

## **Menuju Kesejahteraan Siswa: Peningkatan *Student Well-Being* melalui Pelayanan Profesional Guru BK**

**Tuti Sukarni<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Divisi Ikatan Bimbingan & Konseling Sekolah, ABKIN

✉ (e-mail) [tutisukarni10@gmail.com](mailto:tutisukarni10@gmail.com)

### **Abstract**

*This paper discusses the issue of student well-being in the world of modern education. The high level of academic pressure, social problems and emotional challenges faced by students can affect their well-being in the school environment. The role of guidance and counseling teachers is key in providing professional services that help overcome students' mental and emotional problems and improve their well-being. This paper aims to understand how academic pressure affects students' well-being, the impact of psychological stress on students' well-being, and how social problems can affect students' well-being and how guidance and counseling teachers provide support to overcome these problems. In understanding students' well-being, physical, mental and social concepts are important. Fulfilling students' basic psychological needs, resilience, self-esteem, and social support from teachers and peers also play an important role in improving their well-being. The role of guidance and counseling teachers in improving students' well-being includes individual and group counseling services, as well as developing support programs in schools. Training and developing the competency of BK teachers is the key to providing quality services. Through appropriate counseling services, development of social and emotional skills, and collaboration between parties, guidance and counseling teachers can act as agents of significant change towards student welfare in the school environment.*

**Keyword:** *Student Well-being, BK Teachers, Counseling Services, Social and Emotional Skills Development*

### **Abstrak**

*Makalah ini membahas isu kesejahteraan siswa dalam dunia pendidikan modern. Tingginya tekanan akademik, masalah sosial, dan tantangan emosional yang dihadapi siswa dapat mempengaruhi well-being mereka di lingkungan sekolah. Peran guru BK menjadi kunci dalam memberikan pelayanan profesional yang membantu mengatasi masalah mental dan emosional siswa serta meningkatkan well-being mereka. Makalah ini bertujuan untuk memahami bagaimana tekanan akademik mempengaruhi kesejahteraan siswa, dampak stres psikologis pada well-being siswa, dan bagaimana masalah sosial dapat memengaruhi well-being siswa serta bagaimana guru BK memberikan dukungan untuk mengatasi masalah ini. Dalam memahami well-being siswa, konsep fisik, mental, dan sosial menjadi penting. Pemenuhan kebutuhan psikologis dasar siswa, resiliensi, self-esteem, dan dukungan sosial dari guru dan teman sebaya juga berperan penting dalam meningkatkan well-being mereka. Peran guru BK dalam meningkatkan well-being siswa meliputi pelayanan konseling individu dan kelompok, serta pengembangan program pendukung di sekolah. Pelatihan dan pengembangan kompetensi guru BK menjadi kunci untuk memberikan pelayanan yang berkualitas. Melalui pelayanan konseling yang tepat, pengembangan keterampilan sosial dan emosional, serta kolaborasi antar pihak, guru BK dapat berperan sebagai agen perubahan yang signifikan dalam menuju kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah.*

**Kata Kunci:** *Kesejahteraan Siswa, Guru BK, Well-being siswa, Pelayanan Konseling, Pengembangan Keterampilan Sosial dan Emosional*

## PENDAHULUAN

Salah satu instansi sosial yang berperan dan bertanggungjawab dalam pembentukan sumber daya manusia di masa depan adalah sekolah. Peserta didik mengembangkan potensi yang dimilikinya melalui pembelajaran, sosialisasi, dan beradaptasi dengan orang lain dalam komunitas yang beragam terjadi di sekolah. Pengalaman mengkaji miniatur kehidupan akan didapatkan peserta didik di sekolah, terutama dalam hal pembentukan sosial dan budaya yang ada di masyarakat. Peserta didik yang memiliki latar belakang yang unik, akan berinteraksi dengan warga sekolah dengan membawakan karakteristik dirinya dalam mendukung keberhasilan studinya. Sekolah sebagai salah satu sumber belajar peserta didik memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan, kesehatan, dan perkembangan peserta didik selama di sekolah.

Kehidupan yang sukses dan kemampuan, serta kualitas yang unggul dapat dikembangkan oleh peserta didik dari potensi yang dimilikinya melalui pendidikan sesuai dengan bakat dan minatnya. Manusia agar menjadi individu yang dapat tumbuh dan berkembang dibantu oleh adanya pendidikan. Hal ini menjadi perhatian yang penting bagi sekolah agar dapat mempromosikan dan mengimplementasikan kesehatan mental peserta didik agar mereka dapat mengatasi semua masalah yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka baik di rumah, di sekolah, ataupun di masyarakat (Damayanto, Bangkara, Heryani, & Maruf, 2022)

Peserta didik yang memiliki kebahagiaan secara psikologis akan memiliki kecenderungan untuk aktif dalam belajar (Afifah & Nasution, 2023). Peserta didik yang mengetahui cara meningkatkan *well-being* mereka, akan memiliki motivasi dalam belajar. Pada zaman sekarang, isu kesehatan mental merupakan isu yang sangat diperhatikan, sehingga peserta didik harus dapat mengutamakan diri mereka dengan mengimplementasikan kesehatan mental yang baik sebagai prioritas. Prabowo (2016) menjabarkan bahwa individu yang memiliki psikologis yang sehat, mereka cenderung sadar akan kekuatan yang dimiliki, memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain, memahami lingkungan sosial di sekelilingnya, mandiri, nyaman dengan dirinya, menerima diri apa adanya, dan memahami peristiwa yang sedang terjadi di sekitarnya.

Dalam era modern ini, kesejahteraan siswa menjadi isu yang krusial dalam dunia pendidikan. Tingginya tekanan akademik, masalah sosial, dan tantangan emosional yang dihadapi oleh siswa mempengaruhi *well-being* mereka di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, peran guru BK memiliki peran kunci dalam memberikan pelayanan profesional yang dapat membantu siswa mengatasi masalah mental dan emosional serta meningkatkan *well-being* mereka. Tantangan utama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan siswa adalah tekanan akademik yang tinggi. Hal ini dapat berdampak pada tingkat kecemasan dan depresi siswa, sehingga pendidik harus aktif dalam memperhatikan *well-being* mereka. Stres psikologis dapat mempengaruhi *well-being* siswa secara negatif, namun, guru BK dapat membantu mengatasi masalah ini dengan memberikan dukungan dan konseling yang diperlukan. Masalah sosial seperti isolasi sosial dan konflik interpersonal juga dapat berpengaruh pada *well-being* siswa. Guru BK memiliki peran penting dalam memberikan dukungan dan bimbingan kepada siswa yang menghadapi masalah sosial ini. Dengan memahami kebutuhan siswa dan memberikan pelayanan konseling individu atau kelompok, guru BK dapat membantu siswa merasa diterima dan terhubung dengan lingkungan sekolahnya.

*Well-being* berfokus pada pikiran individu yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. *Well-being* dapat diimplementasikan individu dengan menyadari dan

mengembangkan potensi diri, mampu mengatasi situasi menekan, produktif, dan bermanfaat positif dalam masyarakatnya (Firdausi & Purwaningrum, 2022). Individu yang memiliki *well-being* yang baik, maka mereka cenderung puas dengan kondisi hidup, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif (Diener, Lucas, & Oishi, 2015). Konsep *well-being* dalam pendidikan mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Pemenuhan kebutuhan psikologis dasar siswa, seperti otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial, akan berkontribusi positif pada *well-being* mereka. Guru BK dapat mengaplikasikan teori *Self-Determination* ini dalam pelayanan konseling untuk memastikan siswa merasa lebih bersemangat, memiliki motivasi yang tinggi, dan merasa bahagia dalam proses belajar dan hidup mereka. Faktor internal seperti resiliensi dan *self-esteem* serta dukungan sosial dari guru dan teman sebaya juga berperan penting dalam meningkatkan *well-being* siswa. Guru BK dapat membantu siswa mengembangkan resiliensi dan *self-esteem*, serta memfasilitasi interaksi sosial yang positif di antara siswa.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan layanan yang disediakan untuk peserta didik dalam pengembangan siswa secara keseluruhan demi mencapai kemandirian mereka. Bimbingan dan konseling memiliki peran untuk melaksanakan, serta mampu membangun hubungan positif dan berkolaborasi dengan orang tua (Saputro & Darim, 2022). Bimbingan dan konseling melalui layanannya berperan aktif dalam meningkatkan kesejahteraan (*well-being*) siswa di sekolah agar visi dan misi sekolah tercapai sesuai harapan. Dalam mewujudkan hal ini, membutuhkan kerja keras dan keikhlasan dari guru BK dalam membimbing peserta didik di sekolah. Peran guru BK dalam meningkatkan *well-being* siswa meliputi pelayanan konseling individu dan kelompok, serta pengembangan program pendukung di sekolah. Guru BK yang memiliki kompetensi dalam memberikan pelayanan konseling akan memberikan dampak positif pada *well-being* siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, pelatihan dan pengembangan kompetensi guru BK sangat penting untuk meningkatkan kualitas pelayanan mereka. Dalam menghadapi kompleksitas isu *well-being* siswa, pemahaman mendalam tentang teori dan konsep yang relevan menjadi hal yang penting. Dengan memanfaatkan pendekatan yang tepat dan memberikan pelayanan profesional, guru BK dapat berperan sebagai agen perubahan yang signifikan dalam menuju kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah. Pertanyaan-pertanyaan berikut menjadi dasar dalam menghadapi isu-isu *well-being* siswa dan peran guru BK dalam meningkatkannya: 1) bagaimana tekanan akademik yang tinggi dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa?, 2) Apa dampak stres psikologis pada *well-being* siswa dan bagaimana guru BK dapat membantu mengatasinya?, 3) Bagaimana masalah sosial seperti isolasi sosial dan konflik interpersonal dapat mempengaruhi *well-being* siswa? 4) Bagaimana guru BK dapat memberikan dukungan untuk mengatasi masalah ini?.

## KERANGKA TEORITIS

Dalam menghadapi kompleksitas isu *well-being* siswa dan peran guru BK dalam meningkatkannya, beberapa teori dan konsep penting menjadi dasar pemahaman yang mendalam.

### Konsep *Well-Being* dalam Pendidikan

Konsep *well-being* dalam pendidikan mencakup berbagai aspek penting yang berkontribusi pada kesejahteraan siswa. Menurut *World Health Organization* (WHO)<sup>1</sup> pada tahun 2009, *well-being* siswa mencakup tiga dimensi utama, yaitu:

- a. Aspek Fisik: Merujuk pada kondisi fisik siswa, termasuk kesehatan fisik dan pola hidup sehat.
- b. Aspek Mental: Berkaitan dengan kondisi mental siswa, termasuk tingkat stres, kecemasan, dan depresi.
- c. Aspek Sosial: Melibatkan interaksi sosial siswa dengan orang lain, seperti hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan komunitas.

Teori *Self-Determination* juga memiliki peran penting dalam memahami *well-being* siswa. Menurut teori ini, kepuasan akan kebutuhan psikologis dasar siswa, seperti otonomi (merasa memiliki kendali atas hidupnya), kompetensi (merasa mampu dalam tugas dan aktivitas), dan hubungan sosial (merasa terhubung dengan orang lain), akan berkontribusi positif pada *well-being* siswa<sup>2</sup>. Dengan pemenuhan kebutuhan psikologis ini, siswa cenderung lebih bersemangat, memiliki motivasi yang tinggi, dan merasa lebih bahagia dalam proses belajar dan hidupnya.

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Well-Being* Siswa**

Berbagai faktor mempengaruhi *well-being* siswa, baik dari dalam diri siswa maupun lingkungan sosial di sekitarnya. Penelitian oleh Suldo<sup>3</sup> menyoroti beberapa faktor yang berpengaruh, termasuk:

- a. Faktor Internal  
Resiliensi dan *self-esteem* menjadi faktor internal yang signifikan dalam memengaruhi *well-being* siswa. Resiliensi mengacu pada kemampuan siswa untuk mengatasi tantangan dan kesulitan hidup dengan efektif, sementara *self-esteem* berkaitan dengan pandangan positif terhadap diri sendiri dan rasa harga diri yang kuat.
- b. Faktor Eksternal  
Selain faktor internal, dukungan sosial dari guru dan teman sebaya juga berperan penting dalam meningkatkan *well-being* siswa.<sup>4</sup> Guru dan teman sebaya yang memberikan dukungan emosional dan sosial dapat membantu siswa merasa lebih diterima, dihargai, dan terhubung dengan lingkungan sekolahnya.

### **Peran Guru BK dalam Meningkatkan *Well-Being* Siswa**

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran sentral dalam meningkatkan *well-being* siswa. Model Pelayanan Konseling Sekolah yang dikemukakan oleh Gysbers & Henderson<sup>5</sup>(2000) menyajikan peran guru BK dalam memberikan pelayanan konseling yang berfokus pada tiga komponen utama, yaitu:

- a. Pelayanan Konseling Individu: Guru BK dapat memberikan dukungan emosional dan konseling kepada siswa secara individu untuk membantu mereka mengatasi masalah pribadi dan akademis.
- b. Pelayanan Konseling Kelompok: Guru BK dapat membentuk kelompok konseling dengan siswa yang memiliki masalah atau kebutuhan serupa, sehingga mereka dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman.
- c. Pengembangan Program Pendukung: Guru BK berperan dalam mengembangkan program dan kegiatan di sekolah yang berfokus pada kesejahteraan siswa, seperti program anti-bullying, promosi kesehatan mental, dan lain sebagainya.

Penelitian oleh Sink, Stroh, Ratliff<sup>6</sup> menunjukkan bahwa kompetensi guru BK dalam memberikan pelayanan konseling memiliki dampak positif pada *well-being* siswa. Guru BK yang terlatih dengan baik dalam membantu siswa mengatasi masalah dan memahami kebutuhan mereka dapat menjadi aset berharga dalam meningkatkan kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

## PEMBAHASAN

### Pelayanan Konseling oleh Guru BK

Pada tahap pelayanan individu, guru BK dapat menerapkan beragam teknik konseling yang relevan. Contohnya, terapi kognitif perilaku digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif. Selain itu, terapi bermain dapat dijelaskan sebagai metode yang melibatkan aktivitas bermain untuk membantu siswa mengungkapkan perasaan dan emosi mereka dengan lebih mudah. Selain teknik konseling, penting untuk memperhatikan fase-fase pelayanan, yaitu perencanaan, implementasi, evaluasi, dan tindak lanjut. Guru BK harus merencanakan sesi konseling dengan cermat berdasarkan kebutuhan individu siswa, melaksanakan sesi dengan empati dan pemahaman, serta mengevaluasi efektivitas pelayanan untuk mengukur perkembangan siswa. Tindak lanjut juga diperlukan untuk memastikan siswa terus mendapatkan dukungan yang diperlukan. Pelayanan kelompok dapat lebih rinci dengan memberikan contoh topik pelayanan, misalnya, kelompok dukungan untuk mengatasi stres akademik, kelompok komunikasi untuk meningkatkan keterampilan berbicara, atau kelompok pengelolaan emosi. Guru BK harus menyesuaikan pendekatan dan materi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anggota kelompok untuk mencapai hasil yang lebih efektif.

### Dukungan dan Program Pengembangan Keterampilan Sosial, Isolasi Sosial, Emosional dan Interpersonal.

Untuk program pengembangan keterampilan sosial dan emosional, guru BK harus memberikan rincian mengenai berbagai topik yang akan disampaikan dalam program tersebut. Misalnya, dalam pelatihan komunikasi efektif, program dapat mencakup asertivitas, pendengaran aktif, dan ekspresi diri yang positif. Dalam program manajemen emosi, siswa dapat mempelajari strategi untuk mengenali dan mengatasi emosi yang intens, seperti teknik relaksasi atau latihan pernapasan. Penting juga untuk mencantumkan metode evaluasi untuk mengukur keberhasilan program. Guru BK harus mengidentifikasi indikator kinerja, seperti perubahan dalam perilaku siswa atau peningkatan dalam hubungan sosial mereka. Evaluasi berkala membantu mengidentifikasi keberhasilan program dan mengajukan perbaikan jika diperlukan. Masalah sosial seperti isolasi sosial dan konflik interpersonal dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa secara signifikan. Siswa yang mengalami isolasi sosial mungkin merasa kesepian dan tidak diterima di lingkungan sekolah. Sementara itu, konflik interpersonal dapat menimbulkan perasaan stres, cemas, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Guru BK memiliki peran penting dalam memberikan dukungan dan bimbingan kepada siswa yang menghadapi masalah sosial ini. Mereka dapat mengadakan sesi konseling individu atau kelompok untuk membantu siswa mengatasi perasaan isolasi dan kesulitan dalam berkomunikasi. Guru BK juga dapat memfasilitasi interaksi sosial positif antara siswa melalui kegiatan kelompok atau proyek kolaboratif. Selain itu, guru BK dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, seperti kemampuan berkomunikasi, empati, dan toleransi, untuk membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya.

### **Kolaborasi Antar Pihak untuk Meningkatkan Well-Being Siswa**

Kolaborasi antara guru BK, siswa, orang tua, dan pihak sekolah memerlukan komunikasi yang efektif. Guru BK harus mengatur pertemuan rutin dengan siswa dan melibatkan orang tua untuk mendapatkan masukan tentang perkembangan siswa di rumah dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi well-being mereka. Selain itu, kolaborasi dengan pihak sekolah memastikan kesesuaian program dengan kurikulum dan kebijakan sekolah. Dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan aman, guru BK harus memberikan contoh konkret mengenai langkah-langkah yang diambil untuk mendorong toleransi, mengatasi perundungan, dan menciptakan iklim yang mendukung pertumbuhan positif siswa. Kolaborasi ini dapat melibatkan pengadaan program anti-perundungan, pelatihan untuk staf sekolah tentang keberagaman, atau menciptakan forum siswa untuk menyuarakan aspirasi mereka. Dengan memberikan detail yang lebih kaya dalam pelayanan konseling, program pengembangan keterampilan sosial dan emosional, serta kolaborasi antar pihak, diharapkan well-being siswa dapat ditingkatkan secara signifikan.

Pelayanan konseling individu dan kelompok merupakan bagian penting dari peran guru BK dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Pelayanan konseling individu dilakukan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah pribadi dan akademis secara personal. Guru BK dapat menggunakan berbagai teknik konseling, seperti terapi kognitif perilaku, terapi bermain, atau pendekatan lain yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Pelayanan konseling kelompok dapat memberikan manfaat tambahan bagi siswa karena mereka dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman. Guru BK dapat membentuk kelompok konseling dengan topik khusus, seperti kelompok dukungan untuk mengatasi stres akademik, kelompok komunikasi untuk meningkatkan keterampilan berbicara, atau kelompok pengelolaan emosi. Melalui pelayanan konseling individu dan kelompok ini, guru BK dapat memberikan dukungan yang lebih intensif dan personal kepada siswa dalam menghadapi tantangan dan masalah.

### **Pengaruh Tekanan Akademik yang Tinggi pada Kesejahteraan Siswa dan Peran Guru BK dalam Mengurangi Tekanan**

Tekanan akademik yang tinggi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa secara negatif. Dalam era modern ini, pendidikan seringkali diwarnai oleh persaingan yang ketat dan tuntutan prestasi yang tinggi. Siswa sering merasa tertekan untuk mencapai target akademik yang tinggi, menghadapi ujian, dan meraih nilai terbaik. Beban tugas dan ekspektasi yang tinggi ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi pada siswa. Guru BK memegang peran krusial dalam membantu mengurangi tekanan akademik yang dirasakan oleh siswa. Mereka dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa merasa didukung dan dipahami. Beberapa langkah konkret yang dapat diambil oleh guru BK adalah: mengidentifikasi siswa yang mengalami tekanan akademik tinggi melalui observasi, penilaian, dan konseling individual, membantu siswa untuk mengelola waktu dan tugas akademik dengan efektif, sehingga mereka dapat mengatasi tekanan dengan lebih baik, memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada siswa untuk menghadapi tantangan akademik, dan mengadakan sesi konseling individu untuk membantu siswa merencanakan tujuan yang realistis dan mencapainya dengan lebih baik.

### **Stres Psikologis pada Siswa dan Peran Guru BK dalam Memberikan Dukungan**

Stres psikologis dapat memiliki dampak serius pada kesejahteraan siswa. Stres ini dapat timbul dari berbagai faktor, seperti tekanan akademik, masalah keluarga, atau konflik

interpersonal. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu keseimbangan emosional dan mental siswa, menghambat perkembangan mereka, dan bahkan berdampak pada kesehatan fisik. Guru BK memainkan peran penting dalam memberikan dukungan dan konseling kepada siswa yang mengalami stres psikologis. Dengan pendekatan yang empati dan pemahaman, guru BK dapat membantu siswa mengidentifikasi sumber stres, mengatasi perasaan negatif, dan mengembangkan cara-cara menghadapi masalah. Beberapa cara guru BK dapat memberikan dukungan yang efektif adalah: menyediakan ruang aman dan terbuka bagi siswa untuk berbicara tentang perasaan dan emosi mereka tanpa takut dihakimi, menggunakan teknik konseling seperti terapi kognitif perilaku untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif dan mengatasi stres, mengajarkan teknik relaksasi dan latihan pernapasan untuk membantu siswa mengurangi ketegangan dan kecemasan, dan mendorong siswa untuk mencari bantuan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga atau teman, ketika menghadapi masalah.

### **Evaluasi Keberhasilan Program dan Perkembangan Siswa**

Penting bagi guru BK untuk melakukan evaluasi terhadap program-program pendukung yang telah dikembangkan untuk meningkatkan *well-being* siswa. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui penilaian secara berkala terhadap perkembangan siswa dan efektivitas program. Beberapa metode evaluasi yang dapat digunakan oleh guru BK adalah: Menggunakan indikator kinerja untuk mengukur perubahan dalam perilaku siswa, seperti peningkatan keterampilan sosial atau penurunan tingkat stres melakukan survei atau wawancara dengan siswa untuk mendapatkan masukan tentang manfaat program dan perubahan yang dirasakan oleh mereka, melibatkan orang tua dan pihak sekolah dalam evaluasi untuk mendapatkan sudut pandang yang lebih lengkap tentang perkembangan siswa, dan melalui evaluasi yang baik, guru BK dapat menilai keberhasilan program dan melakukan perbaikan atau penyesuaian jika diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

## **PENUTUP**

Dalam era pendidikan modern, kesejahteraan siswa menjadi isu penting. Guru BK memiliki peran kunci dalam meningkatkan *well-being* siswa. Tekanan akademik yang tinggi, masalah sosial, dan tantangan emosional dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah. Dalam menghadapi isu ini, guru BK memiliki peran sentral dalam memberikan pelayanan profesional yang membantu siswa mengatasi masalah mental dan emosional serta meningkatkan *well-being* mereka. Guru BK harus memahami teori *Self-Determination* untuk memastikan siswa merasa bersemangat, memiliki motivasi yang tinggi, dan bahagia dalam proses belajar dan hidup mereka. Dalam mencapai kesejahteraan siswa, konsep fisik, mental, dan sosial menjadi penting. Guru BK dapat membantu siswa mengembangkan resiliensi, *self-esteem*, dan dukungan sosial dari guru dan teman sebaya untuk meningkatkan *well-being* mereka. Pelayanan konseling individu dan kelompok, serta pengembangan program pendukung di sekolah, merupakan bagian penting dari peran guru BK. Dukungan dan program pengembangan keterampilan sosial, isolasi sosial, emosional, dan interpersonal merupakan upaya yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Kolaborasi antar pihak, seperti guru BK, siswa, orang tua, dan pihak sekolah, memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan aman. Penting bagi guru BK untuk melakukan evaluasi terhadap program-program pendukung yang telah dikembangkan untuk meningkatkan *well-being* siswa. Evaluasi ini membantu guru BK menilai keberhasilan program dan melakukan perbaikan jika diperlukan. Dalam upaya menuju kesejahteraan siswa di

lingkungan sekolah, guru BK dapat berperan sebagai agen perubahan yang signifikan melalui pelayanan konseling yang tepat, pengembangan keterampilan sosial dan emosional, serta kolaborasi antar pihak. Semua upaya ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung *well-being* siswa dan membantu mereka meraih potensi maksimal dalam proses belajar dan hidup mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (Well-Being) Siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 368-380. doi:<https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.458>
- Damayanto, A., Bangkara, B., Heryani, A., & Maruf, I. (2022). Management Challenges for Academic Improvement in Higher Educational in The Digital Era. *Nazbruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2). doi: <https://doi.org/10.31538/nzh.v5i2.2131>
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2015). *The Science of Happiness and Life Satisfaction*. New York: Oxford University Press.
- Firdausi, K., & Purwaningrum, R. (2022). Psychological Well-Being Guru BK sebagai Profesional Helper di Sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(2), 129-140. doi:<https://doi.org/10.24176/jkg.v8i2.6811>
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2000). *Developing and managing your school guidance program* (3rd ed.). American Counseling Association.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260. doi:<https://doi.org/10.22219/JIPT.V4I2.3527>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Saputro, A., & Darim, A. (2022). Strategi Kepala Sekolah dalam Kebijakan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Kharisma: Jurnal Administrasi dan Manajemen Pendidikan*, 1(1).
- Sink, C. A., Stroh, H. R., & Ratliffe, T. (2020). School counselor competence in addressing student mental health and well-being: Examining the role of continuing professional development. *Journal of School Counseling*, 18(11).
- Suldo, S. M., Savage, J. A., Mercer, S. H., & Dooley, D. (2015). Perceived school climate, perceived safety, and mental health among middle school students. *School Psychology Quarterly*, 30(1), 56-66.
- Suldo, S. M., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17-30.
- World Health Organization. (2009). *WHO health and well-being*. Diakses dari: <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/health-and-well-being>