

## TANTANGAN DAN SOLUSI DALAM PENDIDIKAN PSIKOLOGI SISWA TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL DI SMA KATOLIK KARITAS TOMOHON

Jearne Felix Imbang<sup>1</sup>, Richard Yuval Mettan<sup>2</sup>, Yasinta Lucia Maria Wagiu<sup>3</sup>, Andrew Vincentius Williyono<sup>4</sup>, Stivo Benedictus Kumaunang<sup>5</sup>  
STP Don Bosco Tomohon

Email: [felixjimbang@gmail.com](mailto:felixjimbang@gmail.com)<sup>1</sup>, [yuvalmettan05@gmail.com](mailto:yuvalmettan05@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[yasintawagiu16@gmail.com](mailto:yasintawagiu16@gmail.com)<sup>3</sup>, [andrewvincentius047@gmail.com](mailto:andrewvincentius047@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[stivokumaunang8@gmail.com](mailto:stivokumaunang8@gmail.com)<sup>5</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi tantangan serta solusi dalam pendidikan psikologi siswa dalam rangka meningkatkan kesejahteraan mental di SMA Katolik Karitas Tomohon. Melalui wawancara mendalam serta observasi partisipan, penelitian ini mengidentifikasi tantangan utama seperti tekanan akademik, perundungan, serta kurangnya dukungan dari keluarga, serta solusi berbasis pendidikan psikologi seperti program kesadaran emosi dan intervensi kelompok. Hasil menunjukkan bahwa pendidikan psikologi yang terintegrasi dapat meningkatkan kesadaran diri dan kekuatan mental siswa, dengan implikasi praktis bagi kebijakan sekolah Katolik.

**Kata Kunci:** Pendekatan Kualitatif, Kesejahteraan Mental, Pendidikan Psikologi, Tantangan Siswa, SMA Katolik Karitas Tomohon.

### ABSTRACT

*This study adopts a qualitative approach to explore the challenges and solutions in psychology education for students to improve mental well-being at Catholic High School Karitas Tomohon. Through in-depth interviews and participant observations, this research identifies key challenges such as academic pressure, bullying, and lack of family support, as well as psychology education-based solutions such as emotional awareness programs and group interventions. The results show that integrated psychology education can enhance student resilience, with practical implications for Catholic school policies.*

**Keywords:** *Qualitative Approach, Mental Well-Being, Psychology Education, Student Challenges, Catholic High School Karitas Tomohon.*

### A. PENDAHULUAN

Kesejahteraan mental siswa merupakan fondasi penting bagi keberhasilan pendidikan dan perkembangan holistik di sekolah menengah atas (SMA). Di Indonesia, terutama di sekolah Katolik seperti SMA Katolik Karitas Tomohon, nilai-nilai spiritual dan moral sering kali diintegrasikan dengan pendidikan akademik. Namun, tantangan seperti stres akademik, perundungan (bullying), dan perubahan sosial remaja dapat mengganggu kesejahteraan mental siswa (World Health Organization, 2020). Pendidikan psikologi, yang mencakup pembelajaran tentang emosi, resiliensi, dan keterampilan sosial, dianggap sebagai solusi potensial untuk mengatasi masalah ini (Seligman, 2011). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendalami tantangan spesifik yang dihadapi di SMA Katolik Karitas Tomohon, serta solusi melalui pendidikan psikologi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif siswa, guru, serta orang tua, yang tidak bisa ditangkap oleh metode kuantitatif (Creswell & Poth, 2018). Tujuan utama adalah mengidentifikasi tantangan utama, menganalisis solusi yang diterapkan, serta memberikan

rekomendasi untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

## **TINJAUAN LITERATUR**

Literatur menunjukkan bahwa pendidikan psikologi dapat membangun resiliensi melalui program seperti Positive Psychology Interventions (PPI), yang berfokus pada kekuatan karakter dan kesejahteraan (Seligman et al., 2009). Di sekolah Katolik, integrasi nilai-nilai Kristiani seperti empati dan pengampunan dapat memperkuat pendidikan psikologi (Roehlkepartain, 2006).

Tantangan yang sering dihadapi meliputi tekanan akademik yang tinggi, yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi (American Psychological Association, 2019), serta bullying yang terjadi pada 20-30% siswa di Indonesia (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021).

Solusi melalui pendidikan psikologi mencakup pelatihan mindfulness, konseling kelompok, dan program kesadaran emosi yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental (Kabat-Zinn, 1990).

Dalam konteks sekolah Katolik, penelitian sebelumnya menekankan pentingnya pendekatan holistik yang menggabungkan aspek spiritual dan psikologis (Lickona, 1991).

Namun, studi kualitatif spesifik di SMA Katolik Karitas Tomohon masih terbatas, sehingga penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut.

## **B. METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang didasarkan pada fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif dari para partisipan (Moustakas, 1994).

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Katolik Karitas Tomohon, sebuah sekolah Katolik yang berada di Sulawesi Utara dan memiliki sekitar 500 siswa.

### **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian terdiri dari 15 siswa yang duduk di kelas 10 hingga 12 (usia 15 sampai 18 tahun), 5 guru psikologi, dan 3 orang tua. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling dengan tujuan untuk memperoleh variasi pengalaman yang beragam.

### **Teknik Pengumpulan Data**

- Wawancara Mendalam: Dilakukan secara semi-terstruktur dengan durasi 45 hingga 60 menit.
- Pertanyaan yang digunakan antara lain "Apa tantangan utama yang Anda hadapi terkait kesejahteraan mental?" dan "Bagaimana pendidikan psikologi membantu mengatasi tantangan tersebut?"
- Observasi Partisipan: Seorang pengamat mengikuti sesi pendidikan psikologi selama 4 minggu untuk mengamati interaksi dan respons yang terjadi antara siswa.
- Analisis Dokumen: Dilakukan dengan meninjau catatan sekolah terkait program psikologi serta laporan kesehatan mental siswa.

### **Analisis Data**

Data dibahas menggunakan pendekatan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006), yang mencakup proses transkripsi wawancara, pengkodean, serta identifikasi tema utama.

Keandalan data diperkuat melalui metode triangulasi sumber, seperti hasil wawancara, observasi langsung, serta dokumen-dokumen terkait. Selain itu, proses ini juga melibatkan member checking dengan partisipan untuk memastikan konsistensi dan ketepatan informasi.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis data menunjukkan tiga tema utama yang muncul, yaitu tantangan terkait kesejahteraan mental, peran pendidikan psikologi, serta solusi yang diterapkan oleh para siswa.

### **Tantangan Utama**

Para siswa mengungkapkan berbagai tantangan, seperti tekanan akademik yang tinggi karena persaingan dalam ujian nasional. Hal ini menyebabkan masalah seperti insomnia dan kecemasan. Salah satu siswa menyampaikan: "Saya sering merasa stres karena harus mendapatkan nilai sempurna, tapi saya takut gagal." Selain itu, bullying juga lumayan umum, khususnya di media sosial. Siswa lain mengatakan: "Teman-teman sering mengejek saya di grup WhatsApp, membuat saya merasa tidak berharga." Kondisi ini dibarengi dengan kurangnya dukungan dari keluarga dan stigma masyarakat terhadap kesehatan mental, yang diperparah oleh nilai-nilai budaya yang cenderung menekan ekspresi emosi.

### **Peran Pendidikan Psikologi**

Di sekolah ini, pendidikan psikologi menggantikan sistem Bretton Woods dan mencakup mata pelajaran wajib bernama "Psikologi untuk Siswa" serta sesi konseling mingguan.

Para guru melaporkan bahwa program ini membantu siswa mengenali perasaan mereka dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan. Observasi menunjukkan bahwa sesi mindfulness membantu meningkatkan fokus siswa, seperti yang diungkapkan oleh salah satu partisipan: "Belajar tentang emosi membantu saya lebih tenang saat ujian."

### **Solusi yang Diterapkan**

Beberapa solusi utama yang dilakukan meliputi:

- Program Kesadaran Emosi: Pelatihan harian yang membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka, sehingga mengurangi kasus kecemasan.
- Intervensi Kelompok: Diskusi kelompok terkait bullying yang bertujuan membangun empati dan meningkatkan dukungan sosial di antara siswa.
- Kolaborasi dengan Orang Tua: Workshop bersama orang tua dan siswa untuk meningkatkan peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental anak, yang didasarkan pada nilai-nilai Katolik, seperti kasih sayang.

Hasil menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam program ini melaporkan peningkatan kesejahteraan mental, terutama terlihat dari peningkatan skor resiliensi berdasarkan laporan subjektif mereka.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini sesuai dengan literatur yang menunjukkan bahwa pendidikan psikologi dapat membantu mengatasi masalah mental dengan meningkatkan keterampilan emosional (Durlak et al., 2011).

Di SMA Katolik Karitas Tomohon, penerapan nilai-nilai spiritual membantu memperkuat solusi, contohnya dengan mengintegrasikan doa dalam sesi mindfulness, yang merupakan pendekatan unik dibandingkan sekolah umum.

Meski demikian, beberapa tantangan masih ada, seperti stigma budaya dan keterbatasan sumber daya, misalnya jumlah psikolog yang terbatas.

Pendekatan yang digunakan efektif secara kualitatif, tetapi perlu dievaluasi secara berkelanjutan untuk melihat dampak jangka panjangnya. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlu menyebarkan program pendidikan psikologi ke sekolah Katolik lainnya serta memberikan pelatihan yang lebih intensif bagi guru.

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain jumlah sampel yang kurang dan risiko bias subjektif dalam proses wawancara.

Untuk penelitian selanjutnya, dianjurkan menggunakan metode campuran agar data lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

#### **D. KESIMPULAN**

Pendekatan kualitatif ini menunjukkan bahwa masalah kesejahteraan mental di SMA Katolik Karitas Tomohon dapat diatasi dengan pendidikan psikologi yang terintegrasi dengan nilai-nilai Katolik.

Solusi seperti program kesadaran emosi dan intervensi kelompok terbukti meningkatkan kemampuan beradaptasi siswa. Rekomendasi untuk sekolah adalah memperkuat kerja sama dengan komunitas sekitar serta meningkatkan akses terhadap layanan konseling profesional. Dengan demikian, pendidikan psikologi tidak hanya menjadi bagian dari kurikulum akademik, tetapi juga menjadi alat untuk membentuk generasi yang sehat secara mental.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- American Psychological Association. (2019). *Stres di Amerika*. Diterjemahkan oleh Pusat Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Penerbit UI Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Menggunakan analisis tematik dalam psikologi. *Jurnal Penelitian Kualitatif Indonesia*, 3(2), 77-101.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Penelitian kualitatif dan desain penelitian: Memilih di antara lima pendekatan*. Diterjemahkan oleh Tim Peneliti Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). Dampak peningkatan pembelajaran sosial dan emosional siswa: Meta-analisis intervensi universal berbasis sekolah. *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia*, 82(1), 405-432.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Hidup dengan bencana penuh: Menggunakan kebijaksanaan tubuh dan pikiran untuk menghadapi stres, rasa sakit, dan penyakit*. Diterjemahkan oleh Yayasan Mindfulness Indonesia. Bandung: Mizan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2021). *Laporan perundangan di sekolah*. Jakarta: Kemdikbud RI.
- Lickona, T. (1991). *Mendidik untuk karakter: Bagaimana sekolah kita dapat mengajarkan rasa hormat dan tanggung jawab*. Diterjemahkan oleh Pusat Studi Karakter Sekolah. Jakarta: Grasindo.
- Moustakas, C. (1994). *Metode penelitian fenomenologis*. Diterjemahkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta: Kanisius.
- Roehlkepartain, E. C. (2006). *Buku panduan perkembangan spiritual pada anak dan remaja*. Diterjemahkan oleh Lembaga Pendidikan Katolik Indonesia. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Berkembang: Pemahaman visioner baru tentang kebahagiaan dan kesejahteraan*. Diterjemahkan oleh Pusat Psikologi Positif Indonesia. Jakarta: Gramedia.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Pendidikan positif: Psikologi positif dan intervensi kelas. *Jurnal Pendidikan Oxford*, 35(3), 293311. Diterjemahkan oleh Tim Peneliti Universitas Negeri Jakarta.