

## **Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal terhadap Peningkatan *Subjective Well-Being* pada Siswa**

**Nur Fauziah Subati<sup>1</sup>, Elni Yakub<sup>2</sup>, Tri Umari<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

e-mail: [nur.fauziah4364@student.unri.ac.id](mailto:nur.fauziah4364@student.unri.ac.id)

### **Abstrak**

Proses yang kompleks pada remaja dapat memengaruhi bagaimana seseorang remaja mengavaluasi kehidupannya, yang tentunya berhubungan dengan tingkat *subjective well-being* mereka. Remaja yang memiliki *subjective well-being* yang rendah akan selalu merasa kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti marah atau cemas. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal terhadap peningkatan *subjective well-being* siswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Tingkat *subjective well-being* sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal dominan berada di kategori sedang, sedangkan tingkat *subjective well-being* sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal dominan berada pada kategori tinggi. Terdapat peningkatan *subjective well-being* perindikator, dan indikator yang paling tinggi meningkatnya adalah afektif. Terdapat perbedaan yang signifikan pada *subjective well-being* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal. Dan layanan bimbingan klasikal berpengaruh dalam meningkatkan *subjective well-being* siswa.

**Kata kunci:** Bimbingan, Klasikal, Subjective Well-Being.

### **Abstract**

Complex processes in adolescents can influence how a teenager evaluates his life, which of course relates to their level of subjective well-being. Adolescents who have low subjective well-being will always feel dissatisfied with their lives, rarely feel happy, and more often feel unpleasant emotions, such as anger or anxiety. The research objective was to determine the effect of classical guidance services on increasing student subjective well-being. This research is quantitative with the type of experimental research. The level of subjective well-being before being given dominant classical guidance services is in the medium category, while the level of subjective well-being after being given dominant classical guidance services is in the high category. There is an increase in the subjective well-being indicator, and the indicator with the highest increase is affective. There is a significant difference in the subjective well-being students before being given classical guidance services and after being given classical guidance services. And classical guidance services have an effect on increasing student subjective well-being..

**Keywords :** Guidance, Classical, Subjective Well-Being.

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah masa yang dikenal sebagai masa peralihan, masa pencarian identitas diri, ingin mencoba mengenal lawan jenis dan masa dimana mereka tidak ingin diatur untuk hidup yang mereka inginkan. Hal ini tentunya tidak jarang menimbulkan permasalahan tersendiri bagi mereka, sehingga hal tersebut mempengaruhi *subjective well-being* atau kesejahteraan mereka.

Dapat kita lihat dari keseharian para remaja, mereka mempunyai karakteristik yang

berbeda dan gaya hidup yang berbeda pula, baik remaja yang dapat kita temui di sekolah negeri maupun swasta. Di sekolah para remaja biasanya merasa lebih nyaman dan senang karena dapat bercengkrama dan bergaul dengan teman sebayanya yang sesuai dengan mereka, namun hal tersebut tidak selalu membuat remaja merasa bahagia seutuhnya. Banyak yang mereka harus kuasai dalam hal akademis maupun non akademis disekolah, tetapi banyak juga aturan yang mengikat mereka sehingga tidak dapat membuat mereka merasa bebas dalam sekolah yang tentunya bertolak belakang dengan karakteristik remaja yang ingin bebas dan tidak mau diatur. Sehingga menimbulkan ketidak bahgiaan pada siswa di sekolah. Ketidak bahgiaan itu lah yang sangat mempengaruhi subjective well-being pada remaja. Menurut hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, ada beberapa siswa yang selalu murung dan bahkan membolos karena merasa kurang bahagia berada di sekolah, merasa bosan dan terkekang dengan aturan dan masalah yang ada, dan merasa kurang puas dengan lingkungan disekitarnya. Apa bila tidak ditangani dengan serius tentunya hal ini akan berpengaruh buruk pada masa depannya.

Hasil penelitian yang dilakukan Suminar, D. D., & Wahyudi, H. (2022, January) bahwa . Faktor kepuasan terhadap sekolah yang paling berkontribusi terhadap kepuasan kehidupan siswa secara menyeluruh adalah kepuasan terhadap teman-teman lain di kelas. Dan faktor yang paling berkontribusi terhadap SWB siswa adalah kepuasan dengan hal- hal yang dipelajari dan dialami di sekolah. oleh karena itu banyak hal-hal yang dapat mempengaruhi tingkat subjective well-being siswa.

Subjective well-being dapat dialami oleh siapapun tanpa terkecuali seorang remaja. Pada tingkat remaja sendiri individu sedang mengalami sebuah proses yang berlangsung kompleks pada aspek biologis, psikologis, emosi, kognitif, dan sosial (Eryilmaz,2011). Proses yang kompleks tersebut juga dapat memengaruhi bagaimana seseorang remaja mengavaluasi kehidupannya. Remaja yang memiliki subjective well-being yang rendah akan selalu merasa kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti marah atau cemas.

Hal ini didukung oleh Penelitian subjective well-being yang dilakukan oleh Eryilmaz (2011) pada remaja sekolah menengah bahwa ada hubungan antara subjective well-being dengan kepuasan kebutuhan dan menentukan tujuan hidup pada remaja yang pergi kesekolah.

Oleh karena itu, penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Terhadap Peningkatan *Subjective Well-Being* Pada Siswa”.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019) metode kuantitatif adalah penelitian yang didalam nya menggunakan subjek penelitian lalu mengumpulkan data dengan menggunakan instrument penelitian serta menganalisis data dalam bentuk angka.

Penelitian ini menggunakan One Group Pretest-posttest Desaign dalam bentuk Nonequivalent One Group Pretest-posttest Desaign. Menurut Sugiyono (2019) desain ini dapat melihat hasil yang lebih akurat karena dapat membanding keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berikut merupakan gambar desain penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu kuisisioner dengan cara memberikan beberapa pernyataan tertulis berdasarkan kisi-kisi yang akan dijawab oleh responden (Sugiyono, 2019). Pernyataan yang digunakan yaitu pernyataan terbuka. Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang bertujuan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang secara spesifik disebut variabel penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan instrument angket atau kuisisioner.

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dalam menjelaskan hasil Pretest dan Posttest. Selanjutnya dilakukan analisis data dengan uji-T untuk memperoleh pengaruh dan uji korelasi rank spearman untuk memperoleh perbedaan sebelum dan sesudah bimbingan kelompok. Analisis data dilakukan dengan SPSS versi 20.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui tingkatan *subjective well-being* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal dapat dilihat berdasarkan tolak ukur atau rentang skor yang didapatkan dari data ideal pada saat melakukan pengumpulan data. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table di bawah ini.

**Tabel 1. tingkatan *subjective well-being* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal**

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			f	%	f	%
1	Tinggi	$X \geq 103$	0	0%	23	69,69%
2	Sedang	$84 \leq X < 103$	21	63,63%	10	30,30%
3	Rendah	$X < 84$	12	36,36%	0	0%
Jumlah			33	100%	33	100%

Sumber : Data Olahan Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 21 orang siswa dan kategori rendah sebanyak 12 orang siswa. Setelah pelaksanaan bimbingan klasikal, didapatkan hasil peningkatan bahwa 10 siswa berada pada kategori sedang dan 23 siswa berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat *subjective well-being* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal berada di kategori sedang. Setelah diberikan layanan bimbingan klasikal, tingkat *subjective well-being* siswa berada di kategori tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rulangi (2021) yang mengatakan Faktor internal (yang berasal dari diri individu) seperti kemampuan untuk bersyukur, memaafkan orang lain, karakter pribadi yang positif, penghargaan terhadap diri, dapat mewujudkan kualitas *subjective well-being* yang tinggi. Hal-hal tersebutlah yang menjadi materi- materi yang digunakan dalam bimbingan klasikal.

Adapun tingkat *subjective well-being* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal perindikator sebagai berikut.

**Tabel Adapun tingkat *subjective well-being* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal perindikator**

No.	Aspek	$\sum$ item	Sebelum		Sesudah		Peningkatan
			Jumlah skor	Rata-rata	Jumlah skor	Rata-rata	
1	Kognitif	13	1190	92	1470	113	21
2	Afektif	18	1613	90	2026	112	22

Sumber : Data Olahan Penelitian (2023)

Berdasarkan Tabel di atas dapat dilihat bahwa setiap indikator *subjective well-being* dari 33 orang siswa mengalami peningkatan. Peningkatan tertinggi terdapat pada indikator afektif yaitu sebesar 22 dan peningkatan terendah terdapat pada indikator kognitif dengan nilai sebesar 21. Hal ini bermakna bahwa terjadinya peningkatan pada setiap indikator kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal.

Hasil penelitian tentang perindikator menunjukkan tingkat indikator yang rendah adalah afektif, namun tidak memiliki selisih yang jauh dari indikator kognitif. Ketika individu mampu

meregulasi emosinya dengan baik dan dapat mengontrol emosi positif dan negatifnya secara seimbang tentunya dapat membuat mereka menjalani hidup lebih nyaman dan bahagia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawaty (2011), yang mengatakan bahwa prosesproses yang dialami saat melakukan regulasi emosi sangat berkaitan erat dengan peningkatan subjective well-being. Keterampilan dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, sehingga tercapai kepuasan hidup yang lebih baik.

Untuk mengetahui perbedaan subjective well-being siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan bimbingan klasikal, maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan uji T-Test menggunakan SPSS versi 20. Hasil uji T-Test terhadap skor pretest dan posttest disajikan pada tabel di bawah ini

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
pretest	84,9394	3	4,1753	,7268
Pair 1				
posttest	106,030	3	7,9823	1,3895

Tabel 3. Elemental compositions of sampling sites

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	-21,09091	7,40508	1,28906	-23,71664	-18,46518	-16,361	3	,000

Sumber: Olahan Data Penelitian *subjective well-being* (2023)

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi (sig. 2 tailed) sebesar (0,000), dengan demikian dapat kita simpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara subjective well-being siswa sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal dengan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal.

Dari hasil penelitian didapat adanya perbedaan signifikan subjective well-being siswa sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal. Perbedaan yang terjadi tentunya dari hasil layanan bimbingan klasikal yang dilakukan. Ketika mereka mengetahui bagaimana cara mengendalikan emosi, bagaimana kiat-kiat berpikir positif, bagaimana cara bersyukur, ikhlas dan menerima keadaan, maka mereka akan mendapatkan subjective well-being yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang dikatakan Khoiriyah (2016), bahwa syukur mempengaruhi subjective well-being melalui manfaat emosi yang didapatkan ketika seseorang memandang segala sesuatu sebagai suatu kebaikan dan mengekspresikan syukur mampu meningkatkan kesadaran seseorang terhadap kebaikan.

Untuk mengetahui pengaruh bimbingan klasikal terhadap subjective well-being dilakukan uji korelasi rank spearman menggunakan SPSS 25. Hasil Uji korelasi rank spearman ditampilkan pada tabel dibawah ini.

## Correlations

			Sebelum	Sesudah
Spearman's rho	sebelum	Correlation Coefficient	1.000	.395*
		Sig. (2-tailed)	.	.023
		N	33	33
	sesudah	Correlation Coefficient	.395*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.023	.
		N	33	33

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabe di atas diketahui hasil uji korelasi rank sperman menggunakan SPSS 25 memperoleh koefisien korelasi sebesar 0,395 sehingga koefisien determinan dapat dihitung dengan menguadratkan koefisien dengan hasil sebagai berikut:

$$(rs)^2 = (0,395) \times (0,395)$$

$$= 0,15$$

$$= 0,15 \times 100\%$$

$$= 15 \%$$

Artinya pengaruh layanan bimbingan klasikal terhadap meningkatkan subjective well-being siswa yaitu hanya sebesar 15%. Dari hasil olahan data di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung Sig, (2-tailed) adalah 0,023. Atas dasar pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa hipotesis bisa diterima jika nilai Sig. (2- tailed) < 0.05. Pada penelitian kali ini nilai Sig. (2- ailed) = 0,023, yang mana lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan dalam peningkatan subjective well-being pada siswa SMPN 46 Pekanbaru.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal pengaruh signifikan dalam meningkatkan subjective well-being. Layanan bimbingan klasikal merupakan layanan yang bertujuan untuk membantu peserta didik memiliki mental yang sehat dan memperoleh kemampuan dasar hidupnya. Dengan adanya layanan bimbingan klasikal membuat para siswa mendapatkan pengetahuan-pengetahuan tentang kemampuan dasar hidup seperti bagaimana mensyukuri hidup, pengendalian emosi, serta kiat-kiat berpikir positif sehingga mendapatkan *subjective well-being* yang baik.

## SIMPULAN

Dari hasil pembahasan dan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, Tingkat *subjective well-being* sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal berada di kategori sedang, sedangkan tingkat *subjective well-being* sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal berada pada kategori tinggi. Terdapat peningkatan *subjective well-being* perindikator, dan indikator yang paling tinggi *meningkatnya adalah afektif. Lalu terdapat perbedaan yang signifikan pada subjective well- being* siswa yang sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal. Dan Layanan bimbingan klasikal berpengaruh dalam meningkatkan *subjective well-being* siswa

## DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). *Findings on Subjective Well-being and their implications on empowerment*
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.
- Diener, Ed., Kahneman., Schwarz. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitivie evaluation of life. *Annual Reviews*. Vol. 54, 403-426

- Diener, Ed., Lucas, Richard. E., & Oishi, Shigero. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. Dalam C.R Snyder & S.J. Lopez (editor). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press
- Eid, M., & Larsen, R.J. (2008) *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press
- Eryilmaz, A. (2011). Satisfaction of Needs and Determining of Life Goals: A Model of Subjective Well-Being for Adolescents in High School. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(4), 1757-1764.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: pt alfabeta.
- Suminar, D. D., & Wahyudi, H. (2022, January). Hubungan Fungsi Keluarga dengan Subjective Well-Being Siswa SMP Negeri di Kota Tasikmalaya Selama COVID-19. *In Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 1, pp. 319-327).
- Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *In Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 406-412).
- Rakhmawaty, A., Afiatin, T., & Rini, R. I. S. (2011). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan subjective well being pada penderita diabetes mellitus. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 3(2), 187- 209.
- Khoiriyah, N. M., Agustin, R. W., & Setyanto, A. T. (2016). Pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan subjective well being pada ibu yang memiliki anak down syndrome. *Wacana*, 8(1).