



Konselor Sebaya Sebagai Upaya Meningkatkan *School well being* dan *adversity intelligence* Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Smp Muhammadiyah Pleret

Hannifatun Fauziyah Setiawa¹⁾, Rofiqoh Fadliyah²⁾, Nur Jannah³⁾, Muhammad Erwan Syah⁴⁾

^{1,2,3,4}Prodi Psikologi, Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

E-mail Corresponding: muhammaderwansyach@yahoo.com*

Abstrak- Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling sebaya terhadap *School Well Being* dan *Adversity Intelligence*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu pendekatan kuantitatif dan kualitatif deskriptif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu, siswa dan siswi SMP Muhammadiyah Pleret Bantul, untuk memperoleh subjek dalam penelitian ini peneliti menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik penetapan subjek. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang. Hal ini dilakukan karena adanya karakteristik khusus terhadap subjek. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan adaptasi skala *School Well Being* (SWB) dan skala *Adversity Intelegenic* (AI), kedua skala dalam risert ini disusun berdasarkan teori Konu dan Rimpela untuk skala *School Well Being* dan teori Saltoz untuk skala *Adversty Intelegenic*, yang telah diadaptasi dalam penelitian Diyah. F. K (2021). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan konselor sebaya berpengaruh positif terhadap *School Well Being* dan *Adversity Intelligence* pada siswa dimasa pandemi covid- 19, hasil yang diperoleh yaitu nilai t sebesar 32.508 dengan nilai signifikansi (Sig(2-tailed)) sebesar 0.000 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

Kata kunci: Konselor Sebaya, School Well Being, Adversity Intelligence

Abstract - This study aims to determine the effect of peer counseling on School Well Being and Adversity Intelligence. This study uses research methods, namely quantitative and descriptive qualitative approaches with the research design used is one group pretest-posttest design. The population in this study, namely, students and students of SMP Muhammadiyah Pleret Bantul, to obtain the subject in this study the researcher used purposive sampling as a subject determination technique. The number of subjects in this study were 20 people. This is done because of the special characteristics of the subject. The measuring instrument used in this research is the adaptation of the School Well Being (SWB) scale and the Adversty Intelligence (AI) scale. Both scales in this research are based on Konu and Rimpela's theory for the School Well Being scale and Saltoz's theory for the Adversty Intelligence scale, which has been adapted in Diyah's research. F.K (2021). Data analysis in this study used Paired Sample T-Test. The results showed that peer counselors had a positive effect on School Well Being and Adversity Intelligence on students during the covid-19 pandemic, the results obtained were the t-value of 32,508 with a significance value (Sig(2-tailed)) of 0.000 which means the value is less than 0.05 ($p < 0.05$).

Keywords: Konselor Sebaya, School Well Being, Adversity Intelligence

I. PENDAHULUAN

Kondisi fisik, sosial, dan budaya di sekolah dapat mempengaruhi pengalaman siswa di sekolah. Oleh sebab itu sekolah dapat menciptakan kondisi yang nyaman, menyenangkan, dan tidak membosankan. Penilaian subjektif siswa terhadap sekolah disebut kesejahteraan sekolah. Konsep *school well-being* menjadi penting karena dapat dijadikan dasar untuk memahami kesehatan mental siswa di sekolah. Penelitian tentang kesejahteraan, khususnya bagi siswa, bermanfaat sebagai acuan dalam menentukan kebijakan terkait kesejahteraan mahasiswa. Setiap siswa berhak memperoleh kesehatan baik di sekolah maupun dalam kehidupan lainnya. Tujuan utamanya tidak hanya untuk memenuhi kesejahteraan siswa tetapi juga untuk

memenuhi prestasi, potensi, dan kemampuan fisik dan mental siswa (Konu & Rimpelii, 2020). Kesejahteraan sekolah membuat siswa lebih tegas dalam mengungkapkan pendapatnya tentang lingkungan sekolah sehingga memungkinkan sekolah untuk memahami ide dan perasaan siswa selama berada di sekolah.

Kesejahteraan siswa dapat dipengaruhi oleh hubungan sosial, teman dan waktu luang, peran sosial, tipe kepribadian, kontrol diri, optimisme, serta tujuan dan aspirasi (Bornstein, Davidson, Keyes, & Moore, 2018). Setiap individu harus mampu beradaptasi, bergaul dengan lingkungan, dan mampu mengatasi segala sesuatu dalam hidupnya. Demikian juga siswa yang sedang belajar di sekolah harus memiliki ini untuk memiliki peran sebagai warga sekolah. Kemampuan beradaptasi



terbukti mempengaruhi kesejahteraan siswa (Frosso, Jens B. & Masten. 2012). Selain itu, individu akan dapat dengan cepat mencapai kesejahteraan jika memiliki sikap positif dan dapat mengelola emosi (Carmeli, Yitzhak-Halevy, & Weisberg, 2019).

Adversity intelligence sebagai suatu respon individu dalam menghadapi situasi sulit dan bagaimana cara mengatasinya. Menurut Utami (2016), siswa yang melakukan pembelajaran tatap muka memiliki tingkat *adversity intelligence* yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh atau *online*. Oleh karena itu, tujuan, harapan, dan cita-cita yang diinginkan dapat tercapai apabila segala hambatan yang dialami mampu diatasi oleh siswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Konsep *adversity intelligence* membedakan individu menjadi tiga, yaitu *quitters*, *campers*, dan *climbers* (Stoltz, 2005). *Quitters* menggambarkan individu yang mudah menyerah saat menghadapi kesulitan atau meninggalkan tantangan yang dirasa sulit untuk diselesaikan. Hal tersebut menggambarkan individu yang tidak memiliki cita-cita dan tujuan. *Campers* menunjukkan individu yang mau memulai usaha untuk mencapai harapan dan tujuan, namun dapat mengakhiri usahanya ketika merasa bosan dan kehilangan fokus tujuan untuk mencapainya tersebut. Individu *climbers* merupakan individu yang berhasil mencapai tujuan cita-cita dan harapan karena mempersiapkan berbagai macam kemungkinan yang akan terjadi dan siap menghadapi segala tantangan.

School well-being (SWB) merupakan sebuah keadaan sekolah yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan dasarnya, yang meliputi empat aspek seperti *having*, *loving*, *being*, dan *health*, menurut Konu dan Rimpela (2013), keempat aspek dalam *School well-being* (SWB) tersebut penting dimiliki oleh siswa sehingga siswa dapat merasa nyaman dan memiliki kemampuan *adversity intelligence* atau kemampuan mengatasi kesulitan yang baik, hal tersebut sesuai dengan pendapat Stoltz (2017), yang menyatakan bahwa *adversity intelligence* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk bertahan dan mengatasi setiap kesulitan yang dihadapi dalam

kehidupannya. Namun, selama masa pandemi *Covid-19* pemenuhan kedua bagian tersebut pada siswa SMP tidak dapat terpenuhi dengan baik karena siswa harus melaksanakan pembelajaran dari rumah yang akhirnya memungkinkan siswa mengalami stress dan tidak memiliki *school well-being* (SWB), dan *adversity intelligence* (AI) yang baik. Oleh karena itu diperlukan penyelesaian sederhana yang dapat dilakukan oleh siswa yaitu melalui konselor sebaya.

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dan kualitatif deskriptif yang mana menurut Azwar (2017) penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif deskriptif dapat dikembangkan menjadi ilmu pengetahuan baru, selain itu dalam proses pengolahan data kuantitatif dapat dilakukan menggunakan uji statistik dengan bantuan *softwer* yang mendukung penjabaran dari hasil data tersebut, sehingga data dapat terlihat lebih baik. Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *eksperimen true eksperimen*, desain ini merupakan sebuah rancangan penelitian yang meneliti mengenai kemungkinan suatu sebab akibat dari variabel yang diteliti pada sekelompok individu yang diberikan perlakuan yang diperkirakan berkaitan dengan variabel tersebut, hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan Sugiyono (2017) bahwa *eksperimen true eksperimen* merupakan desain yang digunakan dalam sebuah penelitian untuk mengetahui pengaruh dari sebuah perilaku yang diberikan oleh peneliti.

Bentuk desain pada penelitian ini yaitu menggunakan *one group pretest-posttest design*, yang mana dalam desain ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan, sehingga dalam penelitian ini dilakukan pengukuran terhadap variabel tergantung pada subjek. Kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel tergantung pada subjek dengan alat ukur yang sama (Azwar, 2017).

Populasi dalam penelitian ini yaitu, siswa dan siswi SMP Muhammadiyah Pleret Bantul, oleh karena itu untuk memperoleh subjek dalam penelitian ini peneliti menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik penetapan subjek. *Purposive sampling* merupakan teknik pemilihan responden atau subjek yang mana sebelum penetapan subjek peneliti menentukan terlebih dahulu kriteria mengenai responden yang sesuai dengan penelitiannya hal tersebut sesuai dengan penjelasan yang disampaikan Sugiyono (Izzati & Walunya, 2012), bahwa *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan melakukan pertimbangan terlebih dahulu sehingga pertimbangan ini dapat lebih memudahkan peneliti untuk memahami Subjek dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menentukan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang ditetapkan yaitu siswa atau siswi aktif di SMP Muhammadiyah Pleret, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan dengan rentang usia 12-14 tahun berdasarkan kriteria tersebut maka diperoleh 20 orang siswa dan siswa yang bersedia mengikuti kegiatan ini. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Bantul, Jawa Tengah tepatnya berada di SMP 1 Pleret. Adapun waktu yang digunakan untuk melaksanakan penelitian ini yaitu 4 bulan. Pelatihan dilaksanakan secara tatap muka sesuai dengan protokol kesehatan, pelatihan ini diberikan oleh pemateri yang ahli dalam bidangnya.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala mengenai *Schoole Well Being* (SWB) dan skala *Adversty Intelegenc* (AI), kedua skala dalam risert ini disusun berdasarkan teori Konu dan Rimpela untuk skala *Schoole Well Being* dan teori Saltoz untuk skala *Adversty Intelegenc*, yang telah diadaptasi dalam penelitian Diyah. F. K (2021), kemudian masing-masing skala tersebut disusun menjadi 20 aitem yang terbagi menjadi aitem *favorabel* dan *unfavorabel* dengan menggunakan skala *Likert* dengan rentang 1-5. Setelah itu, data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Paired Sample T-Test*. *Paired Sample T-Test* merupakan uji parametrik yang dapat digunakan pada dua data berpasangan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Agar mengetahui hasil dari data *pretest* dan *posttest* yang telah diperoleh maka dilakukan uji statistik dengan bantuan *SPSS 16* untuk mengetahui hasil dari penelitian ini lebih jelas, oleh karena itu peneliti melakukan analisis data dengan *paired sample t-test*, namun salah satu syarat dari analisis tersebut adalah data harus terdistribusi normal, sehingga peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas pada data *pretest* dan *posttest*. Berikut merupakan tabel skor dari hasil uji normalitas:

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal hal tersebut terlihat dari nilai Sig. pada tabel uji normalitas bahwa data *pretest* maupun *posttest* lebih >0,05 ($p > 0,05$) yaitu 0,67, sehingga peneliti dapat melanjutkan pada analisis selanjutnya yaitu melakukan analisis *paired sample t-test* untuk mengetahui peningkatan pada subjek setelah mendapatkan perlakuan, berikut hasil dari uji

	Mea n	Std. Deviatio n	Std. Error Mean	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pai r 1	127. 550	17.548	3.924	135.763	119.337	32.5 06	19	.000

Tabel 2. Hasil analisis paired sample t-test pada kelompok eksperimen

Dapat dilihat dari hasil uji analisis *paired sample t-test* diatas, bahwa didapatkan nilai t sebesar 32.508 dengan nilai signifikasi (Sig(2-tailed)) sebesar 0.000 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Oleh karena itu, berdasarkan



penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa dan siswi SMP Muhammadiyah Bantul yang mengikuti pelatihan konselor sebaya mengalami peningkatan dalam kemampuan *school well-being* (SWB), *adversity intelligence* (AI) hal tersebut sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan konselor sebaya untuk meningkatkan *school well-being* (SWB), dan *adversity intelligence* (AI) dimasa pandemi pada siswa SMP Muhammadiyah Pleret Bantul.

School well-being (SWB) merupakan sebuah keadaan sekolah yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan dasarnya, yang meliputi empat aspek seperti *having*, *loving*, *being*, dan *health*, menurut Konu dan Rimpela (2013), keempat aspek dalam *School well-being* (SWB) tersebut penting dimiliki oleh siswa sehingga siswa dapat merasa nyaman dan memiliki kemampuan *adversity intelligence* atau kemampuan mengatasi kesulitan yang baik, hal tersebut sesuai dengan pendapat Stoltz (2017), yang menyatakan bahwa *adversity intelligence* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk bertahan dan mengatasi setiap kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya. Namun, selama masa pandemi *Covid-19* pemenuhan kedua bagian tersebut pada siswa SMP tidak dapat terpenuhi dengan baik karena siswa harus melaksanakan pembelajaran dari rumah yang akhirnya memungkinkan siswa mengalami stress dan tidak memiliki *school well-being* (SWB), dan *adversity intelligence* (AI) yang baik. Oleh karena itu diperlukan penyelesaian sederhana yang dapat dilakukan oleh siswa yaitu melalui konselor sebaya.

Konselor sebaya merupakan cara memecahkan permasalahan yang dapat dilakukan oleh seorang individu dengan melibatkan keterampilan berkomunikasi dan mendengarkan secara aktif, sesuai dengan pengertian tersebut maka peneliti merancang pelatihan konselor sebaya agar dapat meningkatkan *school well-being* (SWB), dan *adversity intelligence* (AI) pada siswa, sesuai dengan hasil uji analisis *paired sample t-test* diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan *school well-being* (SWB), dan

adversity intelligence (AI) siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan konselor sebaya.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa pelatihan konselor sebaya ini menunjukkan pengaruh yang positif pada *school well-being* (SWB) dilihat dari adanya peningkatan yang baik setelah siswa diberikan pelatihan tersebut. Pada akhir sesi dari kegiatan pelatihan ini siswa terlihat lebih bersemangat, gembira, dan antusias hal tersebut menunjukkan bahwa siswa merasa lebih baik dari sebelumnya.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arsyad, 2016) bahwa proses konseling termasuk didalamnya konselor sebaya dapat membantu meningkatkan *school well-being* (SWB) pada siswa, karena dalam proses konseling itu sendiri terdapat fungsi yang dapat mewujudkan aspek dasar seperti *having*, *loving*, *being* dan *health*. Kemudian penjelasan ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh setyawan dan andriany (2016), menyimpulkan bahwa *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) memiliki hubungan yang positif, semakin tinggi *adversity intelligence* (AI) yang dimiliki oleh seorang individu maka semakin baik juga *school well-being* (SWB) yang dirasakannya. Berdasarkan penjelasan dari penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa konselor sebaya memiliki pengaruh yang positif terhadap *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) pada siswa.

IV. KESIMPULAN

Pelatihan konselor sebaya ini menunjukkan pengaruh positif terhadap *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) pada siswa di SMP 1 Pleret dilihat dari adanya peningkatan pada kedua bagian setelah diberikan pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) sangat bermanfaat bagi kesejahteraan siswa disekolah, sehingga siswa merasa lebih nyaman berada disekolah, selain itu juga dapat membantu mengasah kemampuan siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Selain itu berdasarkan hasil pengamatan



yang dilakukan peneliti terlihat bahwa siswa dan siswi lebih bersemangat setelah mengikuti pelatihan konselor sebaya. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa pelatihan konselor sebaya dapat meningkatkan *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) pada siswa.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kemudahan kepada kami, kemudian juga penulis ucapkan terimakasih kepada kepala SMP Muhammadiyah Pleret yang telah memberikan izin kepada kami sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan ini tepat pada waktunya. Terimakasih juga penulis ucapkan yang sebesar-besarnya kepada pihak Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

VI. REFERENSI

- [1] Anderson, L., Loekmono, J. T. L., & Setiawan, A. (2020). Pengaruh Quality Of Life Dan Religiusitas Secara Simultan Terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Teologi. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 14.
- [2] Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- [3] Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- [4] Astuti, F. Y., Sukamdi, S., & Susilastuti, D. H. (2022). Implementasi Kebijakan Bina Keluarga Lansia di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Salus Cultura: Jurnal Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan*, 2(2), 162–173.
- [5] Azwar, S., (2017). Pengembangan skala kepribadian siswa SMA dari tipologi kepribadian Jung dan Myers-Briggs. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*. 1(2): 191-207.
- [6] Dwiyantri, I. A. I., & Jati, I. ketut. (2019). Strategi Coping Stress Pada Pendamping Lansia Di Panti Wredha. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 27(2), 58–66.
- [7] Syah, M.E & Suwarno, S. (2022). Analisis Pandemic Fatigue Melalui Gratitude Training Service Pada Tenaga Kesehatan Puskesmas Kalasan Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 11(3), 451.
- [8] Hayulita, S., Bahasa, A., & Sari, A. N. (2018). Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Afiyah*, 5(2), 42–46.
- [9] Hoerger, M., Alonzi, S., Perry, L. M., Voss, H. M., Easwar, S., & Gerhart, J. I. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health: Real-time surveillance using google trends. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(6), 1–2.
- [10] Mulyono, W. A., Rahmi, S., & Tiana, D. (2022). Koping Religious Lansia di Panti Sosial: Satu bulan Observasi. *Journal of Bionursing*, 4(3), 232–239.
- [11] Noviyanti, N. (2019). Strategi Coping pada Lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 8(1), 31–40.
- [12] Riyanty, I. N., & Nurendra, A. M. (2021). Mindfulness dan tawakal untuk mengurangi depresi akibat pemutusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19. *Cognicia*, 9(1), 40–44.
- [13] Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). *Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Mindfulness and Quality of Life in Late Adulthood*. 13.
- [14] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- [15] Susmayanti, H. 2015. Puluhan Ribu Lansia di DIY Hidup Terlantar. *Tribun Jogja*. Minggu, 7 Juni 2015 15:17. <https://jogja.tribunnews.com/2015/06/07/puluhan-ribu-lansia-di-diy-hidup-terlantar>



(diakses pada 20 Februari 2023)

- [16] Uchida, Y., & Oishi, S. (2016). The Happiness of Individuals and the Collective. *Japanese Psychological Research*, 58(1), 125–141.
- [16] Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107.
- [17] Azwar, S., (2017). Pengembangan skala kepribadian siswa SMA dari tipologi kepribadian Jung dan Myers-Briggs. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*. 1(2): 191-207.
- [18] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- [19] Izzati, A., & Wahyu, T., O. (2012). Gambaran Penerimaan Diri Pada Penderita Psoriasis. *Jurnal Psikologi*. 10(2). 68-78.
- [20] Konu, A. I., & Rimpelä, M. K. (2013). Well-being in School A Conceptual Model.