dimiliki siswa terhadap teman sebaya, guru maupun keluarga?</li> <li>3. Bagaimana anda mampu mendeskripsikan siswa yang memiliki hubungan sosial yang sehat ?</li> </ol>
	Autonomi (otonomi atau kemandirian)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana pandangan anda selaku guru BK tentang peran otonomi atau kemandirian terhadap kesejahteraan psikologis mereka?</li> </ol>

		<p>2. Menurut anda apakah ada hubungan antara kurangnya kemandirian dengan munculnya stres atau kecemasan pada siswa?</p> <p>3. Apa yang menjadi indikator utama yang menunjukkan bahwa seorang siswa memiliki kemandirian yang baik?</p>
	<p>Enviromental mastery (penguasaan lingkungan)</p>	<p>1. Menurut anda Mengapa penguasaan terhadap lingkungan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis?</p> <p>2. Menurut anda apakah siswa yang kesulitan dalam enviromental mastery atau penguasaan lingkungan cenderung menunjukkan gejala stres atau tekanan emosional?</p> <p>3 . Bagaimana anda selaku guru BK mengenali siswa yang kurang mampu mengatur dan menyesuaikan diri dengan lingkungan?</p>
	<p>Purpose in life (tujuan hidup)</p>	<p>1. Menurut anda selaku guru BK seberapa penting tujuan hidup (purpose in life) bagi siswa dalam mencapai kesejahteraan psikologis siswa?</p> <p>2. Apakah anda selaku guru BK pernah menangani siswa yang merasa hidupnya tidak bermakna atau tidak tahu arah masa depannya?</p> <p>3. Apakah siswa yang memiliki tujuan hidup cenderung lebih stabil secara emosional dan lebih fokus dalam menjalani kehidupan sehari-hari?</p>

	Personal Growth (pertumbuhan pribadi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurut anda bagaimana hubungan antara pertumbuhan pribadi dengan kesejahteraan psikologis?</li> <li>2. Apakah upaya yang di lakukan guru BK dalam mendorong siswa untuk terus berkembang dan mengenali potensi dirinya?</li> <li>3. Apakah ada program khusus yang di berikan untuk mendukung perkembangan diri siswa, seperti pelatihan keterampilan hidup, pengembangan karakter, atau konseling individu?</li> </ol>
2. Upaya Apa yang dilakukan guru BK dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa	Self acceptance (penerimaan diri)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa saja kegiatan atau latihan yang biasa dilakukan guru BK dalam membantu siswa untuk mampu menerima diri mereka sendiri?</li> <li>2. Bagaimana anda selaku guru BK mendampingi siswa yang memiliki masalah dengan kepercayaan diri mereka?</li> </ol>
	Positive relationship with other people (hubungan positif dengan orang lain)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana anda selaku guru BK dalam membina lingkungan sekolah yang mendukung rasa saling menghargai dan menerima perbedaan antara siswa?</li> <li>2. Bagaimana anda membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan komunikasi yang sehat dengan teman sebaya dan guru?</li> </ol>

	Autonomi (otonomi atau kemandirian)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana anda selaku guru BK membimbing siswa agar tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari teman sebaya atau lingkungan?</li> <li>2. Apakah ada program khusus yang di berikan anda selaku guru BK dalam mengembangkan keterampilan hidup yang mendukung kemandirian siswa?</li> </ol>
	Enviromental matery (penguasaan lingkungan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana anda selaku guru BK membimbing siswa agar mampu mengelolah lingkungan belajarnya secara efektif, seperti waktu, tempat, dan situasi sosial?</li> <li>2. Bagaimana pendekatan yang anda lakukan selaku guru BK ketika mendapati siswa yang kesulitan beradaptasi dengan perubahan lingkungan, seperti kelas, pindah sekolah, atau situasi rumah yang berubah?</li> </ol>
	Purpose in life (Tujuan hidup)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa saja yang anda lakukan selaku guru BK dalam menyediakan bimbingan khusus terkait perencanaan masa depan, seperti karier, pendidikan lanjutan, atau pengembangan diri?</li> <li>2. Apa saja kegiatan atau layanan yang anda lakukan selaku guru BK dalam menumbuhkan semangat dan motivasi siswa dalam</li> </ol>

		meraih tujuan hidup mereka?
	Personal growth (pertumbuhan pribadi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa saja bentuk layanan atau kegiatan yang diberikan guru BK untuk mendorong siswa berkembang secara pribadi dan emosional?</li> <li>2. Apa bentuk dukungan yang di berikan kepada siswa yang merasa tidak berkembang dalam kehidupannya?</li> </ol>
3. Apa Saja Faktor Pendorong dan Penghambat Upaya Guru BK dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa	Faktor Pendukung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa saja faktor pendukung guru BK dalam membantu siswa mencapai kesejahteraan psikologisnya?</li> <li>2. Bagaimana dukungan dari pihak sekolah seperti kepala sekolah, atau guru lain, membantu anda dalam menjalankan tugas?</li> <li>3. Sejauh mana keterlibatan orang tua mendukung intervensi atau program BK yang berkaitan dengan pengembangan aspek psikologis siswa?</li> </ol>

	Faktor Penghambat	1. Apa saja kendala atau hambatan yang di alami guru BK dalam membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa? 2. Sejauh mana kondisi lingkungan sekolah atau keluarga menjadi salah satu penghambat perkembangan psikologis siswa? 3. Apaka keterbatasan waktu atau beban kerja menjadi faktor yang dapat menghambat proses pendampingan siswa?
--	-------------------	---

**Pedoman Wawancara Siswa SMPN 8 Palopo**

1. Bagaimana anda menerima diri anda sendiri, baik kekurangan atau kelebihan yang ada pada diri anda?
2. Apa yang membuat anda merasa percaya diri dan kurang percaya diri dalam lingkungan sekitar anda?
3. Bagaimana anda menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman dilingkungan sekitar anda?
4. Apa yang membuat anda merasa nyaman atau tidak nyaman dalam diri anda?
5. Hal apa yang biasa membuat anda merasa malu berinteraksi dengan teman-teman anda yang lain?
6. Apakah anda merasa bahwa diri anda telah mandiri dalam melakukan sesuatu?

Palopo, September 2025  
Validator,

Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19821218 200604 1 010

***Lampiran II Surat Keterangan Wawancara***

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : Darwis, S. Pd.  
Umur : 33 Tahun  
Jenis Kelamin : laki-laki  
Jabatan : Guru Bk

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi narasumber/informan pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa:

Nama : Intan  
NIM : 2101030047  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Yang bersangkutan diatas telah mengadakan wawancara dalam rangka penelitian skripsi dengan judul: "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di SMP Negeri 8 Palopo".  
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 22 September 2025

Informan



Darwis

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fransiska Silvia, S.Pd.  
Umur : 42 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Jabatan : Guru BK.

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi narasumber/informan pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa:

Nama : Intan  
NIM : 2101030047  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Yang bersangkutan diatas telah mengadakan wawancara dalam rangka penelitian skripsi dengan judul: "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di SMP Negeri 8 Palopo".  
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 22 September 2025

Informan

  
Fransiska Silvia BK, S.Pd.

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vera Ika Kusumastuti, S.Pd.  
Umur : 32 Th.  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Jabatan : Guru BK

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi narasumber/informan pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa:

Nama : Intan  
NIM : 2101030047  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Yang bersangkutan diatas telah mengadakan wawancara dalam rangka penelitian skripsi dengan judul: "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di SMP Negeri 8 Palopo".  
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 22 September 2025

Informan

  
Vera Ika Kusumastuti, S.Pd.

*Lampiran III dokumentasi saat wawancara dengan guru BK di SMPN 8Palopo*



Wawancara bersama Bapak Darwis S.Pd. (Guru BK SMP Negeri 8 Palopo)



Wawancara bersama ibu Fransiska Silvia S.Pd. (Guru BK SMP Negeri 8 Palopo)



Wawancara bersama ibu Vera Ika Kusumastuti S.Pd. (Guru BK SMP Negeri 8 Palopo)



Wawancara Bersama Nur Ainun Siswa SMPN 8 Palopo



Wawancara Bersama Salsa Adila Putri Siswa SMPN 8 Palopo



Wawancara Bersama Muh. Anugerah Ramadhan Siswa SMPN 8 Palopo



Wawancara Bersama Diego Kevin Siswa SMPN 8 Palopo

## **RIWAYAT HIDUP**



Intan, Lahir di Parekaju, pada tanggal 3 Maret 2002.

Penulis lahir dari pasangan seorang ayah Aling dan ibu junaeda, Penulis merupakan anak ke-3 dari 6 bersaudara, memiliki 1 kakak perempuan dan 1 kakak laki-laki serta memiliki 3 adik 2 laki-laki dan 1 perempuan. Alamat tempat tinggal penulis di Desa Mahalona Kecamatan Towuti Kabupaten Luwu

Timur. Pada tahun 2008 penulis masuk Sekolah Dasar Negeri 551 Tampa dan lulus pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada tahun yang sama di SMP Negeri 2 Bua Ponrang dan lulus pada tahun 2017. Penulis melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 15 Luwu di daerah ponrang dan lulus pada tahun 2020. Setelah menyelesaikan Pendidikan di jenjang SMA Negeri 15 Luwu, atas izin Allah Swt. penulis dapat melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.