



## Meningkatkan Pengetahuan Guru Olahraga Melalui Penyusunan Instrumen *Psychological Well-being*

Dian Pujiyanto<sup>1\*</sup>, Syafrial<sup>1</sup>, Resi Doresta<sup>1</sup>, Adam Hidayat<sup>1</sup>,  
Riraya<sup>1</sup>, Ade Wahyu Asririya Nengsih<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu

<sup>2</sup>Sekolah Dasar Negeri 102 Seluma

**Email koresponding:** dianpujiyanto@unib.ac.id

### Abstrak

Pengabdian ini memiliki tujuan untuk membantu para guru olahraga dalam meningkatkan pengetahuan melalui penyusunan instrumen *Psychological Well-being*. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diikuti oleh 20 guru PJOK SD di Kecamatan Sukaraja dan 15 siswa. Metode bimbingan teknis secara aktif bertahap melalui penyusunan dan pengembangan instrumen *psychological well-being scale*. Hasil dari pengabdian ini setelah dilakukannya pemberian materi ialah, pada indikator aspek *psychological well-being* sebanyak 80% mitra telah mengetahui aspek yang digunakan dalam mengukur kesejahteraan psikologis siswa. Pada indikator menyusun instrumen 90% mitra mengetahui cara menyusun instrumen secara online menggunakan google form. Pada indikator validasi instrumen 70% mitra mengetahui cara menggunakan validasi instrumen. Sedangkan pada indikator penyebaran instrumen 90% mitra mengetahui cara menyebarkan instrumen secara online menggunakan link dari *google form*. Melalui berbagai tahapan yang telah dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian ini disimpulkan bahwa mitra mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis siswa dan cara menyusun instrumen hingga menyebarkan instrumen tersebut kepada siswa yang ada di sekolahnya.

**Kata kunci:** Guru, Kesejahteraan, Psikologis.

### Abstract

*This service aims to assist sports teachers in increasing knowledge through the preparation of Psychological Well-being instruments. This community service activity was attended by 20 Physical Education, Sports and Health (PJOK) teachers at the elementary school level in Sukaraja District and 15 students. The method used in this training is technical guidance in stages through the preparation and development of online-based psychological well-being scale instruments. The result of this dedication after the provision of material is, in the indicator of psychological well-being aspects as many as 80% of partners have known the aspects used in measuring students' psychological well-being. On the instrument drafting indicator, 90% of partners know how to structure an instrument online using google form. On the instrument validation indicator 70% of partners know how to use instrument validation. While on the instrument spread indicator, 90% of partners know how to deploy the instrument online using a link from a google form. Through various stages that have been carried out in this service activity, it was concluded that partners have increased knowledge about the importance of students' psychological well-being and how to compile instruments to distribute these instruments to students in their schools.*

**Keywords:** Teacher, Psychological, Well-being.

### PENDAHULUAN

Kesejahteraan anak secara sosial, emosional, fisik maupun rohani merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran (Karyani, et al., 2015). Salah satu aspek kesejahteraan anak yang perlu diperhatikan oleh para



pendidik khususnya guru olahraga di tingkat sekolah dasar adalah kesejahteraan psikologis siswa (*psychological well-being*). Anak dengan kesejahteraan psikologis cenderung memiliki prestasi akademik yang baik, menunjukkan minat yang tinggi untuk belajar, mudah menyesuaikan diri, cerdas secara emosi, lebih bahagia dalam menjalani hidup (Wahyuni & Maulida, 2019; Khobir, 2017; Ramadhani et al., 2016).

Merujuk pada pentingnya kesejahteraan psikologis bagi siswa menjadikan topik ini menarik untuk dikaji secara mendalam. Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai pencapaian yang dimiliki oleh seseorang untuk membangun hubungan sosial emosional dengan lingkungannya (Sumakul & Ch Ruata, 2020). Namun, dalam tataran praktis masih ditemui bahwa anak-anak banyak mengalami berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa seperti stress akademik, kecemasan yang berlebihan, sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, mengalami hambatan untuk belajar (Nopiyanto et al., 2022).

Pendidikan jasmani menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di tingkat sekolah dasar (SD). Pendidikan jasmani yang merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang kemas sesuai karakteristik peserta didik memiliki berbagai tujuan diantaranya adalah memelihara dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis bagi siswa khususnya di sekolah dasar dibutuhkan kompetensi dari guru olahraga untuk mampu mengukur kesejahteraan psikologis siswa melalui instrumen yang valid dan reliabel (Aryono, 2018). Namun, sangat disayangkan bahwa sebagian instrumen *psychological well-being* dibuat oleh para ilmuwan/praktisi luar negeri. Sementara itu referensi mengenai *psychological well-being* yang disusun oleh ilmuwan/praktisi dalam negeri khususnya guru olahraga masih sedikit jumlahnya.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara ketua Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO) Sekolah Dasar di Kecamatan Sukaraja, disimpulkan bahwa pengetahuan dan keterampilan guru olahraga masih rendah dalam menyusun instrumen *psychological well-being*. Para guru olahraga belum mengetahui indikator apa saja yang digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Hal tersebut senada yang diungkapkan oleh ibu Ade Wahyu Asririya Nengsih, S. Pd, Gr selaku ketua KKGO “secara umum kami belum mengetahui dan belum pernah menyusun instrumen *psychological well-being*, selama ini yang pernah kami lakukan biasanya tes fisik atau keterampilan”. Lebih lanjut ibu Ade Wahyu Asririya Nengsih, S. Pd, Gr menyampaikan bahwa “sebagian besar kami hanya menggunakan instrumen yang sudah ada untuk mengukur tingkat keterampilan dan kognitif siswa, namun untuk kesejahteraan psikologis belum pernah kami susun”.

Hal inilah yang kemudian menarik perhatian tim pengabdian FKIP UNIB untuk memberikan edukasi secara intensif kepada guru olahraga yang tergabung di KKGO Sukaraja untuk menyusun instrumen *psychological well-being*. Instrumen yang dihasilkan dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan siswa secara menyeluruh pada aspek psikologis.



## METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan pada Juni 2023, dan diikuti oleh 20 guru PJOK SD di Kecamatan Sukaraja. Selain guru dihadirkan juga 15 siswa untuk membantu dalam proses ujicoba instrumen. Bimbingan teknis digunakan sebagai metode penyusunan dan pengembangan instrumen *psychological well-being scale* berbasis *online*. Adapun tahapan pertama diantaranya adalah persiapan penyusunan instrumen yang terdiri dari pengumpulan referensi, dan penyusunan indikator instrumen. Tahapan kedua adalah menyusun dan mengembangkan instrumen berbasis *online* berbantuan *google form*. Tahapan ketiga adalah validasi instrumen, mencari nilai validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan program SPSS. Tahap keempat adalah penyebaran instrumen yang siap digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Perangkat yang digunakan untuk mendukung penyampaian materi diantaranya adalah laptop, *Google Form*, *Microsoft Power Point*, *microsoft Excel*, dan SPSS sebagai perangkat teknologi yang dibutuhkan demi kelancaran kegiatan pengabdian. Metode pengabdian dapat dilihat pada gambar 1 berikut:



**Gambar 1.** Langkah-langkah Kegiatan Pengabdian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

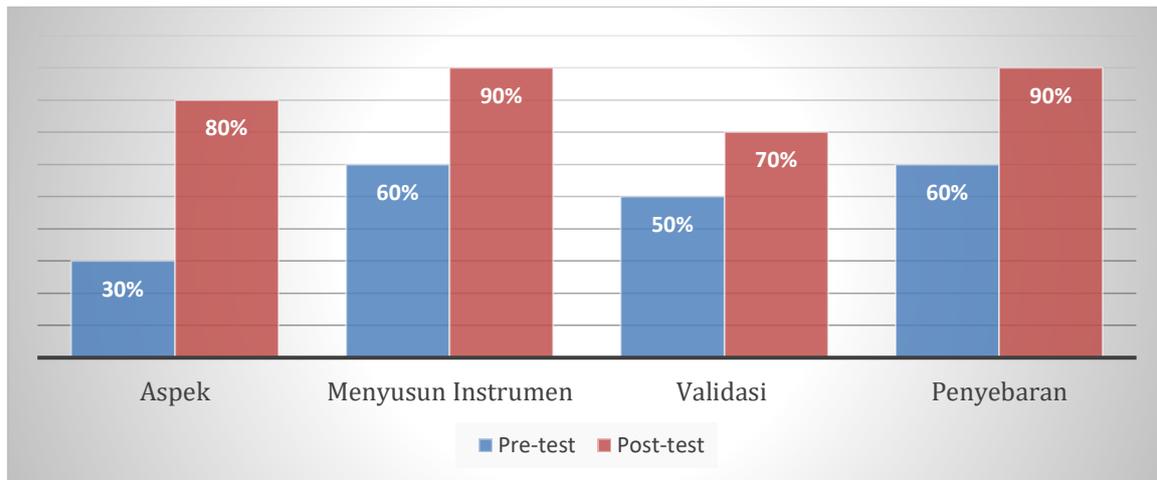
Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah maupun rencana yang dicanangkan. Hasil kegiatan pengabdian terdapat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Kegiatan

No	Indikator	Pre-test	Post-test
1	Aspek <i>psychological well-being</i>	30% mitra mengetahui aspek yang dapat digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis siswa.	80% mitra mengetahui aspek yang dapat digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis siswa
2	Menyusun instrumen	60% mitra mengetahui cara menyusun instrumen secara online menggunakan <i>google form</i> .	90% mitra mengetahui cara menyusun instrumen secara online menggunakan <i>google form</i> .



3	Validasi instrumen	50% mitra mengetahui cara melakukan validasi instrumen menggunakan SPSS.	70% mitra mengetahui cara melakukan validasi instrumen menggunakan
4	Penyebaran instrumen	60% mitra mengetahui cara menyebarkan instrumen secara online menggunakan link dari <i>google form</i> .	90% mitra mengetahui cara menyebarkan instrumen secara online menggunakan link dari <i>google form</i> .



**Gambar 2.** Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Kegiatan

Sudut pandang yang disebut *input-proses-output* digunakan untuk menguji variabel-variabel yang mempengaruhi profesionalisme guru. Kredensial atau gelar pendidikan seorang pendidik, riwayat pekerjaan, pelatihan, dan penguasaan kompetensi sosial, pedagogi, kepribadian, dan profesional semuanya dianggap sebagai komponen kepribadian mereka ketika mendiskusikan perspektif masukan mereka. dukungan masyarakat, keluarga, dan siswa, serta kepemimpinan kepala sekolah. Dari sudut pandang proses, hal ini terdiri dari unsur-unsur seperti dorongan kuat pengajar dalam mengajar dan belajar, dan kapasitas mereka untuk menyumbangkan ide-ide segar dalam proses belajar mengajar (Nur Syahida., 2021).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi mitra belum mengetahui fungsi dari tiap indikator, salah satunya ialah kesejahteraan mitra di sekolah. Menurut (Maulia et al., 2018) kesejahteraan tidak hanya tentang tidak adanya stress atau tentang kepuasan kerja, namun juga berkaitan pada kognisi positif, motivasi, hingga kesehatan sehingga guru dapat melakukan pekerjaannya dengan optimal. Seperti pada poin motivasi, mitra dapat dimotivasi dengan fasilitas yang baik, seperti perangkat yang mendukung terhadap perkembangan zaman. Mitra ialah guru olahraga yang hanya mengetahui bahwasannya peserta didik hanya cukup dibekali dengan tes fisik, namun tidak pernah mengukur psikologis peserta didik. Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi anak, menurut (Savitri & Listiyandini, 2017) pada saat telah sampai pada masa penerimaan diri (*self-acceptance*) seseorang yang memiliki psikologis yang baik memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, dapat mengakui ataupun menerima diri sendiri pada aspek negatif atau negatif, dan selalu berfikir positif apa yang telah terjadi pada masa lalu.



Dapat dilihat dari penjelasan di atas, penyebab dari mitra belum mengetahui tiap indikator ialah karena kesejahteraan mitra tidak merata. Tidak merata disini ialah, mitra tidak mendapatkan pelatihan-pelatihan yang mendukung mitra untuk berkembang. Media internet mungkin sudah dengan mudah diakses pada zaman sekarang, namun mitra tidak menggunakannya dengan baik. Oleh karena itu, tujuan dari pengabdian ini ialah memberi dan berbagi ilmu antar pengajar.

Setelah pemberian materi, guru mengalami peningkatan pengetahuan yang cukup memuaskan. Hal ini disebabkan karena kemauan guru ingin berkembang menjadi lebih baik dan dengan dibantu oleh tim pengabdian FKIP yang memberikan pemahaman serta materi yang jelas membuat para guru cepat memahami tiap indikator yang ada. (Young, 2020) menjelaskan ketika seorang pendidik peduli akan kesejahteraan peserta didik maka akan mendorong serta menghasilkan pendidikan yang positif. Dengan adanya pengabdian ini, diharapkan guru olahraga dapat menerapkannya kepada peserta didik, dan membantu peserta didik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Dan apabila peserta didik telah mencapai pada titik kesejahteraan psikologis mereka, akan menghasilkan sumber daya manusia yang baik (Sugesty, 2020).

Pada tahap tercapainya kesejahteraan psikologis pada peserta didik, maka bullying, merokok, dan kenakalan remaja lainnya akan secara bertahap berkurang, menurut (Ilanah et al., 2020) masa remaja tidak dapat dilepas dengan *stereotype* periode masalah. Dengan adanya pengabdian ini guru dapat membimbing peserta didik dalam meraih kesejahteraan psikologisnya, karena sejatinya pendidikan jasmani tidak hanya berkuat pada aktivitas fisik.



Gambar 1. Penyampaian Materi Oleh Narasumber

## SIMPULAN

Melalui berbagai tahapan yang telah dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian ini disimpulkan bahwa mitra mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis siswa dan cara menyusun instrumen hingga



menyebarkan instrumen tersebut kepada siswa yang ada di sekolahnya. Pengetahuan yang telah didapatkan dari kegiatan pengabdian ini hendaknya diaplikasikan secara berkala untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis siswa dari waktu ke waktu.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua mitra yang terlibat dalam kegiatan. Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana melalui pendanaan dari FKIP Universitas Bengkulu dengan nomor kontrak 8351/UN30.7/PM/2023.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2017). Kriteria instrumen dalam suatu penelitian. *Jurnal Theorems (the original research of mathematics)*, 2(1), 28-36.
- Aryono, M. M. (2018). Penyusunan Skala Well-Being Anak (Cwbs). *Widya Warta*, 01, 64-76.
- Henn, C. M., Hill, C., & Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1-12.
- Ianah, A., Latifa, R., Kolopaking, R., & Suprayogi, M. N. (2021). Kesejahteraan siswa: Faktor pendukung dan penghambatnya. *Business Economic, Communication, and Social Sciences Journal (BECOSS)*, 3(1), 43-49.
- Karyani, U., Prihartanti, N., Dinar, W., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., ... & Partini, D. (2015). The dimensions of student well-being. In *Seminar Psikologi & Kemanusiaan, Psychology Forum UMM*.
- Khobir, A. (2017). Edukasia Islamika. *Edukasia Islamika*, 2(2), 172-190.
- Maulia, D., Rakhmawati, E., Suharno, A., & Suhendri, S. (2018). Makna kesejahteraan pada guru pendidikan anak usia dini. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 176-189
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Prabowo, A. (2022). Psychological well-being : A study of physical education students. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 160-166.
- Nur Syahida, R. (2021). Pengaruh Kesejahteraan Psikologis terhadap Profesionalisme Guru PAUD di Desa Kedungjati Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga (*Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto*).
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.  
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1638/1287>



- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Sugesty, S. F. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Kepribadian Ekstrovert Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sumakul, Y., & Ch Ruata, S. N. (2020). Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychology "Humanlight"*, 1(1), 1-7.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education*, 2, 53.
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 173-180.  
<https://doi.org/10.21009/insight.082.08>
- Virtanen, T. E., Vasalampi, K., Torppa, M., Lerkkanen, M. K., & Nurmi, J. E. (2019). Changes in students' psychological well-being during transition from primary school to lower secondary school: A person-centered approach. *Learning and Individual Differences*, 69, 138-149.
- Young, T., Macinnes, S., Jarden, A., & Colla, R. (2020). The impact of a wellbeing program imbedded in university classes: the importance of valuing happiness, baseline wellbeing and practice frequency. *Studies in Higher Education*, 1-20.  
<https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1793932>.