

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP
KESEJAHTERAAN EMOSIONAL SISWA
SMA X BANDA ACEH**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi
Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi (S-1)



Oleh:

**NURUL FILDZAH
2209110036**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2026**

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP
KESEJAHTERAAN EMOSIONAL SISWA
SMA X BANDA ACEH**

Disusun oleh:

**Nurul Fildzah
(2209110036)**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Pada Tanggal

06 AUG 2026

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

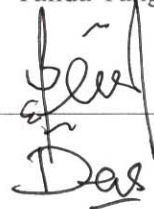
Dekan,

(Hanna Amaha, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

Dewan Penguji

1. Sri Nurhayati Selian, S.Psi., M.Ed., Ph.D
2. Devi Yanti, M.Psi., Psikolog
3. Endang Setyaningsih, S.Psi., M.Pd., Psikolog
4. Ayu Safira, M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan





PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Fildzah

NPM : 2209110036

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul **“Pengaruh Layanan Bimbingan dan Konseling terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa SMA X Banda Aceh”** secara keseluruhan merupakan hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Banda Aceh, 22 Juli 2026

; Menyatakan,



Nurul Fildzah

NPM : 2209110036

MOTTO

“And he’s with you, wherever you are”

(Al-Qur’an 57:4)



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, serta kemudahan yang telah diberikan, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan pengorbanan yang menjadi kekuatan terbesar dalam menyelesaikan pendidikan ini.

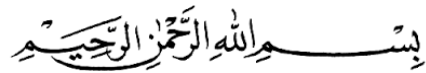
Keluarga tercinta, yang selalu memberikan perhatian, motivasi, serta doa dalam setiap proses yang saya lalui.

Dosen pembimbing dan seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan, serta pengalaman berharga selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Karya ini juga saya persembahkan kepada seluruh pihak yang telah memberikan doa, dukungan, semangat, dan perhatian selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kehadiran dan motivasi yang diberikan hingga karya ini dapat diselesaikan.

Terakhir, untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah memilih untuk terus bertahan dan berusaha hingga mampu menyelesaikan setiap proses hingga pada tahap ini. Semoga langkah ini menjadi awal untuk terus berkembang, berkarya dan memberikan manfaat bagi banyak orang.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Layanan Bimbingan dan Konseling terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa SMA X Banda Aceh”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, doa, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Sri Nurhayati Selian, S.Psi., M.Ed., Ph.D., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta dengan penuh kesabaran memberikan arahan, bimbingan dan masukan yang sangat berarti kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Devi Yanti, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta saran yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah memberikan ilmu, pelayanan, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
4. Kepala SMA Negeri 3 Banda Aceh beserta seluruh guru dan staf yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.

5. Seluruh siswa kelas XI dan kelas XII SMA Negeri 3 Banda Aceh yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
 6. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang dan menjadi motivasi bagi penulis.
 7. Serta seluruh pihak yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, materi dan pikiran demi membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.
- Semoga segala kebaikan dibalaskan dengan hal baik lainnya dimasa depan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan terutama dalam kajian psikologi mengenai layanan bimbingan konseling dan kesejahteraan siswa di tingkat SMA.

Banda Aceh, 22 Juli 2026

Yang Menyatakan

Nurul Fildzah

NPM : 2209110036

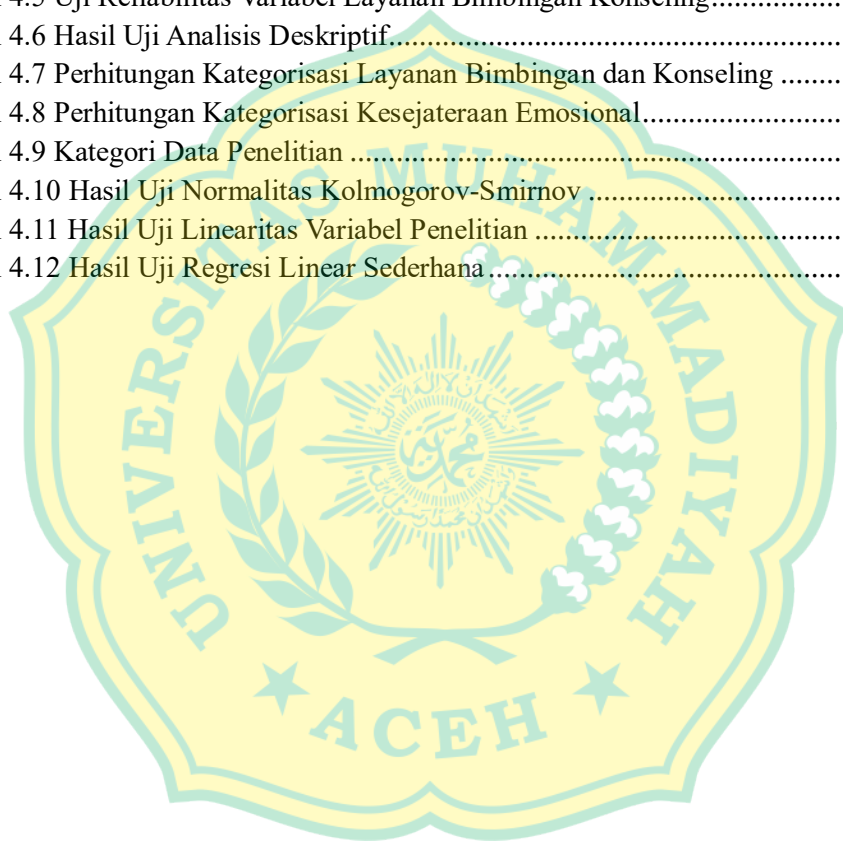
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kesejahteraan Emosional	10
1. Definisi Kesejahteraan Emosional	10
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Emosional	12
3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Emosional.....	15
B. Bimbingan dan Konseling.....	18
1. Definisi Bimbingan dan Konseling	18
2. Aspek-aspek layanan bimbingan dan konseling	20
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Layanan Bimbingan dan Konseling.....	26
C. Pengaruh Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Kesejahteraan Emosional.....	31
D. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Identifikasi Variabel Penelitian	35
C. Definisi Operasional Variable Penelitian	35

1. Kesejahteraan Emosional.....	35
2. Layanan Bimbingan dan Konseling	36
D. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel	36
E. Metode Pengumpulan Data	38
F. Uji Instrumen Penelitian	39
1. Uji Validitas	39
2. Uji Reliabilitas	40
G. Analisa Data	40
1. Analisis Deskriptif.....	40
2. Uji Normalitas.....	41
3. Uji Linieritas	41
4. Uji Regresi	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Orientasi Kancan	43
B. Pelaksanaan Penelitian.....	44
C. Hasil Penelitian	45
1. Uji Instrumen Penelitian	45
2. Deskripsi subjek dan data penelitian	49
3. Uji Asumsi	52
4. Uji Regresi	53
D. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	64

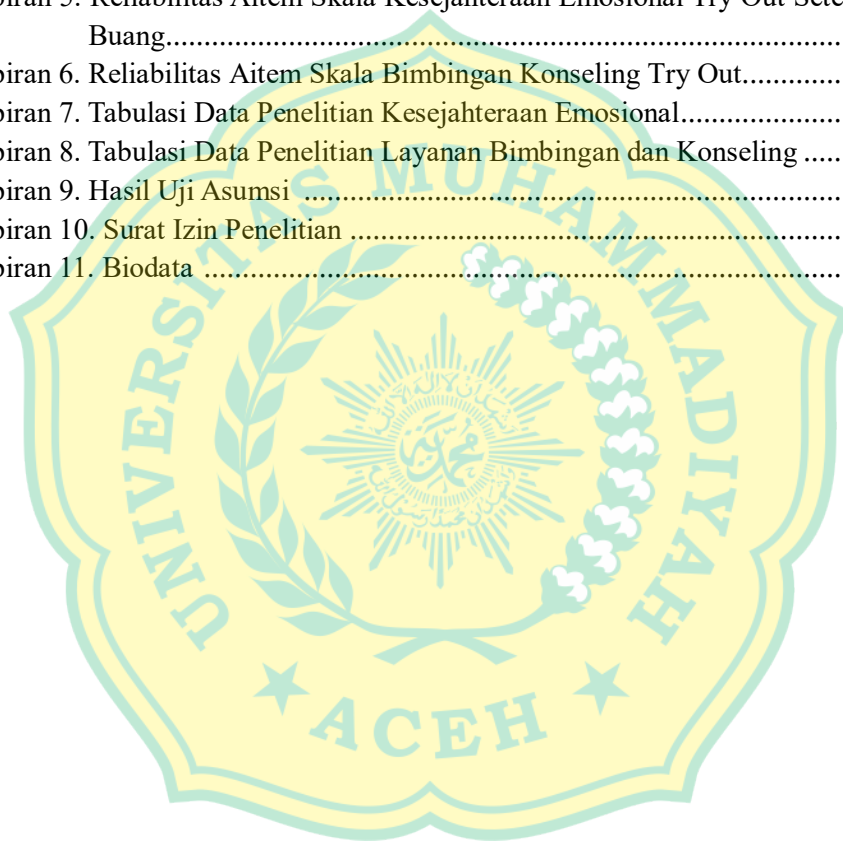
DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Bobot Penilaian Pernyataa Favorable dan Unvavorable	38
Tabel 3.2 Blue Print Kesejahteraan Emosional.....	38
Tabel 3.3 Blue Print Bimbingan dan Konseling	39
Tabel 4.1 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Emosional	46
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Item Kesejahteraan Emosional Setelah Uji Coba	46
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Item Layanan Bimbingan Dan Konseling Setelah Uji.....	47
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kesejahteraan Emosional	48
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas Variabel Layanan Bimbingan Konseling.....	49
Tabel 4.6 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	50
Tabel 4.7 Perhitungan Kategorisasi Layanan Bimbingan dan Konseling	50
Tabel 4.8 Perhitungan Kategorisasi Kesejahteraan Emosional.....	51
Tabel 4.9 Kategori Data Penelitian	51
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	52
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	53
Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Pernyataan Kuesioner Penelitian Kesejahteraan Emosional Sebelum Item Dibuang	64
Lampiran 2. Daftar Pernyataan Kuesioner Penelitian Kesejahteraan Emosional Sebelum Item Dibuang	67
Lampiran 3. Daftar Pernyataan Kuesioner Penelitian Layanan Bimbingan dan Konseling..	70
Lampiran 4. Reliabilitas dan Analisis Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Emosional Try Out	73
Lampiran 5. Reliabilitas Aitem Skala Kesejahteraan Emosional Try Out Setelah Aitem Di Buang.....	74
Lampiran 6. Reliabilitas Aitem Skala Bimbingan Konseling Try Out.....	75
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian Kesejahteraan Emosional.....	76
Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian Layanan Bimbingan dan Konseling	77
Lampiran 9. Hasil Uji Asumsi	78
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	80
Lampiran 11. Biodata	82



**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP
KESEJAHTERAAN EMOSIONAL SISWA
SMA X BANDA ACEH**

Nurul Fildzah

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
nurulfildzah11@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan emosional merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan peserta didik karena berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Salah satu upaya yang dilakukan sekolah untuk mendukung perkembangan tersebut adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa SMA X. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Subjek penelitian terdiri atas 60 siswa kelas XI dan XII yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *likert* yang terdiri atas skala layanan bimbingan dan konseling serta skala kesejahteraan emosional. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,576 ($p > 0,05$) dengan nilai *R Square* sebesar 0,005. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional siswa SMA X. Nilai *R Square* sebesar 0,005 menunjukkan bahwa kontribusi layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional hanya sebesar 0,5%, sedangkan 99,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling, Kesejahteraan Emosional, Siswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dalam perkembangan individu, terutama dalam aspek psikologis, sosial, dan emosional (Santrock, 2019). Pada tahap ini, peserta didik di Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) mengalami perubahan yang signifikan, tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga dalam hal cara berpikir, berperilaku, serta kemampuan mengelola emosi dan mengelola perasaan (Papalia & Martorell, 2021). Di lingkungan sekolah, faktor-faktor seperti beban belajar yang tinggi, persaingan akademik, serta kasus perundungan dapat menjadi pemicu terganggunya keseimbangan emosional siswa. Oleh karena itu, kesejahteraan emosional menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pendidikan.

Brackett (2019) menyatakan bahwa kesejahteraan emosional bukan saja mencakup ketiadaan masalah psikologis tetapi juga kemampuan seseorang untuk mengenali, mengendalikan, serta mengkomunikasikan emosi dengan cara yang konstruktif serta sehat. Siswa yang mempunyai kesejahteraan emosional lebih mungkin mampu mengelola stres, membentuk ikatan sosial yang sehat, serta mempunyai sikap positif terhadap kehidupan.

Salah satu upaya sekolah dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa adalah dengan menyediakan layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah. Layanan BK tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga mencakup empat aspek utama yaitu bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier.

Dengan pendekatan yang bersifat preventif, pengembangan, dan kuratif, konselor sekolah berperan penting dalam membantu siswa mengatasi masalah pribadi, meningkatkan keterampilan emosional, memperkuat harga diri, serta membangun ketahanan mental.

Menurut Suartama (2021), layanan bimbingan dan konseling merupakan proses dukungan sistematis yang diberikan kepada siswa untuk membantu mereka memahami diri sendiri, mengarahkan diri sendiri, serta beradaptasi dengan lingkungan sekitar unsur-unsur pribadi, sosial, akademik, serta profesional.

SMA X Banda Aceh merupakan salah satu sekolah yang telah menerapkan layanan BK secara berkala melalui berbagai kegiatan, seperti konseling individu dan kelompok, serta kegiatan pengembangan diri. Namun demikian, belum ada penelitian khusus yang mengkaji sejauh mana implementasi layanan BK tersebut ini memberikan dampak terhadap kesejahteraan emosional siswa.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai persepsi siswa terhadap layanan BK, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu siswa SMA X Banda Aceh dengan inisial AK (16 tahun) pada hari Selasa, 4 November 2025, pukul 10.00 WIB bertempat di pinggir lapangan sekolah. Berikut kutipan hasil wawancara tersebut:

“Iya pernah kak, waktu itu saya datang karna udah ngerasa gak nyaman rasanya butuh tempat untuk cerita tentang masalah saya. Masalahnya itu orang tua saya sering ribut di rumah, itu bikin saya kepikiran terus jadinya ga fokus belajar beberapa bulan ini. Selama konsultasi yang saya rasain itu guru BK nya lebih lebih banyak kasih nasehat daripada dengerin, padahal saya butuh nya di dengar aja gitu kak. Saya belum ngerasa bisa cerita lepas semua nya karna masih takut takut gitu kan ceritanya terlalu pribadi. Terus juga karna waktunya terbatas kan saya gak bisa terlalu cerita banyak juga kak. Setelah konseling perasaan saya ga terlalu banyak berubah sih, tapi ada perasaan lega dikit, kalo menurut saya sih dibilang membantu ya membantu dikit, walaupun kadang masih ngerasa down dan emosi naik turun kak”.

Selain melakukan wawancara dengan siswa sebelumnya, peneliti juga melakukan wawancara awal dengan siswa lainnya dengan inisial O (17 tahun) pada hari Selasa, 10 Agustus 2026, pukul 10.17 WIB di halaman depan kelas demi memperoleh gambaran yang lebih beragam mengenai pengalaman siswa dalam permasalahan yang dialami serta persepsi terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

“Pernah kak, saya waktu itu cerita ke BK karena ada masalah senioritas di sekolah. Saya ngerasa nggak nyaman sama perlakuan kakak kelas. Awalnya saya bingung mau ngomong ke siapa, takut juga kalau malah jadi masalah. Terus akhirnya saya cerita ke guru BK. Saya ceritain apa yang saya lihat dan yang terjadi. Guru BK juga nanya-nanya lagi tentang kejadiannya, terus katanya nanti bakal dibicarakan. Setelah cerita ke BK saya agak lega sih kak, karena setidaknya masalahnya sudah saya sampaikan dan nggak saya simpan sendiri. Menurut saya kalau ada masalah seperti itu memang lebih baik cerita ke guru daripada didiamkan.” (O, 17)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa, layanan BK dirasa belum sepenuhnya memberi dampak yang optimal terhadap kesejahteraan emosional. Siswa yang datang secara mandiri untuk berkonsultasi mengenai permasalahan keluarga mengungkapkan bahwa selama proses konseling siswa merasa lebih banyak menerima nasihat dibandingkan kesempatan untuk didengarkan secara mendalam. Keterbatasan waktu konseling, khususnya yang dilakukan pada jam istirahat, juga menjadi hambatan bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan dan permasalahan secara menyeluruh. Selain permasalahan pribadi, hasil wawancara dengan siswa lainnya juga menunjukkan bahwa layanan BK dimanfaatkan untuk menyampaikan permasalahan senioritas yang terjadi di sekolah.

Hal ini didukung dengan pernyataan Guru BK bernama Fatimah Zaini, S.Pd berikut adalah hasil wawancaranya:

“Kalau untuk BK di sini berjalan hamper setiap hari ya ada aja pastinya, yang paling sering itu siswa yang udah beberapa kali telat kan pasti di panggil orang tuanya. Nah, kalau yang baru-baru ini di SMA ini ada kejadian senioritas antar anak kelas 11 ke adik kelas nya itu kelas 10, masalahnya adalah yang boleh duduk di kantin itu kelas 11 aja. Dari situ saya coba panggil OSIS yang kelas 11 untuk sharing gitu seenggaknya bisa kasi pemahaman lah tentang kejadian senioritas gitu. Kalo untuk yang datang secara pribadi sih ada ya, tapi ga banyak, untuk masalah pribadi ini kan waktu nya pasti perlu agak lama, sementara waktu nya kan terbatas kalau udah selesai waktu istirahat kan harus balik ke kelas jadinya gak puas buat cerita kan. Mereka ada yang konsul tentang masalah keluarga, terus tentang rencana PTN, terus juga tentang hal-hal lain lah”.

Selain hasil wawancara tersebut, berdasarkan data yang diperoleh dari pihak sekolah pada tahun ajaran 2025/2026, terdapat 15 siswa yang tercatat memperoleh layanan BK terkait permasalahan tertentu, yang terdiri dari 5 siswa kelas XI dan 10 siswa kelas XII. Data tersebut merupakan catatan siswa yang memperoleh layanan BK terkait permasalahan tertentu dan tidak mencakup seluruh bentuk layanan BK yang diberikan di sekolah, seperti layanan BK klasikal.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan Guru BK diketahui bahwa layanan BK dilaksanakan hampir setiap hari dan menangani permasalahan yang beragam, mulai dari permasalahan siswa yang sering terlambat, permasalahan senioritas antar siswa, hingga konsultasi pribadi terkait permasalahan keluarga, perencanaan pendidikan lanjutan, dan permasalahan individu lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa peran layanan BK di sekolah bukan semata-mata berfokus dalam menegakkan kedisiplinan, tetapi juga mencakup upaya pembinaan dan pendampingan siswa melalui pendekatan diskusi dan konsultasi.

Perbedaan persepsi antara guru bimbingan dan konseling dengan siswa tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dan pengalaman subjektif siswa sebagai penerima layanan. Di satu sisi, layanan bimbingan dan konseling telah berjalan secara rutin dan mencakup berbagai aspek permasalahan siswa, tetapi di sisi lain, pengaruh layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa masih perlu dikaji lebih lanjut. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kualitas interaksi konseling, durasi layanan, serta pendekatan yang digunakan oleh guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam menentukan sejauh mana layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional siswa. Oleh karena itu, hasil wawancara awal ini menjadi dasar yang kuat bagi peneliti untuk meneliti secara lebih mendalam pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa di SMA X Banda Aceh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, dapat dibuat rumusan masalah, dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa di SMA X Banda Aceh”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan terhadap kesejahteraan emosional siswa SMA X Banda Aceh.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa manfaat yang diharapkan oleh peneliti setelah penelitian ini dilaksanakan :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan emosional remaja dan pengaruh dari layanan BK yang diterapkan di sekolah.

2. Manfaat praktis

a. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam meningkatkan kualitas layanan BK agar lebih efektif dalam mendorong kesejahteraan emosional siswa.

b. Bagi guru BK/konselor

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dampak layanan BK terhadap kesejahteraan emosional siswa sebagai dasar dalam merancang program intervensi yang lebih tepat sasaran.

c. Bagi siswa

Melalui penelitian ini diharapkan dapat mendorong kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesejahteraan emosional dan memanfaatkan layanan konseling secara optimal.

d. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait kesejahteraan emosional dan bimbingan konseling.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Penulis	Judul	Metode	Hasil Penelitian
Khairida, Tsabita, dan Fadilah (2024)	<i>Dampak Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa</i>	Metode penelitian kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan peningkatan pada kesejahteraan emosional siswa, terutama dalam kemampuan berinteraksi, keterbukaan diri, dan kepercayaan terhadap teman.
Muda, Hartati, Nurmala, Siregar, dan R. (2025)	<i>Pengaruh Bimbingan Konseling Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Peserta Didik</i>	Metode penelitian kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling membantu siswa dalam mengelola emosi, meningkatkan keterampilan interpersonal, serta membangun hubungan sosial yang sehat, kepercayaan diri, dan kemandirian.
Damanik (2023)	<i>Peran Bimbingan Konseling Pada Sekolah Ramah Anak Dalam Memberikan Dukungan Emosional Di Sekolah Menengah Atas</i>	Metode penelitian kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling membantu siswa dalam mengelola emosi, meningkatkan keterampilan interpersonal, serta membangun hubungan sosial yang sehat, kepercayaan diri, dan kemandirian.

Bedasarkan beberapa penelitian diatas, ada persamaan yang jelas dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini, yaitu memakai metode kuantitatif dan fokus pada kesejahteraan emosional siswa serta peran layanan bimbingan konseling untuk mendukung perkembangan emosional siswa. Penelitian diatas menegaskan bahwa layanan BK dapat meningkatkan kemampuan siswa

mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mendukung kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Di samping itu, penelitian ini juga menekankan pentingnya peran guru BK atau konselor untuk memberikan dukungan yang efektif.

Namun, terdapat perbedaan dari penelitian sebelumnya yaitu penelitian ini dilakukan di SMA X Banda Aceh, sehingga memberikan konteks lokal yang spesifik, berbeda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan pada berbagai jenjang pendidikan dan lokasi. Selain itu, penelitian terdahulu lebih menekankan pada bimbingan kelompok, perkembangan sosial emosional secara umum, atau peran bimbingan dan konseling dalam konteks tertentu, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa SMA. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memperkaya kajian bimbingan dan konseling, khususnya terkait pemahaman empiris mengenai peran layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa di jenjang pendidikan menengah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Emosional

1. Definisi Kesejahteraan Emosional

Kesejahteraan emosional remaja merupakan kondisi di mana remaja mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan emosi yang intens, kemampuan tersebut mencakup mengarahkan emosi ke arah yang konstruktif (Desmita, 2021). Seligman (2018) menyebutkan bahwa kesejahteraan emosional merupakan kondisi ketika individu mampu menjalani kehidupan secara optimal dan bermakna.

Kesejahteraan emosional tidak hanya ditentukan oleh perasaan bahagia atau bebas dari emosi negatif, tetapi juga mencakup aspek positif yang mendukung perkembangan individu. Kesejahteraan emosional yang baik membantu seseorang mengelola emosi, membangun hubungan positif, serta beradaptasi dengan tekanan dan perubahan kehidupan (Brackett dkk., 2011). Kesejahteraan emosional didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasakan afek positif yang tinggi dan afek negatif yang rendah (Diener & Larsen, 2009).

Park dkk. (2022) berpendapat bahwa kesejahteraan emosional berkaitan dengan pengalaman emosi positif secara umum, kemampuan mengelola emosi, serta penilaian individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Kesejahteraan emosional tidak hanya berfokus pada perasaan bahagia, tetapi juga mencakup bagaimana seseorang memahami dan merespons pengalaman emosional yang muncul dalam kehidupannya.

Selain itu, kesejahteraan emosional berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan emosi sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki kesejahteraan emosional yang baik umumnya mampu mengelola stres, memiliki rasa percaya diri, serta menjalin interaksi sosial yang positif. Dalam ranah pendidikan, kesejahteraan emosional juga berperan penting demi mendukung proses belajar dan perkembangan psikologis individu khususnya peserta didik (Mubarak & Helsa, 2025).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan emosional merupakan kondisi psikologis yang menunjukkan kemampuan individu, khususnya remaja, dalam menyesuaikan diri terhadap menghadapi berbagai peristiwa emosional yang muncul dalam kehidupannya. Kesejahteraan emosional ditandai dengan kemampuan untuk mengarahkan emosi secara konstruktif, memiliki dominasi afek positif dibandingkan afek negatif, mampu terlibat dalam aktivitas secara optimal, membangun hubungan sosial yang positif, memiliki kebermaknaan dalam kehidupan, serta mampu mencapai tujuan yang memberikan kepuasan. Kondisi ini berperan penting dalam mendukung kemampuan individu dalam mengambil keputusan, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif. Dengan demikian, kesejahteraan emosional dapat menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung perkembangan dan keberfungsian individu secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Emosional

Ryff (1995) menyebutkan ada 6 dimensi dari kesejahteraan emosional yaitu:

a. Penerimaan diri

Dalam hal ini individu mampu memandang dirinya secara positif serta menerima berbagai aspek pada kehidupan pribadinya. Individu dengan penerimaan diri yang baik cenderung mengakui kekuatan serta keterbatasannya, serta memaknai pengalaman hidup termasuk pengalaman masa lalu dengan rasa penerimaan.

b. Hubungan positif dengan orang lain

Interaksi yang hangat dan dapat dipercaya merupakan karakteristik individu yang mampu membangun hubungan positif, memahami, berempati, serta memberikan respons emosional yang tepat kepada orang lain..

c. Kemandirian

Otonomi merupakan kemampuan individu untuk mandiri, mengambil keputusan berdasarkan nilai pribadi, serta tidak mudah dipengaruhi tekanan sosial.

d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan individu dalam mengelola lingkungan secara efektif, menyesuaikan diri dengan berbagai situasi, serta memanfaatkan peluang yang ada.

e. Tujuan Dalam Hidup

Individu dengan tujuan hidup yang tinggi memiliki pandangan jangka panjang, memahami nilai yang ingin diwujudkan, serta menyadari makna kehidupan di masa lalu dan sekarang.

f. Perkembangan Pribadi

Individu dengan pertumbuhan pribadi optimal terbuka terhadap pengalaman baru, terus mengembangkan diri, dan memandang perkembangan pribadi sebagai bagian penting dari kehidupan bermakna..

Seligman (2018), menjelaskan terdapat lima aspek utama kesejahteraan emosional yang dipahami dalam kerangka psikologi positif dalam model PERMA yaitu singkatan dari positive emotion (emosi positif), engagement (keterlibatan), relationship (hubungan), meaning (makna hidup), dan accomplishment (pencapaian).

a. Emosi Positif

Aspek ini melibatkan pengalaman perasaan positif seperti, rasa syukur, dan optimisme, hal ini dapat membantu membangun ketahanan emosional dan mengurangi stres.

b. Keterlibatan

Kondisi dimana seseorang fokus pada aktivitas yang menarik, seperti hobi atau pekerjaan.

c. Hubungan Positif

Lingkungan sosial yang baik seperti mendapat dukungan dari keluarga atau teman dapat menciptakan hubungan yang kuat dan meningkatkan kebahagiaan.

d. Makna Hidup

Keinginan untuk memiliki kontribusi atau nilai pribadi yang berdampak dalam masyarakat.

e. Pencapaian

Rasa kompeten dan keberhasilan yang diperoleh melalui pencapaian personal meningkatkan harga diri, motivasi, serta kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Menurut Huppert (2009), kesejahteraan emosional merupakan kondisi positif yang tidak hanya ditandai dengan adanya perasaan menyenangkan, tetapi juga kemampuan individu untuk menjalankan kehidupannya secara efektif. Adapun aspek kesejahteraan emosional menurut Huppert (2009) yaitu:

a. Kondisi Psikologi Positif

Kondisi ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mempertahankan keadaan mental yang baik, mengelola kondisi emosional secara seimbang, serta mengalami perasaan positif yang dapat mendukung kehidupan dan membantu individu menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik.

b. Kemampuan Berfungsi Secara Efektif

Kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas dan peran sehari-hari dengan baik, melaksanakan tugas dan tanggung jawab secara efektif, serta mampu menjalankan kehidupannya secara produktif sesuai dengan tuntutan dan kondisi yang dihadapi.

c. Kemampuan Menghadapi Tekanan

Dimana individu menunjukkan kemampuan dalam mengelola berbagai kesulitan dan tantangan kehidupan. Individu mampu mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan.

Berdasarkan pendapat para ahli mengenai aspek kesejahteraan emosional, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan emosional merupakan kondisi psikologis positif yang tercermin dalam kemampuan individu menerima diri, menyesuaikan diri, membangun hubungan yang sehat, serta memiliki tujuan dan makna dalam kehidupan. Kesejahteraan emosional juga membantu individu menjalankan aktivitas secara efektif dan menghadapi berbagai tekanan dengan baik. Dengan demikian, kesejahteraan emosional mendukung individu untuk berkembang dan menjalani kehidupan secara sehat, positif, dan bermakna.

3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Emosional

Huppert (2009) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional yaitu:

a. Kepribadian

Kepribadian berperan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dimensi extraversion berkaitan dengan emosi positif seperti antusiasme dan optimisme, sedangkan neuroticism berkaitan dengan emosi negatif seperti kecemasan dan ketidakstabilan emosi.

b. Faktor Demografis

Perbedaan gender menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi, dibandingkan laki-laki. Selain itu, faktor usia juga berpengaruh, di mana individu pada tahap remaja dan dewasa awal dinilai lebih rentan mengalami stres dibandingkan individu yang telah memasuki usia lanjut.

c. Faktor Sosio Ekonomi

Faktor sosial ekonomi turut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Tingkat pendidikan dan kondisi sosial ekonomi dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami individu sehingga berdampak pada kondisi kesejahteraannya.

d. Faktor Lain

Aktivitas yang dilakukan secara intens dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Aktivitas tersebut mencakup aspek perilaku, kognitif, dan motivasional yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan individu.

Berdasarkan teori kesejahteraan emosional Seligman (2018), terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan emosional yaitu faktor pribadi atau psikologis, faktor hubungan sosial, dan faktor lingkungan.

a. Pribadi atau Psikologis

Faktor pribadi atau psikologis berkaitan dengan kondisi yang berasal dari dalam diri individu, seperti kemampuan mengelola emosi, pengalaman emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas, kemampuan mengembangkan potensi diri, serta adanya tujuan dan makna dalam kehidupan.

b. Hubungan Sosial

Hubungan sosial berkaitan dengan kualitas interaksi individu dengan orang di sekitarnya. Hubungan yang positif dapat memberikan dukungan emosional dan membantu individu menghadapi tekanan kehidupan. Kondisi tersebut membantu individu membangun keterikatan sosial yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

c. Lingkungan

Faktor ini berkaitan dengan kondisi lingkungan seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat yang memberikan dukungan, rasa aman, serta kesempatan untuk berkembang secara positif.

Menurut Ryff dan Singer (1996), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu:

a. Usia

Seiring bertambahnya usia individu cenderung menunjukkan peningkatan pada kemampuan penguasaan lingkungan serta kemandirian. Hal ini biasanya tampak saat masa transisi dari dewasa awal menuju ke dewasa madya.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, pada wanita dari segala usia cenderung memperoleh nilai yang lebih tinggi pada aspek hubungan positif dengan orang lain serta dalam pengembangan diri jika dibandingkan dengan pria.

c. Status Sosial Ekonomi

Kesejahteraan psikologis dalam tingkat yang tinggi ditemukan pada individu yang memperoleh jenjang pendidikan tinggi. Selain itu, kondisi kesejahteraan psikologis yang tinggi juga ditemukan pada individu yang memiliki kedudukan pekerjaan dengan tingkatan yang tinggi.

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan emosional menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan emosional dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal individu. Kondisi tersebut meliputi

karakteristik pribadi, hubungan sosial, serta lingkungan tempat individu menjalani kehidupannya. Selain itu, faktor demografis dan sosial ekonomi juga dapat turut memengaruhi tingkat kesejahteraan emosional individu. Dengan demikian, kesejahteraan emosional terbentuk melalui keterkaitan antara kondisi diri individu dan lingkungan yang mendukung perkembangan serta keberfungsian individu secara optimal.

B. Bimbingan dan Konseling

1. Definisi Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayitno (2018) bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu mengembangkan dirinya secara optimal dan mencapai kehidupan yang efektif. Bimbingan diberikan melalui kegiatan yang terarah dan sistematis dengan memperhatikan kebutuhan serta kondisi individu. Sementara itu, konseling merupakan proses pemberian bantuan melalui hubungan tatap muka yang bertujuan membantu individu memahami dirinya dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Tohirin (2013) memberikan definisi bahwasanya layanan bimbingan dan konseling ialah suatu rangkaian proses pemberian bantuan yang berlandaskan atas nilai spiritual dan moral, khususnya dalam lingkungan pendidikan berbasis Islam. Pelaksanaan layanan tersebut tidak hanya memiliki tujuan dalam membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan yang dialami, tetapi juga mengarahkan mereka guna tumbuh menjadi individu yang mempunyai keimanan, akhlak yang baik, serta rasa tanggung jawab dalam kehidupan.

Menurut Sitorus dkk. (2024), layanan bimbingan dan konseling merupakan bentuk layanan bantuan profesional yang diberikan kepada individu dengan tujuan membantu memahami kondisi diri, menyelesaikan berbagai persoalan, serta mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki dengan cara optimal. Selaras dengan pandangan tersebut, Febriana dkk. (2025) menyampaikan bahwasanya bimbingan dan konseling merupakan sebuah proses bantuan yang diberikan kepada peserta didik dengan tujuan membantu mereka memahami dirinya sendiri, mengembangkan potensi yang ada, serta menghadapi berbagai hambatan dalam kehidupan sehingga mampu mencapai perkembangan yang maksimal selama menjalani proses pendidikan.

Keberhasilan pelaksanaan program bimbingan dan konseling mampu dicapai melalui proses kerja sama yang melibatkan berbagai pihak, seperti konselor sekolah, keluarga peserta didik, guru, tenaga administrasi, staf sekolah lainnya, serta para pemangku kepentingan dalam bidang pendidikan. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling oleh guru kelas tidak hanya memiliki fungsi dalam menangani permasalahan peserta didik, tetapi juga mampu memberikan kontribusi dalam menambah motivasi belajar siswa serta membangun lingkungan pembelajaran yang mendukung guna mencapai tujuan pendidikan yang telah ditentukan (Ambarwati dkk., 2023).

Menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Penelitian, dan Teknologi (2022), layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang menyatu dan tidak mampu dipisahkan dari pelaksanaan pendidikan dalam penerapan kurikulum merdeka. Layanan tersebut memiliki peranan penting dalam mendukung

perkembangan peserta didik agar mampu mencapai capaian pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan, kemampuan, minat, bakat, serta tahapan perkembangan masing-masing individu.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwasanya layanan bimbingan dan konseling ialah suatu proses bantuan profesional yang diberikan kepada peserta didik guna membantu mereka memahami diri sendiri, menghadapi berbagai permasalahan, serta mengembangkan potensi yang dimiliki dengan cara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan tuntutan lingkungan. Layanan tersebut tidak hanya diarahkan pada penyelesaian masalah yang dialami peserta didik, tetapi juga memiliki peran dalam mendukung perkembangan aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karier. Selain itu, bimbingan dan konseling turut memiliki kontribusi penting dalam membentuk peserta didik yang mandiri, mempunyai akhlak yang baik, memiliki kesejahteraan mental, serta mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan maupun proses pendidikan.

2. Aspek-aspek layanan bimbingan dan konseling

Prayitno (2018) mengemukakan bahwa layanan bimbingan dan konseling mencakup empat bidang utama yang penting bagi perkembangan peserta didik. Keempat bidang ini berperan dalam membentuk individu secara utuh, tidak hanya dari segi akademik, tetapi juga pribadi, sosial, dan kesiapan menghadapi kehidupan. Berikut adalah empat aspek penting dalam layanan bimbingan dan konseling:

a. Bimbingan Pribadi (*Personal Guidance*)

Aspek pribadi berfokus pada pengembangan kepribadian dan pemahaman diri peserta didik. Layanan BK pada aspek ini membantu siswa mengenali potensi, minat, dan kelemahan diri, serta mengelola emosi dengan baik. Peserta didik diajarkan untuk menerima diri sendiri secara positif dan mengembangkan sikap yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bimbingan sosial (*Social Guidance*)

Aspek sosial menekankan kemampuan siswa dalam berinteraksi secara positif dengan orang lain dan lingkungan. BK membantu peserta didik mengembangkan komunikasi, kerja sama, empati, toleransi, serta menghargai perbedaan. Pengembangan aspek sosial membantu siswa membangun hubungan yang harmonis, memahami norma sosial, dan beradaptasi dengan lingkungan secara baik.

c. Bimbingan belajar (*Academic Guidance*)

Aspek belajar berkaitan dengan proses akademik dan strategi belajar peserta didik. BK membantu siswa mengidentifikasi kesulitan belajar, meningkatkan motivasi, serta mengembangkan keterampilan belajar yang efektif. Dengan layanan ini, siswa dapat mengelola waktu, meningkatkan konsentrasi, dan menemukan metode belajar yang sesuai dengan gaya belajar masing-masing. Peningkatan kemampuan belajar melalui BK tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri dan kemandirian dalam menghadapi tugas dan tanggung jawab akademik.

d. Bimbingan karier (*Career Guidance*)

Aspek karier mempersiapkan peserta didik untuk merencanakan masa depan dan menghadapi dunia kerja atau perguruan tinggi. BK membantu siswa mengenali minat, bakat, dan kemampuan diri, serta memberikan informasi dan panduan untuk pengambilan keputusan yang tepat terkait pendidikan atau karier. Layanan ini meliputi konseling karier, pengembangan rencana pendidikan, serta pembekalan keterampilan yang dibutuhkan untuk memasuki dunia kerja. Dengan pengembangan aspek karier, peserta didik menjadi lebih siap, tangguh, dan mampu menentukan arah hidup yang sesuai dengan potensi dan minatnya.

Tohirin (2013) memandang bimbingan dan konseling (BK) sebagai suatu proses bantuan yang berfokus pada pembentukan pribadi yang utuh. Pendekatan ini menekankan pengembangan peserta didik secara menyeluruh, tidak hanya dari segi akademik, tetapi juga dari segi spiritual, moral, sosial, dan persiapan menghadapi kehidupan. Beberapa aspek utama yang menjadi fokus BK menurut Tohirin adalah sebagai berikut:

a. Aspek spiritual

Aspek ini menekankan pentingnya penguatan iman, akhlak, dan nilai-nilai moral sebagai fondasi perkembangan diri peserta didik. Melalui BK, siswa dibimbing untuk memahami prinsip-prinsip etika, nilai religius, serta tanggung jawab moral dalam kehidupan sehari-hari. Layanan ini bertujuan membentuk karakter yang jujur, disiplin, peduli, dan memiliki integritas tinggi. Dengan landasan spiritual dan moral yang kuat, peserta didik akan lebih mampu membuat keputusan yang bijaksana dan bersikap positif terhadap tantangan hidup.

b. Aspek pribadi

Aspek pribadi berkaitan dengan pemahaman diri dan pengembangan potensi individu. BK membantu peserta didik mengenali kekuatan dan kelemahan diri, mengelola emosi, serta mengembangkan sikap percaya diri dan mandiri. Layanan ini juga mendorong siswa untuk menetapkan tujuan pribadi dan mengembangkan keterampilan pengendalian diri. Dengan pengembangan aspek pribadi yang baik, siswa dapat menghadapi masalah dengan lebih tenang, bertindak proaktif, dan memiliki konsep diri yang positif.

c. Aspek sosial

Aspek sosial menekankan kemampuan peserta didik untuk berinteraksi secara sehat dan bertanggung jawab dengan orang lain. BK membantu siswa mengembangkan komunikasi, kerja sama, empati, toleransi, dan kemampuan menyelesaikan konflik. Pengembangan aspek sosial membantu siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan serta membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain.

d. Aspek belajar

Aspek belajar berfokus pada kemampuan peserta didik untuk menyesuaikan diri dan mengoptimalkan proses belajar. Layanan BK mendukung siswa dalam mengatasi kesulitan belajar, meningkatkan motivasi, mengelola waktu, serta mengembangkan strategi belajar yang efektif. Dengan bantuan bimbingan dan konseling, peserta didik dapat memaksimalkan potensi akademiknya, meraih prestasi yang optimal, serta memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna dan menyenangkan.

e. Aspek karier

Aspek karier berkaitan dengan pembentukan arah dan tujuan masa depan peserta didik. BK membantu siswa mengenali minat, bakat, dan kemampuan diri serta merencanakan pendidikan lanjutan. Melalui layanan ini siswa dibantu dalam memilih jurusan, mempersiapkan diri dalam duni kerja, dan mengambil keputusan yang tepat untuk masa depan. Dengan demikian, siswa memiliki tujuan yang lebih jelas dan kesiapan dalam menentukan arah kehidupan.

Gibson dan Mitchell (2011) mengemukakan bahwa layanan bimbingan dan konseling mencakup empat aspek utama yang diperlukan untuk membantu perkembangan optimal bagi individu, yaitu:

a. Pengembangan (*developmental*)

Pengembangan berperan dalam mendukung individu untuk mencapai perkembangan optimal yang selaras dengan tugas-tugas perkembangannya. Pendekatan ini menekankan pada penyediaan pengalaman pembelajaran, pelatihan keterampilan adaptif, serta penguatan potensi diri yang meliputi dimensi pribadi, sosial, akademik, dan karir. Dengan demikian, individu dapat mengembangkan kemampuan diri secara optimal sesuai kebutuhan dan tahap perkembangannya.

b. Aspek pencegahan (*preventive*)

Pencegahan difokuskan pada upaya meminimalkan risiko terjadinya gangguan psikologis, sosial, akademik, dan karier. Pendekatan ini bersifat proaktif hal ini dilakukan melalui penyediaan layanan psikoedukasi, seminar, konseling kelompok, serta program dukungan kesehatan mental.

c. Aspek kuratif/ remedial (*remedial/ counseling*)

Aspek ini tujukan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu yang telah mengalami masalah atau kesulitan dalam penyesuaian diri. Penanganan dapat dilakukan dengan konseling individu, konseling kelompok, atau intervensi terapi yang bertujuan memecahkan masalah dan mendorong perubahan perilaku.

d. Pemeliharaan (*maintenance / supportive*)

Aspek pemeliharaan bertujuan untuk mempertahankan hasil-hasil yang telah diperoleh serta memantau perkembangan individu, sehingga kemandirian, kemampuan penyesuaian diri, dan perilaku positif dapat terus berlanjut secara berkesinambungan. Kegiatan pada tahap ini dapat mencakup evaluasi konseling, tindak lanjut (*follow-up*), serta pemberian dukungan bagi pengembangan diri yang berkelanjutan.

Berdasarkan uraian aspek layanan bimbingan dan konseling menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa layanan BK merupakan proses bantuan yang bertujuan mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Layanan BK mencakup aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier yang membantu peserta didik memahami diri, berinteraksi dengan lingkungan, mengatasi kesulitan belajar, serta merencanakan masa depan. Selain itu, layanan BK juga berfungsi untuk mengembangkan potensi, mencegah dan menangani masalah, serta mempertahankan perkembangan positif peserta didik. Dengan demikian, layanan BK berperan dalam membantu peserta didik mencapai kemandirian dan perkembangan diri secara optimal.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Layanan Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayitno dan Erman (2004) di dalam bukunya menyebutkan bahwa keberhasilan layanan bimbingan dan konseling (BK) dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu:

a. Konselor atau guru BK

Konselor merupakan komponen sentral dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Kualitas pribadi seorang konselor, seperti kejujuran, empati, kesabaran, dan tanggung jawab moral, menjadi fondasi utama dalam membangun kepercayaan konseli. Selain itu, profesionalisme konselor yang tercermin dalam penguasaan teori, teknik konseling, serta penerapan etika profesi sangat menentukan keberhasilan proses layanan. Keterampilan komunikasi interpersonal yang baik membantu konselor memahami perasaan dan pikiran konseli secara lebih mendalam, sehingga interaksi yang terjadi bersifat empatik dan mendukung perubahan positif dalam diri peserta didik.

b. Konseli (peserta didik)

Motivasi, keterbukaan, dan kemauan untuk berubah merupakan aspek penting yang menentukan efektivitas layanan. Konseli yang memiliki kesadaran diri dan kemauan untuk memperbaiki perilaku akan lebih mudah menerima intervensi konseling. Kesiapan emosional dan mental peserta didik juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses bimbingan. Kesiapan tersebut membantu peserta didik mengikuti layanan secara aktif dan memahami bantuan yang diberikan. Dengan demikian, keterlibatan peserta didik menjadi bagian penting dalam mencapai keberhasilan layanan BK.

c. Program BK

Program BK yang baik harus dirancang secara sistematis, terpadu, dan fleksibel sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik peserta didik. Program tersebut harus mencakup berbagai layanan seperti bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier, yang diimplementasikan berdasarkan hasil asesmen kebutuhan siswa. Prayitno (2004) menegaskan bahwa keterpaduan dan relevansi program BK terhadap konteks sekolah serta perubahan lingkungan sosial sangat penting untuk memastikan layanan berjalan efektif dan efisien. Selain itu, evaluasi program secara berkala juga diperlukan untuk menjaga kualitas dan keberlanjutan layanan.

d. Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana yang memadai mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling agar berlangsung dengan optimal. Fasilitas seperti ruang konseling yang nyaman, instrumen asesmen psikologis, media pembelajaran, serta bahan referensi menjadi faktor pendukung utama dalam menciptakan suasana yang kondusif.

e. Dukungan lingkungan

Faktor terakhir adalah dukungan lingkungan sekolah dan masyarakat. Dukungan kepala sekolah, guru mata pelajaran, orang tua, serta pihak eksternal seperti tokoh masyarakat memiliki kontribusi besar dalam menciptakan iklim yang mendukung pelaksanaan BK. Lingkungan yang responsif terhadap kebutuhan perkembangan peserta didik akan memperkuat dampak positif dari layanan konseling.

Menurut Gibson dan Mitchell (2011), dalam perspektif konseling modern, efektivitas suatu layanan konseling dipengaruhi oleh sejumlah faktor penting yang berperan dalam membentuk dinamika hubungan antara konselor dan konseli. Faktor-faktor tersebut meliputi kompetensi konselor, kesiapan klien, setting konseling, proses konseling, serta evaluasi dan tindak lanjut.

a. Kompetensi konselor

Kompetensi konselor merupakan fondasi utama dalam keberhasilan pelaksanaan layanan konseling. Konselor harus memiliki tiga dimensi utama kompetensi, yaitu pengetahuan (*knowledge*), keterampilan (*skills*), dan etika profesional (*ethics*). Pengetahuan meliputi pemahaman terhadap teori kepribadian, perilaku manusia, serta teknik intervensi yang sesuai kebutuhan klien. Keterampilan mencakup kemampuan berkomunikasi efektif dan mendengarkan secara empatik. Sementara itu, penerapan etika profesional memastikan bahwa konselor bekerja dengan penuh tanggung jawab, dan menghormati nilai-nilai kemanusiaan.

b. Kesiapan klien

Keberhasilan konseling sangat dipengaruhi oleh tingkat kemauan, kesadaran, dan keterbukaan klien dalam mengungkapkan pengalaman serta perasaannya. Klien yang memiliki kesiapan tinggi akan lebih mudah menerima arahan dan berpartisipasi dalam proses perubahan perilaku. Sebaliknya, klien yang kurang siap cenderung menunjukkan resistensi, sehingga proses konseling menjadi kurang efektif. Konselor perlu mengidentifikasi tingkat kesiapan klien sejak awal, agar dapat menyesuaikan pendekatan dan teknik yang digunakan.

c. *Setting* konseling

Setting konseling mencakup lingkungan fisik dan psikologis tempat konseling berlangsung. Ruang konseling harus memberikan rasa aman, nyaman, dan terjaga privasinya agar klien dapat terbuka tanpa rasa takut atau canggung. Lingkungan yang kondusif memungkinkan terbentuknya hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan antara konselor dan klien. Selain itu, aspek nonverbal seperti pencahayaan, posisi duduk, dan suasana ruangan juga berpengaruh terhadap efektivitas proses konseling. *Setting* yang profesional mencerminkan kesiapan institusi dalam mendukung pelaksanaan layanan konseling yang bermutu.

d. Proses konseling

Proses konseling mencakup tahapan, pendekatan, dan teknik yang digunakan konselor dalam membantu klien memahami dan mengatasi permasalahannya. Konseling yang efektif harus mengikuti tahapan sistematis mulai dari tahap pembentukan hubungan (*rapport*), identifikasi masalah, eksplorasi alternatif pemecahan, hingga penguatan keputusan klien. Setiap tahap menuntut keterlibatan emosional yang hangat dan empatik, karena hubungan interpersonal yang positif menjadi inti dari keberhasilan konseling. Konselor juga perlu memilih pendekatan yang sesuai dengan karakteristik klien, seperti pendekatan kognitif-*behavioral*, humanistik, atau psikodinamik, untuk mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian, proses konseling yang sistematis dan sesuai kebutuhan klien dapat membantu mencapai tujuan konseling secara efektif.

e. Evaluasi dan tindak lanjut

Proses evaluasi berfungsi untuk menilai sejauh mana tujuan konseling telah tercapai dan mengidentifikasi aspek yang masih perlu diperbaiki. Evaluasi dapat dilakukan melalui observasi, wawancara, atau penggunaan instrumen penilaian tertentu. Setelah itu, tahap tindak lanjut (*follow-up*) dilakukan untuk memastikan bahwa perubahan positif yang terjadi dapat dipertahankan oleh klien dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dan tindak lanjut bukan sekadar tahap penutup, melainkan bagian integral dari proses konseling yang berkelanjutan untuk menjamin efektivitas jangka panjang layanan.

Winkel dan Hastuti (2006) menyatakan faktor yang mempengaruhi hasil guna bimbingan adalah kedudukan layanan bimbingan dan fasilitas yang ada, serta sikap anggota staf sekolah terhadap layanan bimbingan.

a. Kedudukan layanan bimbingan dan konseling

Faktor ini merujuk pada posisi atau status layanan bimbingan dan konseling dalam struktur sekolah. Layanan BK yang memiliki kedudukan sebagai bagian integral dari kurikulum dan kegiatan sekolah akan lebih mudah dilaksanakan secara terarah dan berkelanjutan. Kedudukan yang jelas memungkinkan layanan BK memperoleh dukungan dari berbagai pihak di sekolah.

b. Fasilitas yang ada

Fasilitas yang memadai memungkinkan konselor bekerja lebih efisien, sehingga meningkatkan hasil bimbingan bagi siswa. Kekurangan fasilitas dapat menghambat proses bimbingan, seperti kesulitan dalam melakukan asesmen atau intervensi.

c. Sikap anggota staf sekolah terhadap layanan bimbingan

Sikap ini melibatkan pandangan dan dukungan dari guru, kepala sekolah, dan staf lainnya. Jika staf sekolah memiliki sikap positif misalnya, melihat bimbingan sebagai mitra dalam pendidikan siswa secara holistik maka mereka akan lebih terlibat dalam merujuk siswa atau berkolaborasi dengan konselor.

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang memengaruhi layanan bimbingan dan konseling menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan layanan BK dipengaruhi oleh kompetensi konselor, kesiapan peserta didik, program yang sesuai kebutuhan, serta ketersediaan sarana dan prasarana. Dukungan dari pihak sekolah juga diperlukan agar layanan BK dapat terlaksana secara efektif. Dengan demikian, kerja sama antara konselor, peserta didik, dan lingkungan sekolah menjadi bagian penting dalam mencapai tujuan layanan BK.

C. Pengaruh Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Kesejahteraan Emosional

Layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan di lingkungan sekolah mempunyai kedudukan yang penting dalam memberikan dukungan kepada peserta didik guna mencapai kondisi kesejahteraan emosional yang optimal. Dengan adanya layanan tersebut, siswa memperoleh pendampingan yang bertujuan membantu memahami karakteristik diri, menyelesaikan berbagai hambatan yang sedang dialami, serta mengembangkan keterampilan dalam mengatur dan mengendalikan emosi dengan lebih efektif. Prayitno dan Erman (2004) menyampaikan bahwasanya bimbingan dan konseling memiliki tujuan guna membantu peserta didik dalam mengembangkan seluruh potensi yang

dimiliki secara maksimal sesuai dengan tahapan perkembangan serta keadaan lingkungan yang melingkupinya. Hal ini menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling mampu menjadi salah satu media yang efektif dalam menunjang tercapainya kesejahteraan emosional siswa.

Kesejahteraan emosional memiliki keterkaitan dengan kapasitas seseorang dalam mengenali, mengatur, serta menyalurkan emosi dengan cara yang sehat dan tepat. Seseorang yang mempunyai tingkat kesejahteraan emosional yang baik umumnya mampu menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan, membangun interaksi sosial yang konstruktif, serta mempunyai cara pandang yang lebih positif terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Perihal tersebut selaras dengan pandangan Diener (2009) yang memberikan pernyataan bahwasanya kesejahteraan emosional dicirikan melalui tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif yang dirasakan individu dalam menjalani kehidupan.

Melalui beragam bentuk layanan, seperti konseling individual, terapi kelompok, bimbingan klasikal, serta aktivitas pengembangan diri, layanan bimbingan dan konseling mampu membantu siswa dalam mengembangkan kapasitas emosional selama di lingkungan sekolah. Melalui berbagai layanan, siswa memperoleh ruang untuk menyampaikan perasaan, memperoleh bantuan psikologis, serta mempelajari berbagai strategi yang mampu dipakai dalam menghadapi sekaligus menyelesaikan permasalahan yang dialami. Dengan adanya tahapan pendampingan yang dilakukan secara terstruktur, siswa diarahkan agar mampu memahami keadaan dirinya, mengelola emosi dengan cara yang lebih adaptif, serta mengoptimalkan berbagai potensi yang dimiliki (Sitorus dkk., 2024).

Selain memberikan bantuan dalam pengelolaan emosi, layanan bimbingan dan konseling juga mempunyai peranan dalam membantu siswa menambah tingkat kepercayaan diri, meningkatkan kemampuan dalam menentukan pilihan atau mengambil keputusan, serta mengembangkan keterampilan sosial yang bersifat positif. Melalui rangkaian proses bimbingan dan konseling, peserta didik mampu mengenali kemampuan dan potensi yang terdapat dalam dirinya, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, serta memperoleh dukungan guna menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling mampu mendukung pencapaian perkembangan peserta didik secara menyeluruh, baik dalam aspek pribadi, sosial, maupun akademik (Febriana dkk., 2025).

Berlandaskan atas uraian tersebut, mampu diberikan kesimpulan bahwasanya layanan bimbingan dan konseling mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional siswa. Layanan tersebut tidak hanya berfungsi guna membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, tetapi juga berperan dalam mengembangkan kondisi emosional yang lebih baik, menambah kepercayaan diri, serta membentuk korelasi sosial yang sehat. Melalui pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang berjalan secara efektif, siswa diharapkan mampu mempunyai kesejahteraan emosional yang lebih stabil sehingga mampu menjalani kegiatan pembelajaran maupun kehidupan sosial dengan cara yang lebih optimal.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa SMA X Banda Aceh.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa SMA X Banda Aceh.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang berlandaskan pada konsep dan teori yang relevan untuk menjelaskan suatu fenomena secara empiris dan terukur. Pendekatan ini dilakukan dengan merumuskan hipotesis berdasarkan landasan teori yang kemudian diuji melalui pengumpulan dan analisis data. Penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel yang telah ditentukan secara sistematis sehingga dapat diperoleh hasil penelitian yang objektif dan dapat diukur. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama, yaitu variabel independen (X) sebagai variabel bebas dan variabel dependen (Y) sebagai variabel terikat..

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (X) : Layanan Bimbingan dan Konseling (BK)
2. Variabel terikat (Y) : Kesejahteraan emosional siswa

C. Definisi Operasional Variable Penelitian

1. Kesejahteraan Emosional

Seligman (2018) menyebutkan bahwa kesejahteraan emosional merupakan kondisi ketika individu mampu menjalani kehidupan secara optimal dan bermakna. Kesejahteraan emosional tidak hanya ditentukan oleh adanya perasaan bahagia atau terbebas dari perasaan negatif, tetapi juga mencakup berbagai aspek seperti emosi positif, keterlibatan, hubungan positif, makna hidup, dan pencapaian.

2. Layanan Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayitno (2018) bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu mengembangkan dirinya secara optimal dan mencapai kehidupan yang efektif. Bimbingan diberikan melalui kegiatan yang terarah dan sistematis dengan memperhatikan kebutuhan serta kondisi individu. Sementara itu, konseling merupakan proses pemberian bantuan melalui hubungan tatap muka yang bertujuan membantu individu memahami dirinya dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Penyelenggaraan BK dilakukan melalui empat komponen utama, yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karier.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Gunawan (2016), populasi dinyatakan sebagai keseluruhan unit analisis yang tersusun atas kelompok individu dengan karakteristik khusus sebagaimana telah ditentukan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI dan XII SMA X Banda Aceh. Jumlah peserta didik kelas XI sebanyak 369 siswa dan kelas XII sebanyak 356 siswa, sehingga jumlah keseluruhan populasi dalam penelitian ini adalah 725 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian tertentu dari keseluruhan populasi yang ditentukan melalui prosedur tertentu agar dapat mewakili populasi berdasarkan jumlah dan karakteristiknya (Gunawan, 2016). Dalam penelitian ini sampel berjumlah 64 siswa yang terdiri atas 30 siswa kelas XI dan 34 siswa kelas XII.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 12%. Semakin besar tingkat kesalahan yang digunakan, maka jumlah sampel yang diperlukan semakin sedikit (Riyanto & Hatmawan, 2020). Penggunaan tingkat kesalahan lebih dari 10% juga telah diterapkan dalam beberapa penelitian, salah satunya Dini dkk. (2020) yang menggunakan tingkat kesalahan sebesar 15% dalam penentuan sampel dengan rumus Slovin. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menggunakan tingkat kesalahan sebesar 12%. Adapun rumus Slovin yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{725}{1 + 725 (0,12)^2} = \frac{725}{11,44} = 63,37$$

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebesar 63,37 yang kemudian dibulatkan menjadi 64 siswa. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI dan XII yang masih aktif sebagai siswa serta telah mengikuti layanan bimbingan dan konseling di sekolah baik layanan pribadi maupun klasikal.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menggunakan skala Likert untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi individu maupun kelompok (Taluke dkk., 2019). Skala Likert dipakai dengan tujuan menghasilkan data yang memiliki tingkat ketepatan tinggi serta telah melalui proses tes keakuratan (Suwandi dkk., 2018)

Setiap pernyataan disusun berdasarkan aspek dan indikator variabel, kemudian dijawab sesuai kondisi dan pengalaman responden untuk selanjutnya data yang diperoleh akan menjadi dasar dalam proses pengolahan dan analisis.

Tabel 3.1 Bobot Penilaian Pernyataan Favorable dan Unfavorable

No.	Alternatif jawaban	Pertanyaan	
		Favorable	Unfavorable
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setujuan (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Tabel 3.2 Blue Print Kesejahteraan Emosional

Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
Emosi positif	Merasakan dan mengekspresikan emosi positif.	2	2	4	10%
	Mengelola stress dan merasakan emosi positif.	2	2	4	10%
Keterlibatan	Fokus dan tertarik dalam aktifitas.	2	2	4	10%
	Aktif dalam kegiatan yang bermakna.	2	2	4	10%
Hubungan Positif	Membangun an menjaga hubungan harmonis.	2	2	4	10%
	Memberikan dan menerima dukungan sosial.	2	2	4	10%
Makna Hidup	Memahami tujuan dan nilai hidup.	2	2	4	10%
	Berkontribusi bagi lingkungan	2	2	4	10%
Pencapaian	Menetapkan dan mencapai tujuan.	2	2	4	10%
	Merasakan kepuasan atas pencapaian.	2	2	4	10%
TOTAL		20	20	40	100%

Berdasarkan aspek dan indikator yang telah ditetapkan, selanjutnya disusun blueprint instrumen layanan bimbingan dan konseling sebagai dasar penyusunan aitem penelitian. Adapun distribusi aitem pada setiap aspek dan indikator disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.3 Blue Print Bimbingan dan Konseling

Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
Bimbingan Pribadi	Mengenali dan mengembangkan diri.	2	2	4	12,5%
	Mengelola emosi dan perilaku.	2	2	4	12,5%
Bimbingan Sosial	Membangun hubungan positif.	2	2	4	12,5%
	Menyesuaikan diri dengan lingkungan.	2	2	4	12,5%
Bimbingan Belajar	Meningkatkan motivasi belajar.	2	2	4	12,5%
	Mengatasi hambatan belajar.	2	2	4	12,5%
Bimbingan Karier	Mengenali minat dan potensi.	2	2	4	12,5%
	Merencanakan masa depan.	2	2	4	12,5%
TOTAL		16	16	32	100%

F. Uji Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan tujuan mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu melakukan pengukuran terhadap variabel yang akan dikaji. Suatu instrumen dinyatakan valid jika setiap item pernyataan yang ada mampu menjelaskan aspek yang menjadi sasaran pengukuran sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan pendapat Azwar (2010), validitas menunjukkan tingkat ketepatan alat ukur dalam mengukur konstruk yang seharusnya diukur. Butir dinyatakan valid jika nilai Corrected Item-Total Correlation $\geq 0,30$ dan tidak valid jika $< 0,30$ sehingga perlu diperbaiki atau dihapus.

2. Uji Reliabilitas

Setelah instrument dinyatakan valid, tahap berikutnya dilakukan uji reliabilitas. Uji ini dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam melakukan pengukuran terhadap suatu variabel. Instrumen yang memiliki reliabilitas akan menghasilkan nilai pengukuran yang konsisten. Reliabilitas instrumen pada penelitian ini diuji memakai metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics* versi 26. Suatu instrumen dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$, sedangkan nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,70$ memberi indikasi bahwa instrument tersebut belum memenuhi standar reliabilitas, maka diperlukan adanya perbaikan terhadap instrumen tersebut (Ghozali, 2021).

G. Analisi Data

1. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2019), Menurut Sugiyono (2019), analisis deskriptif merupakan metode statistik untuk mengolah dan menjelaskan data sesuai kondisi sebenarnya tanpa bertujuan menghasilkan kesimpulan umum. Analisis ini memberikan gambaran mengenai layanan bimbingan dan konseling serta kesejahteraan emosional peserta didik. Analisis dilakukan dengan menghitung nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi, kemudian mengelompokkan data menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan norma mean dan standar deviasi dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Tinggi: $X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
- b. Sedang: $(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
- c. Rendah: $X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan dengan tujuan menyelidiki apakah data penelitian yang diperoleh memiliki distribusi normal atau tidak. Tes normalitas menjadi salah satu bagian dari tes asumsi klasik yang wajib dipenuhi sebelum melaksanakan analisis statistik inferensial, terutama pada analisis regresi (*regression analysis*) (Ghozali, 2021). Tes tersebut dilaksanakan guna menyelidiki apakah data yang dilakukan tes telah mengikuti pola distribusi normal atau belum.

3. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk menyelidiki apakah ditemukan korelasi yang linear antara variabel independent, terhadap variabel dependen. Uji tersebut perlu dilakukan karena analisis regresi linear sederhana memiliki persyaratan bahwasanya harus ditemukan korelasi linear antara dua variabel yang menjadi objek penelitian. Maka, hasil dari tes linearitas mampu menjadi landasan guna menetapkan kelayakan penggunaan analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini.

Pengujian ini diproses dengan memakai *Test for Linearity* pada perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* versi 26. Dasar keputusan berlandaskan atas nilai signifikansi (*Sig.*) yang ditemukan pada bagian *Deviation from Linearity*. Jika nilai signifikansi melebihi 0,05, maka korelasi antara variabel layanan bimbingan dan konseling dengan kesejahteraan emosional peserta didik dinyatakan linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi belum mencapai atau sama dengan 0,05, alhasil korelasi yang terjadi antara kedua variabel tersebut diberi pernyataan tidak linear (Ghozali, 2021).

4. Uji Regresi

Uji regresi dipakai dengan tujuan guna menyelidiki sejauh mana variabel independen mampu memengaruhi variabel dependen. Pada penelitian ini, analisis yang dipakai berupa regresi linier sederhana karena ditemukan satu variabel bebas, yakni layanan bimbingan dan konseling, serta satu variabel terikat berupa kesejahteraan emosional siswa. Berlandaskan atas pendapat Sugiyono (2019), regresi linier sederhana dipakai guna melakukan prediksi terhadap nilai variabel dependen dengan berlandaskan atas keberadaan satu variabel independen.

Pelaksanaan uji hipotesis pada analisis regresi dilakukan dengan cara memperhatikan nilai signifikansi (*Sig.*). Jikalau nilai *Sig.* belum mencapai 0,05, alhasil hipotesis alternatif mampu diterima yang memberi indikasi bahwasanya layanan bimbingan dan konseling memengaruhi kesejahteraan emosional siswa (Ghozali, 2021).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Banda Aceh yang berlokasi pada Jalan Tgk. H. Daud Beureueh, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh. SMA Negeri 3 Banda Aceh merupakan salah satu institusi pendidikan menengah atas negeri yang menyediakan layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian dari langkah guna memberikan bantuan kepada peserta didik dalam mengembangkan kemampuan akademik, aspek pribadi, kehidupan sosial, serta perencanaan karier. Selain itu, pihak sekolah memberikan perizinan kepada peneliti guna melaksanakan penelitian tersebut, oleh karena itu, proses pengumpulan data dapat terlaksana dengan baik.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 14 Juli 2026 dengan menggunakan kuesioner yang disebar melalui *Google Form*. Penggunaan *Google Form* dipilih karena mempermudah peneliti dalam menyebarkan instrumen penelitian serta membantu responden mengisi kuesioner secara praktis dan efisien. Subjek pada penelitian ini sejumlah 64 siswa, yang mencakup 30 siswa kelas XI dan 34 siswa kelas XII.

Penetapan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 12%, sehingga dari populasi 725 peserta didik diperoleh 63,37 yang dibulatkan menjadi 64 peserta didik. Selanjutnya, subjek dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria siswa kelas XI dan XII yang telah memperoleh layanan BK di SMA Negeri 3 Banda Aceh. Pemilihan kelas XI dan

XII didasarkan pada pengalaman layanan BK yang lebih banyak dibandingkan kelas X serta tahap perkembangan remaja akhir yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan merencanakan masa depan.

Berdasarkan kondisi di lapangan, siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Sekolah telah menyediakan layanan BK sebagai bentuk dukungan bagi siswa. Namun, belum diketahui apakah layanan tersebut berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan guna menganalisis pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh.

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan mengajukan surat izin penelitian oleh penelitian kepada pihak Universitas Muhammadiyah Aceh pada tanggal 18 Juni 2026, selanjutnya pada tanggal 19 Juni 2026 peneliti mendapat surat pengantar penelitian dari Dekan Fakultas Psikologi. Pada tanggal 24 Juni 2026 memperoleh surat pengantar penelitian yang di tujukan kepada Dinas Pendidikan Aceh, kemudian dilanjutkan dengan menyerahkan surat tersebut kepada pihak Dinas pada hari yang sama. Setelah beberapa tahapan tersebut, surat balasan untuk perizinan penelitian di kirimkan melalui WA (*Whats App*) oleh pihak dinas pendidikan aceh pada tanggal 1 Juli 2026.

Tanggal 2 Juli 2026 peneliti menyerahkan kedua surat tersebut ke bagian Tata Usaha sebagai syarat administrasi penelitian. Setelah itu karena bertepatan dengan libur akhir semester, proses penelitian baru dimulai pada tanggal 14 Juni 2026. Pada hari tersebut, peneliti berkoordinasi dengan guru bimbingan dan konseling untuk mengumpulkan siswa kelas XI dan XII yang hadir serta memenuhi kriteria penelitian. Selanjutnya, peneliti menjelaskan mengenai tujuan dan tata cara pengisian instrumen kepada responden. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Dari pelaksanaan tersebut, diperoleh 64 responden, yang terdiri atas 30 siswa kelas XI dan 34 siswa kelas XII.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Instrumen Penelitian

a. Validitas

Pengujian validitas dilaksanakan melalui penilaian ahli yang berperan sebagai dosen pembimbing. Dosen akan memberikan saran terhadap item yang akan diuji. Setelah melalui perbaikan, dosen akan mengatakan validitas aitem pada variabel tersebut dan jika aitem dinyatakan valid maka penelitian dapat dilakukan.

Menurut Azwar (2010), validitas memberi indikasi tingkat kesesuaian suatu instrumen pengukuran dalam menilai konstruk yang memang semestinya dilakukan pengukuran. Dasar penetapan keputusan dilakukan dengan ketentuan jikalau nilai *Corrected Item-Total Correlation* $\geq 0,30$ sehingga setiap butir pernyataan diberi pernyataan valid. Sebaliknya, jikalau nilai *Corrected Item-Total Correlation* $< 0,30$ hasilnya butir pernyataan diberi pernyataan tidak valid dan perlu dilakukan perbaikan maupun dihapus dari instrumen penelitian.

b. Diskriminasi aitem uji coba

Diskriminasi aitem dilakukan dengan memakai nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada setiap aitem, aitem yang memperoleh nilai diatas (0,3) dinyatakan valid, sedangkan aitem yang belum mencapai nilai (0,3) dinyatakan gugur. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 40 aitem yang ditemukan dalam skala kesejahteraan emosional, ditemukan 1 aitem yang gugur yakni aitem nomor 39. Hasil analisis diskriminasi aitem tersebut mampu dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Emosional

No.	Aspek	Nomor item		Jumlah	Bobot
		Favorable	Unfavorable		
1.	Emosi positif	1, 6, 21, 26,	11, 16, 31, 36	8	20
2.	Keterlibatan	2, 7, 17, 22,	12, 17, 32, 37	8	20
3.	Hubungan positif	3, 8, 23, 28	13, 18, 33, 38	8	20
4.	Makna hidup	4, 9, 24, 29	14, 19, 34, <u>39</u>	8	20
5.	Pencapaian	5, 10, 25, 30	15, 20, 35, 40	8	20
Total		20	20	40	100%

Ket: Dihitamkan dan garis bawah tidak valid

Sumber: Olah Data SPSS for windows 2026

Selanjutnya dilakukan uji validitas untuk mengetahui aitem yang dinyatakan valid pada instrumen kesejahteraan emosional. Hasil uji validitas tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Item Kesejahteraan Emosional Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Jumlah item		Jumlah
		Valid	Gugur	
1.	Emosi positif	8	0	8
2.	Keterlibatan	8	0	8
3.	Hubungan positif	8	0	8
4.	Makna hidup	7	1	8
5.	Pencapaian	8	0	8
Jumlah		39	1	40

Sumber: Olah Data SPSS for windows 2026

Hasil uji validitas memperlihatkan bahwasanya 39 butir pernyataan dalam variabel Kesejahteraan Emosional memenuhi kriteria validitas dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* $\geq 0,30$.

Tabel 4.3 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Layanan Bimbingan dan Konseling

No.	Aspek	Nomor item		Jumlah	Bobot
		Favorable	Unfavorable		
1.	Bimbingan pribadi	1, 5, 17, 21	19, 13, 25, 29	8	12,5
2.	Bimbingan sosial	2, 6, 18, 22,	10, 14, 26, 30	8	12,5
3.	Bimbingan belajar	3, 7, 19, 23	11, 15, 27, 31	8	12,5
4.	Bimbingan karir	4, 8, 20, 24	12, 16, 28, 32	8	12,5
Total		16	16	32	100%

Setelah dilakukan diskriminasi aitem, selanjutnya dilakukan uji validitas untuk mengetahui aitem yang dinyatakan valid pada instrumen layanan bimbingan dan konseling. Hasil uji validitas tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Item Layanan Bimbingan Dan Konseling Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Jumlah item		Jumlah
		Valid	Gugur	
1.	Bimbingan pribadi	8	0	8
2.	Bimbingan sosial	8	0	8
3.	Bimbingan belajar	8	0	8
4.	Bimbingan karir	8	0	8
Jumlah		32	0	32

Sumber: Olah Data SPSS for windows 2026

Berdasarkan hasil uji validitas 32 butir pernyataan dalam variable layanan bimbingan dan konseling memenuhi kriteria validitas pada *Corrected Item-Total Correlation* $\geq 0,30$. Seluruh item pada aspek bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, bimbingan karir dinyatakan valid, sehingga tidak terdapat item yang gugur dan seluruhnya layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

c. Reliabilitas

Tes reliabilitas dilaksanakan dengan tujuan menyelidiki tingkat kestabilan serta konsistensi instrumen penelitian dalam melakukan pengukuran terhadap variabel yang menjadi objek kajian. Tes reliabilitas pada penelitian ini diproses memakai metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 26. Berlandaskan atas pendapat Ghozali (2021), sebuah instrumen diberi pernyataan reliabel jikalau memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* yang melampaui 0,70.

Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kesejahteraan Emosional

Tahap Uji	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
Sebelum item dibuang	0,981	40
Setelah item dibuang	0,982	39

Sumber: Olah data SPSS for windows 2026

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan *IBM SPSS Statistics 26*, ditemukan nilai *Cronbach's Alpha* sejumlah 0,981 pada variabel kesejahteraan emosional. Nilai tersebut telah melampaui batas 0,70, maka memberi indikasi bahwasanya instrument variabel tersebut memiliki reliabilitas yang baik. Setelah dilakukan penghapusan terhadap aitem yang belum memenuhi kualitas, ditemukan sejumlah 39 aitem yang masih dipertahankan dengan nilai koefisien reliabilitas yang mengalami kenaikan hingga mencapai 0,982. Nilai tersebut kembali melampaui angka 0,70 yang menunjukkan bahwasanya instrumen pada variabel kesejahteraan emosional memiliki tingkat konsistensi dan keandalan dengan golongan sangat tinggi.

Tabel 4. 5 Uji Reliabilitas Variabel Layanan Bimbingan Konseling

Reliability Statistic	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.986	32

Sumber: Olah data SPSS *for windows 2026*

Berlandaskan atas hasil pengolahan data yang diproses memakai *IBM SPSS Statistics 26*, didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sejumlah 0,986 pada variabel layanan bimbingan dan konseling. Nilai tersebut melampaui 0,70 hasilnya memberi indikasi bahwasanya instrumen yang ada pada variabel tersebut mempunyai tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Dengan demikian, keseluruhan butir pernyataan dalam variabel layanan bimbingan dan konseling memiliki tingkat konsistensi yang baik.

2. Deskripsi subjek dan data penelitian

Subjek yang dalam penelitian ini Adalah siswa SMA X Banda Aceh yang memenuhi kriteria penelitian, yakni siswa kelas XI dan XII yang telah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling. Teknik penentuan sampel yang dipakai ialah *purposive sampling*, sehingga responden ditetapkan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Total responden dalam penelitian ini berjumlah sejumlah 64 siswa, 30 siswa berasal dari kelas XI dan sejumlah 34 siswa berasal dari kelas XII.

Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* kepada 64 responden. Dari jumlah tersebut, sebanyak 4 responden tidak mengembalikan kuesioner, sehingga data yang diperoleh dan dapat digunakan dalam analisis penelitian berjumlah 60 responden.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Analisis Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Layanan Bimbingan dan Konseling	60	82	121	95,72	8,207
Kesejahteraan Emsional	60	96	145	117,53	10,529

Sumber: Olah data SPSS for windows 2026

Hasil analisis deskriptif menyatakan bahwa distribusi frekuensi layanan bimbingan dan konseling dengan jumlah sampel 60 orang peserta didik di dapatkan hasil dari variabel x (layanan bimbingan dan konseling) dengan nilai maksimum sejumlah 121 dan nilai minimum sejumlah 82 nilai rerata 95,72 dan standar deviasi sejumlah 8,207. Pada variabel y (kesejahteraan emosional) diperoleh hasil dengan nilai maksimum 145 nilai minimum 96 nilai rata-rata 117,53 serta standar deviasinya sebesar 10,529.

Guna menyelidiki tingkatan layanan bimbingan dan konseling serta kesejahteraan emosional siswa, dilakukan kategorisasi skor berdasarkan norma kategorisasi menurut (Azwar, 2010). Kategorisasi ini melakukan pembagian skor ke dalam tiga kategori, yakni rendah, sedang, dan tinggi, yang memiliki ketentuan:

Tabel 4. 7 Perhitungan Kategorisasi Layanan Bimbingan dan Konseling

Kategori	Rumus	Perhitungan	Rentang skor
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < (95,75 - 8,207) =$ $X < 87,543 \approx 87$	$X \leq 87$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$87,543 \leq X < 103,957 =$ $88 \leq X < 104$	$88 \leq X < 104$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq (95,75 + 8,207) =$ $X \geq 103,957 \approx 104$	$X \geq 104$

Tabel 4. 8 Perhitungan Kategorisasi Kesejahteraan Emosional

Kategori	Rumus	Perhitungan	Rentang skor
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < (117,53 - 10,529) =$ $X < 107,001 \approx 107$	$X \leq 107$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X <$ $(M + 1SD)$	$107,001 \leq X < 128,059 =$ $108 \leq X < 128$	$108 \leq X <$ 128
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq (117,53 + 10,529) =$ $X \geq 128,059 \approx 128$	$X \geq 129$

Tabel 4. 9 Kategori Data Penelitian

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi	N
Layanan Bimbingan Dan Konseling	82 - 87 10 (16,7%)	88 - 103 43 (71,7%)	104 - 121 7 (11,7%)	60
Kesejahteraan Emosional	96 - 107 7 (11,7%)	108 - 128 45 (75,0%)	129 - 145 8 (13,3%)	60

Sumber: Olah Data SPSS for Windows 2026

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan, dari jumlah 60 responden ditemukan 10 siswa (16,7%) yang termasuk dalam kategori rendah, 43 siswa (71,7%) dalam kategori sedang, serta 7 siswa (11,7%) ditemukan dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan di SMA X Banda Aceh dengan secara umum berada pada kategori sedang.

Selanjutnya hasil kategorisasi yang telah dilakukan, dari jumlah 60 responden ditemukan 7 siswa (11,7%) yang termasuk dalam kategori rendah, 45 siswa (75,0%) berada dalam kategori sedang, 8 siswa (13,3%) berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional siswa berada pada kategori sedang

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan menyelidiki apakah nilai *residual* pada model regresi berdistribusi normal. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dan menetapkan taraf signifikansi 0,05. Jikalau nilai signifikansi melampaui 0,05 ($Sig. > 0,05$), *residual* dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi belum mencapai atau sama dengan 0,05 ($Sig. \leq 0,05$), *residual* dinyatakan tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2021).

Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Nilai <i>Sig.</i>	Keterangan
0,071	0,200	Normal

Sumber: Olah data SPSS for windows 2026

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai sebesar 0,071 ($0,071 > 0,05$) maka data pada penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linear

Pengujian ini sangat penting dilakukan karena hasil analisis regresi linear sederhana dapat mewakili adanya korelasi linear antara kedua variabel yang diteliti. Jikalau nilai signifikansi *Deviation from Linearity* $> 0,05$ maka korelasi antara variabel layanan bimbingan dan konseling dengan kesejahteraan emosional siswa diberi pernyataan linear. Sebaliknya, jikalau nilai signifikansi *Deviation from Linearity* $\leq 0,05$ sehingga korelasi antara kedua variabel diberi pernyataan tidak linear (Ghozali, 2021).

Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian

variabel	F	Sig. deviation from linearity	Keterangan
Layanann bimbingan konseling terhadap kesejahteraan emosional	1,249	0,271	Linear

Sumber: Olah data SPSS *for windows 2026*

Hubungan linear antara variabel diuji melalui nilai signifikansi *Deviation from Linearity*. Diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sejumlah $0,271 > 0,05$ maka belum ditemukan penyimpangan yang signifikan terhadap pola linearitas. Berlandaskan atas hasil tersebut, mampu diberi pernyataan bahwasanya korelasi antara variabel Layanan Bimbingan Konseling (X) dengan Kesejahteraan Emosional (Y) memiliki pola linear. Perihal tersebut memberi indikasi bahwasanya asumsi linearitas telah terpenuhi, dengan tujuan analisis regresi linear sederhana mampu dilanjutkan.

4. Uji Regresi

Dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana karena hanya melibatkan satu variabel independen, yakni layanan bimbingan dan konseling, serta satu variabel dependen, yaitu kesejahteraan emosional siswa. Menurut Sugiyono (2019), analisis regresi linier sederhana dipakai dengan tujuan memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan satu variabel independen. Uji hipotesis pada analisis regresi dilaksanakan dengan cara melihat nilai signifikansi (*Sig.*). Jika nilai *Sig.* $< 0,05$ maka hipotesis alternatif diterima yang memberi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa (Ghozali, 2021).

Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	R Square	Nilai Sig.
Layanan bimbingan dan konseling	0,005	0,576

Sumber: Olah data SPSS *for windows* 2026

Berdasarkan Tabel 4.12, diperoleh nilai *R Square* sejumlah 0,005. Hasil tersebut menunjukkan bahwasanya variabel layanan bimbingan dan konseling hanya menyumbangkan kontribusi sejumlah 0,5% terhadap variabel kesejahteraan emosional, sedangkan sisa sejumlah 99,5% dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Di samping itu, hasil tes turut memperlihatkan nilai signifikansi sejumlah 0,576 ($0,576 > 0,05$). Dari hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional siswa di SMA X Banda Aceh.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi 0,576 ($p > 0,05$) dan *R Square* 0,005, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa ditolak. Layanan BK hanya memberikan kontribusi 0,5% terhadap kesejahteraan emosional siswa, sedangkan 99,5% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, layanan BK tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional siswa.

Selanjutnya, hasil analisis deskriptif memperlihatkan bahwasanya layanan bimbingan dan konseling yang diterima siswa secara umum ditemukan dalam kategori sedang, yakni sejumlah 43 siswa (71,7%), sedangkan 10 siswa (16,7%)

ditemukan dalam kategori rendah serta 7 siswa (11,7%) ditemukan dalam kategori tinggi. Sementara itu, kesejahteraan emosional siswa juga didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 45 siswa (75,0%), sedangkan 7 siswa (11,7%) berada dalam kategori rendah dan 8 siswa (13,3%) berada dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan jika siswa menilai layanan bimbingan dan konseling yang diterima berada pada kategori sedang dan memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang juga berada dalam kategori sedang. Selanjutnya, pada hasil analisis regresi memperlihatkan bahwasanya layanan bimbingan dan konseling tidak memberikan dampak yang signifikan pada kesejahteraan emosional siswa.

Hasil penelitian ini selaras atas teori PERMA yang telah dijelaskan Seligman (2018), yang mengatakan bahwasanya kesejahteraan emosional dipengaruhi oleh berbagai aspek yakni emosi positif, keterlibatan, hubungan positif, makna hidup, serta pencapaian. Kelima aspek tersebut berkembang melalui berbagai pengalaman individu dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosial. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling menjadi bagian dari faktor yang mampu mendukung kesejahteraan emosional siswa, namun bukan menjadi satu-satunya aspek yang menetapkan tingkat kesejahteraan emosional.

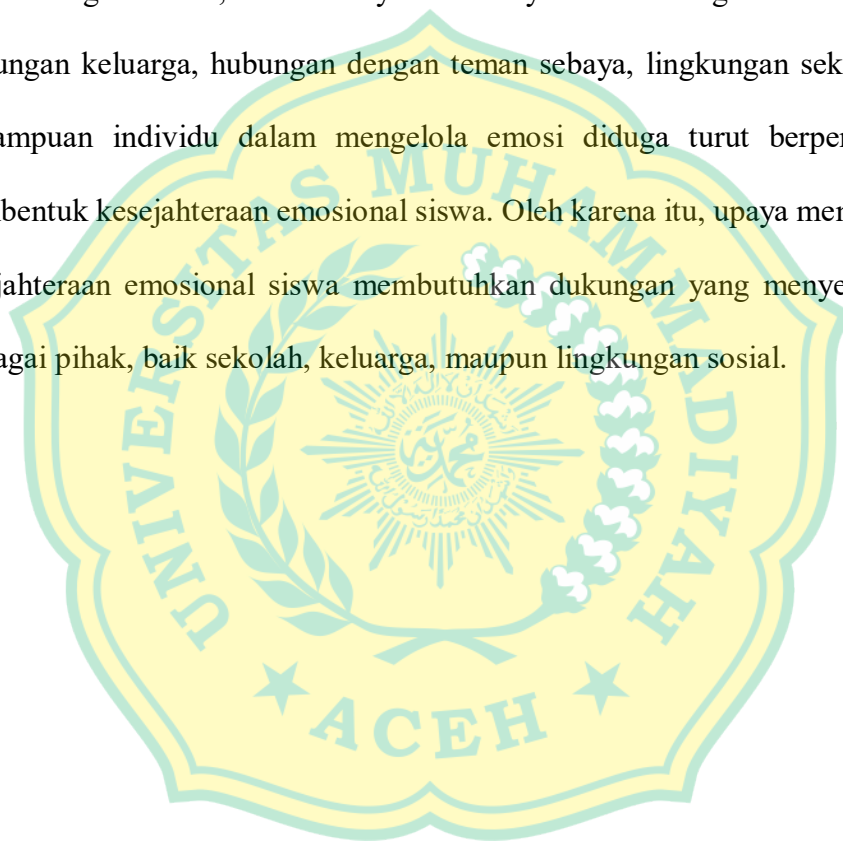
Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilaksanakan Ginting dkk. (2025) yang memberi pernyataan bahwasanya kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu variabel. Sebaliknya, hasil penelitian ini berbeda terhadap penelitian yang dilaksanakan Khairida dkk. (2024), Muda dkk. (2025), dan Damanik (2023)

yang menemukan bahwasanya layanan bimbingan dan konseling berpengaruh positif pada kesejahteraan emosional maupun perkembangan sosial emosional siswa. Perbedaan pada hasil penelitian tersebut bisa disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, serta sejumlah aspek lainnya yang memengaruhi kesejahteraan emosional siswa.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan dengan Teori Ekologi Bronfenbrenner yang menjelaskan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungan yang meliputi mikrosistem, mesosistem, ekosistem, makrosistem, dan kronosistem (Crawford, 2020). Dalam perkembangan siswa, lingkungan terdekat yang berhubungan langsung dengan kehidupan sehari-hari termasuk dalam mikrosistem, seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Interaksi yang terjadi dalam lingkungan tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional siswa melalui pengalaman yang diperoleh serta dukungan yang diterima. Selanjutnya, mesosistem menggambarkan keterkaitan antara beberapa lingkungan yang secara langsung berada di sekitar siswa, seperti keterhubungan antara lingkungan keluarga dengan sekolah. Eksosistem mencakup lingkungan yang tidak melibatkan siswa secara langsung, tetapi kondisi yang terjadi di dalamnya tetap dapat memberikan dampak terhadap kehidupan siswa. Sementara itu, makrosistem berkaitan dengan lingkungan yang lebih luas, seperti nilai, norma, budaya, dan kondisi sosial yang berkembang di masyarakat. Adapun kronosistem berkaitan dengan berbagai perubahan dan peristiwa yang berlangsung dari waktu ke waktu yang dapat memengaruhi proses perkembangan siswa. Dengan demikian, kesejahteraan emosional siswa tidak hanya terbentuk

melalui layanan bimbingan dan konseling yang diterima di sekolah. Siswa juga berinteraksi dengan keluarga, teman sebaya, guru, serta lingkungan sosial lainnya yang dapat memberikan pengalaman dan dukungan yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dipahami bahwasanya kesejahteraan emosional siswa merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya oleh layanan bimbingan dan konseling. Dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, lingkungan sekolah, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi diduga turut berperan dalam membentuk kesejahteraan emosional siswa. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesejahteraan emosional siswa membutuhkan dukungan yang menyeluruh dari berbagai pihak, baik sekolah, keluarga, maupun lingkungan sosial.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa di SMA X Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling telah dilaksanakan dan dimanfaatkan oleh siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan. Layanan ini mencakup berbagai kebutuhan siswa, baik permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling belum menjadi faktor yang secara signifikan memengaruhi kesejahteraan emosional siswa.

Selain itu, kesejahteraan emosional siswa tidak hanya dipengaruhi oleh layanan bimbingan dan konseling, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan layanan bimbingan dan konseling hanya memberikan sumbangan sebesar 0,5% terhadap kesejahteraan emosional siswa. Sedangkan 99,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,576 ($p > 0,05$). Dengan demikian, tidak terdapat pengaruh signifikan layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa. Maka, H_a ditolak dan H_0 diterima, sehingga layanan bimbingan dan konseling tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan emosional siswa dalam penelitian ini.

B. Saran

Berlandaskan atas hasil penelitian yang di peroleh, peneliti memberi saran di bawah ini:

A. Saran Praktis

a. Bagi Sekolah

Kepala sekolah diharapkan dapat terus mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan memberikan kesempatan kepada guru BK untuk mengikuti pelatihan atau pengembangan kompetensi secara berkala. Kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kinerja guru BK dalam memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Selain itu, kepala sekolah diharapkan dapat mempertimbangkan penambahan jumlah guru BK sesuai dengan jumlah siswa yang ada.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat membuat jadwal konseling lanjutan bagi siswa yang membutuhkan pembahasan lebih mendalam, sehingga keterbatasan waktu pada satu kali pertemuan tidak menghambat siswa dalam menyampaikan permasalahannya. Serta melakukan sosialisai mengenai pelaksanaan layanan BK agar meningkatkan kesadaran siswa akan program tersebut.

c. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai keberadaan dan manfaat layanan bimbingan dan konseling. Siswa juga diharapkan tidak ragu memanfaatkan layanan BK ketika menghadapi permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karier serta melakukan konsultasi kembali apabila diperlukan.

d. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan perhatian dan dukungan emosional kepada siswa dengan menyediakan waktu untuk mendengarkan cerita serta permasalahan yang dihadapi. Keluarga juga diharapkan dapat menciptakan komunikasi yang terbuka agar siswa merasa nyaman dalam menyampaikan perasaan dan memperoleh dukungan ketika menghadapi masalah.

e. Bagi Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah diharapkan dapat menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi siswa dengan membangun hubungan yang saling menghargai dan menghindari perilaku yang dapat membuat siswa merasa tertekan atau tidak nyaman.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya, diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional siswa, seperti dukungan keluarga, teman sebaya, regulasi emosi, resiliensi, atau iklim sekolah, serta menggunakan jumlah responden yang lebih besar.

B. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dan bimbingan dan konseling mengenai kesejahteraan emosional siswa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional sehingga memperkaya kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, A., Asih, S., & Putranto, D. (2023). Peran Guru Kelas dalam Pelaksanaan Bimbingan Konseling untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Deskriptif Siswa Kelas V di SD Negeri Giyono Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung). *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 7(4), 1633-1645. <https://doi.org/10.35931/am.v7i4.2681>
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Brackett, M. A. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive*. New York, NY: Celadon Books.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Crawford, M. (2020). Ecological Systems Theory: Exploring the Development of the Theoretical Framework as Conceived by Bronfenbrenner. *Journal of Public Health Issues and Practices*, 4(2), 1-6. <https://gexinonline.com/archive/journal-of-public-health-issues-and-practices/JPHIP-170>
- Damanik, F. H. S. (2024). Peran bimbingan konseling pada sekolah ramah anak dalam memberikan dukungan emosional di sekolah menengah atas. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2433–2442. <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/559>
- Desmita. (2021). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (2009). The experience of emotional well-being. In M. Lewis dan J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York, NY: The Guilford Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Dini, A., Noor, T. I., & Yusuf, M. N. (2020). Struktur dan distribusi pendapatan rumah tangga petani padi sawah di Desa Cayur Kecamatan Cikatomas Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Agroinfo Galuh*, 7(3), 660–669. <mailto:https://jurnal.unigal.ac.id/agroinfoGaluh/article/view/3983/pdf>
- Febriana, S. S., Ahfani, D. A., Aulia, A. E., Lestari, S. A., & Maulana, I. E. (2025). Pengertian, sejarah dan masalah bimbingan dan konseling perkembangan. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 22(1), 163–177. <https://doi.org/10.34005/guidance.v22i1.4587>
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Introduction to counseling and guidance* (8th ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- Gunawan, I. (2016). *Metode penelitian kualitatif: Teori dan praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ginting, S. N., Suharsono, M., & Eriany, R. A. P. (2025). The effect of social support and academic resilience on students' psychological well-being. *Counsnesia: Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 124-137. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC/article/view/4790>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Khairida, A., Herba, N. T., & Fadilah, H. (2024). Dampak layanan bimbingan kelompok terhadap kesejahteraan emosional siswa. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(3), 1220-1227. https://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/issue/view/22
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Penelitian, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 008/H/KR/2022 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka*. <https://kurikulum.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2022/06/Salinan-Kep-Kabadan-Nomor-008-H-KR-2022-Tentang-Capaian-Pembelajaran.pdf>
- Muda, I., Hartati, D. V., Nurmala, E., Siregar, M. S., & Sulastriani, R. (2025). The influence of guidance and counseling on students' social-emotional development. *SABIQ: Jurnal Sosial dan Bidang Pendidikan*, 2(1), 26–33. <https://jurnal.atristar.com/index.php/sabiq/article/view/48>
- Mubarak, F., & Helsa, Y. (2025). Pentingnya kesejahteraan emosional di dunia pendidikan. *BIMA: Journal of Education*, 2(1), 30–36. <https://journal.aripi.or.id/index.php/Bima/article/view/2052>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Prayitno. (2018). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, & Erman, A. M. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., & Keltner, D. (2022). Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being in adult life*. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>

- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif: Penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Suartama, I. K. (2021). *Dasar - Dasar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Seligman, M. E. P. (2018). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan RdnD*. Bandung: Alfabeta.
- Suwandi, E., Imansyah, H. F., & Dasril, H. (2019). *Analisis tingkat kepuasan menggunakan skala Likert pada layanan Speedy yang bermigrasi ke IndiHome. Journal of Electrical Engineering, Energy, and Information Technology (J3EIT)*, 7(1), 1-10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/j3eituntan/article/view/31191>
- Sitorus, N. H. S., Putri, T., Eriyanto, M. H., Nurhasanah, S., & Dongoran, R. (2024). Analisis bimbingan dan konseling dalam lingkup pendidikan. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 2217-2225. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/9955>
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Taluke, D., Lakat, R. S. M., Sembel, A., Mangrove, E., & Bahwa, M. (2019). Analisis preferensi masyarakat dalam pengelolaan ekosistem mangrove di pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *Jurnal Spasial*, 6(2), 531–540. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/spasial/article/view/25357>
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2006). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan* (Edisi revisi). Yogyakarta: Media Abadi.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Pernyataan Kuesioner Penelitian Kesejahteraan Emosional Sebelum Item Dibuang

Skala Kesejahteraan Emosional

Nama / Inisial :

Jenis kelamin :

Usia :

Kelas :

Petunjuk pengisian

Berikut ini sejumlah pernyataan. Silahkan dibaca dan dipahami setiap pernyataan. Tidak ada jawaban yang salah, kerahasiaan anda dalam mengisi pernyataan ini akan dijaga dengan sebenar-benarnya. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan berdasarkan keadaan diri anda sesungguhnya. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan anda. Tersedia 4 alternatif jawaban yaitu :

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak sesuai

STS : Sangat tidak sesuai

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tetap memiliki perasaan positif meskipun menghadapi kesulitan dalam belajar				
2	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan tugas sekolah				
3	Saya memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman di sekolah				
4	Saya merasa bahwa kegiatan belajar yang saya lakukan memiliki tujuan yang penting				
5	Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik				
6	Saya merasa optimis terhadap masa depan saya				
7	Saya terlibat aktif dalam kegiatan yang saya sukai di sekolah				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
8	Saya merasa nyaman berinteraksi dengan guru di sekolah				
9	Saya memahami alasan mengapa saya perlu bersekolah dan belajar dengan sungguh-sungguh				
10	Saya terus berusaha mencapai target yang telah saya tetapkan				
11	Saya sulit merasakan hal-hal yang menyenangkan dalam kehidupan sekolah				
12	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas sekolah				
13	Saya merasa sulit menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman di sekolah				
14	Saya merasa kegiatan belajar di sekolah tidak memiliki arti penting bagi saya.				
15	Saya kesulitan menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik				
16	Saya merasa pesimis terhadap masa depan saya				
17	Saya cenderung tidak terlibat dalam kegiatan yang diselenggarakan sekolah				
18	Saya sering merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan guru				
19	Saya tidak memahami tujuan yang ingin saya capai melalui pendidikan				
20	Saya mudah menyerah ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan				
21	Saya merasa senang menjalani kegiatan belajar di sekolah				
22	Saya bersemangat ketika mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas				
23	Saya dapat bekerja sama dengan baik dalam kegiatan kelompok				
24	Saya merasa bahwa keberadaan saya memberikan manfaat bagi orang lain				
25	Saya merasa bangga terhadap hasil yang saya peroleh setelah berusaha				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
26	Saya dapat merasakan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah				
27	Saya menikmati proses belajar				
28	Saya merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang di lingkungan sekolah				
29	Saya merasa senang ketika dapat membantu teman yang sedang kesulitan				
30	Saya merasa puas ketika berhasil mencapai tujuan yang saya inginkan				
31	Saya sering merasa tidak bahagia saat berada di sekolah				
32	Saya sering merasa tidak tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas				
33	Saya mengalami kesulitan bekerja sama dengan teman dalam kegiatan kelompok				
34	Saya merasa keberadaan saya tidak memberikan manfaat bagi orang lain				
35	Saya sering merasa gagal meskipun telah berusaha				
36	Saya mudah merasa sedih tanpa alasan yang jelas ketika mengikuti kegiatan belajar				
37	Saya merasa bosan ketika mengikuti proses pembelajaran				
38	Saya merasa tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang di lingkungan sekolah				
39	Saya merasa membantu teman yang sedang kesulitan bukanlah hal yang menyenangkan				
40	Saya jarang merasa puas dengan hasil yang saya peroleh				

Lampiran 2. Daftar Pernyataan Kuesioner Penelitian Kesejahteraan Emosional Sebelum Item Dibuang

Skala Kesejahteraan Emosional

Nama / Inisial :

Jenis kelamin :

Usia :

Kelas :

Petunjuk pengisian

Berikut ini sejumlah pernyataan. Silahkan dibaca dan dipahami setiap pernyataan. Tidak ada jawaban yang salah, kerahasiaan anda dalam mengisi pernyataan ini akan dijaga dengan sebenar-benarnya. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan berdasarkan keadaan diri anda sesungguhnya. Berilah tanda centang (√) pada salah satu pilihan anda. Tersedia 4 alternatif jawaban yaitu :

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak sesuai

STS : Sangat tidak sesuai

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tetap memiliki perasaan positif meskipun menghadapi kesulitan dalam belajar				
2	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan tugas sekolah				
3	Saya memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman di sekolah				
4	Saya merasa bahwa kegiatan belajar yang saya lakukan memiliki tujuan yang penting				
5	Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik				
6	Saya merasa optimis terhadap masa depan saya				
7	Saya terlibat aktif dalam kegiatan yang saya sukai di sekolah				
8	Saya merasa nyaman berinteraksi dengan guru di sekolah				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
9	Saya memahami alasan mengapa saya perlu bersekolah dan belajar dengan sungguh-sungguh				
10	Saya terus berusaha mencapai target yang telah saya tetapkan				
11	Saya sulit merasakan hal-hal yang menyenangkan dalam kehidupan sekolah				
12	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas sekolah				
13	Saya merasa sulit menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman di sekolah				
14	Saya merasa kegiatan belajar di sekolah tidak memiliki arti penting bagi saya.				
15	Saya kesulitan menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik				
16	Saya merasa pesimis terhadap masa depan saya				
17	Saya cenderung tidak terlibat dalam kegiatan yang diselenggarakan sekolah				
18	Saya sering merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan guru				
19	Saya tidak memahami tujuan yang ingin saya capai melalui pendidikan				
20	Saya mudah menyerah ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan				
21	Saya merasa senang menjalani kegiatan belajar di sekolah				
22	Saya bersemangat ketika mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas				
23	Saya dapat bekerja sama dengan baik dalam kegiatan kelompok				
24	Saya merasa bahwa keberadaan saya memberikan manfaat bagi orang lain				
25	Saya merasa bangga terhadap hasil yang saya peroleh setelah berusaha				
26	Saya dapat merasakan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah				
27	Saya menikmati proses belajar				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
28	Saya merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang di lingkungan sekolah				
29	Saya merasa senang ketika dapat membantu teman yang sedang kesulitan				
30	Saya merasa puas ketika berhasil mencapai tujuan yang saya inginkan				
31	Saya sering merasa tidak bahagia saat berada di sekolah				
32	Saya sering merasa tidak tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas				
33	Saya mengalami kesulitan bekerja sama dengan teman dalam kegiatan kelompok				
34	Saya merasa keberadaan saya tidak memberikan manfaat bagi orang lain				
35	Saya sering merasa gagal meskipun telah berusaha				
36	Saya mudah merasa sedih tanpa alasan yang jelas ketika mengikuti kegiatan belajar				
37	Saya merasa bosan ketika mengikuti proses pembelajaran				
38	Saya merasa tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang di lingkungan sekolah				
39	Saya jarang merasa puas dengan hasil yang saya peroleh				

Lampiran 3. Daftar Pernyataan Kuesioner Penelitian Layanan Bimbingan dan Konseling

Skala Bimbingan dan Konseling

Nama / Inisial :

Jenis kelamin :

Usia :

Kelas :

Petunjuk pengisian

Berikut ini sejumlah pernyataan. Silahkan dibaca dan dipahami setiap pernyataan. Tidak ada jawaban yang salah, kerahasiaan anda dalam mengisi pernyataan ini akan dijaga dengan sebenar-benarnya. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan berdasarkan keadaan diri anda sesungguhnya. Berilah tanda centang (√) pada salah satu pilihan anda. Tersedia 4 alternatif jawaban yaitu :

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak sesuai

STS : Sangat tidak sesuai

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Layanan BK membantu saya memahami kelebihan dan kekurangan diri saya				
2	Layanan BK membantu saya menjalin hubungan yang baik dengan teman				
3	Layanan BK membantu saya menemukan cara belajar yang efektif				
4	Layanan bimbingan dan konseling membantu saya mengenali minat dan bakat				
5	Layanan BK membantu saya mengembangkan sikap percaya diri				
6	Saya memperoleh pemahaman tentang cara berinteraksi yang baik dengan orang lain				
7	Saya lebih mampu mengatur waktu belajar dengan baik berkat layanan BK				
8	Saya memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kemampuan yang saya miliki melalui layanan BK				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
9	Layanan BK tidak membantu saya memahami diri saya dengan lebih baik				
10	Layanan BK tidak membantu saya menjalin hubungan yang baik dengan teman				
11	Layanan BK tidak membantu saya menemukan cara belajar yang sesuai				
12	Layanan bimbingan dan konseling tidak membantu saya mengenali minat dan bakat yang saya miliki				
13	Setelah mengikuti layanan BK, saya tetap tidak percaya pada kemampuan diri saya				
14	Saya masih mengalami kesulitan berinteraksi dengan orang lain meskipun telah mengikuti layanan BK				
15	Saya masih kesulitan mengatur waktu belajar meskipun telah mendapatkan layanan BK				
16	Saya merasa kurang memperoleh informasi tentang perencanaan pendidikan melalui layanan BK				
17	Saya memperoleh bantuan dari guru BK dalam mengatasi masalah pribadi				
18	Layanan BK membantu saya menyelesaikan konflik dengan teman secara positif				
19	Saya menjadi lebih termotivasi untuk belajar setelah mengikuti layanan BK				
20	Layanan bimbingan dan konseling membantu saya memahami pilihan pendidikan lanjutan setelah lulus SMA				
21	Saya merasa lebih mampu mengendalikan emosi setelah mengikuti layanan BK				
22	Saya menjadi lebih menghargai perbedaan pendapat setelah mengikuti layanan BK				
23	Layanan BK membantu saya mengatasi kesulitan dalam belajar				
24	Saya menjadi lebih yakin dalam merencanakan cita-cita dan masa depan setelah mengikuti layanan BK				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
25	Saya merasa kesulitan menyampaikan masalah pribadi kepada guru BK				
26	Layanan BK tidak membantu saya menyelesaikan konflik dengan teman				
27	Saya tetap tidak termotivasi untuk belajar meskipun telah mengikuti layanan BK				
28	Layanan bimbingan dan konseling tidak membantu saya memahami pilihan pendidikan setelah lulus SMA				
29	Layanan BK tidak membantu saya mengendalikan emosi yang saya rasakan				
30	Saya tidak memperoleh pemahaman tentang pentingnya menghargai perbedaan melalui layanan BK				
31	Layanan BK tidak membantu saya mengatasi kesulitan belajar				
32	Saya masih bingung merencanakan cita-cita dan masa depan meskipun telah mengikuti layanan BK				

Lampiran 4. Reliabilitas dan Analisis Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Emosional Try Out

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,981	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	130,7000	379,666	,738	,980
P02	130,7000	377,252	,841	,980
P03	130,5333	381,154	,823	,980
P04	130,5333	381,154	,823	,980
P05	130,6333	380,309	,771	,980
P06	130,5667	381,909	,692	,980
P07	130,8667	373,361	,864	,980
P08	130,6000	379,283	,814	,980
P09	130,5333	381,292	,816	,980
P10	130,6000	381,283	,816	,980
P11	131,0333	372,378	,750	,980
P12	131,1000	367,403	,908	,980
P13	130,8667	374,395	,825	,980
P14	130,7000	374,907	,801	,980
P15	130,9667	374,792	,646	,981
P16	130,6000	381,076	,662	,980
P17	131,0667	371,789	,749	,980
P18	130,9000	373,679	,872	,980
P19	130,6667	378,506	,862	,980
P20	130,7667	377,082	,799	,980
P21	130,7333	376,340	,817	,980
P22	130,6333	377,620	,810	,980
P23	130,6000	379,145	,820	,980
P24	130,5667	380,461	,758	,980
P25	130,5333	379,982	,782	,980
P26	130,5667	379,082	,822	,980
P27	130,6000	377,766	,800	,980
P28	130,6667	380,644	,865	,980
P29	130,6333	376,999	,632	,981
P30	130,5000	382,052	,532	,981
P31	130,8000	378,097	,712	,980
P32	130,8667	374,878	,712	,980
P33	130,7667	378,944	,888	,980
P34	130,5000	384,397	,583	,981
P35	130,7000	377,941	,811	,980
P36	130,5667	385,151	,545	,981
P37	131,0667	370,754	,822	,980
P38	130,7333	379,030	,864	,980
P39	130,6667	389,885	,277	,982
P40	130,9667	378,930	,580	,981

Lampiran 5. Reliabilitas Aitem Skala Kesejahteraan Emosional Try Out Setelah Aitem Di Buang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,982	39

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	127,3000	371,941	,741	,981
P02	127,3000	369,597	,842	,981
P03	127,1333	373,361	,830	,981
P04	127,1333	373,361	,830	,981
P05	127,2333	372,530	,776	,981
P06	127,1667	374,144	,696	,981
P07	127,4667	365,775	,864	,981
P08	127,2000	371,545	,818	,981
P09	127,1333	373,499	,822	,981
P10	127,2000	373,545	,820	,981
P11	127,6333	364,861	,748	,981
P12	127,7000	359,803	,910	,981
P13	127,4667	366,878	,822	,981
P14	127,3000	367,183	,806	,981
P15	127,5667	367,220	,645	,982
P16	127,2000	373,407	,662	,981
P17	127,6667	364,230	,749	,981
P18	127,5000	366,052	,873	,981
P19	127,2667	370,823	,864	,981
P20	127,3667	369,482	,798	,981
P21	127,3333	368,644	,820	,981
P22	127,2333	369,909	,813	,981
P23	127,2000	371,407	,824	,981
P24	127,1667	372,764	,760	,981
P25	127,1333	372,257	,785	,981
P26	127,1667	371,316	,827	,981
P27	127,2000	370,028	,804	,981
P28	127,2667	372,961	,866	,981
P29	127,2333	369,426	,630	,982
P30	127,1000	374,438	,530	,982
P31	127,4000	370,524	,709	,981
P32	127,4667	367,292	,711	,981
P33	127,3667	371,344	,885	,981
P34	127,1000	376,783	,579	,982
P35	127,3000	370,286	,812	,981
P36	127,1667	377,592	,538	,982
P37	127,6667	363,195	,821	,981
P38	127,3333	371,402	,863	,981
P40	127,5667	371,909	,560	,982

Lampiran 6. Reliabilitas Aitem Skala Bimbingan Konseling Try Out

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,986	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	100,1000	238,300	,870	,985
P02	100,1667	239,385	,846	,985
P03	100,2333	237,840	,801	,985
P04	100,1000	238,645	,849	,985
P05	100,0667	239,995	,860	,985
P06	100,1000	241,128	,801	,985
P07	100,3000	237,734	,718	,986
P08	100,1667	238,420	,807	,985
P09	100,2333	235,771	,837	,985
P10	100,2333	242,599	,495	,987
P11	100,2000	236,510	,851	,985
P12	100,2000	235,821	,888	,985
P13	100,2000	236,786	,925	,985
P14	100,2000	238,855	,726	,986
P15	100,4000	233,076	,840	,985
P16	100,3000	236,493	,848	,985
P17	100,2333	237,978	,793	,985
P18	100,1333	238,464	,880	,985
P19	100,2333	235,771	,915	,985
P20	100,1333	237,706	,927	,985
P21	100,1000	239,059	,944	,985
P22	100,2000	243,683	,471	,987
P23	100,2667	234,961	,902	,985
P24	100,1333	238,602	,871	,985
P25	100,4333	233,357	,802	,986
P26	100,1667	238,557	,899	,985
P27	100,2000	237,200	,901	,985
P28	100,2000	237,476	,884	,985
P29	100,2333	236,461	,877	,985
P30	100,2000	237,338	,892	,985
P31	100,2000	237,614	,876	,985
P32	100,1667	238,489	,803	,985

Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian Kesejahteraan Emosional

respon	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	total		
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	114	
2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	2	1	2	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	134	
3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120	
4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	120	
5	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	121	
6	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	145
7	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	127	
8	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	123	
9	1	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	115	
10	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	132	
11	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	121	
12	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	109		
13	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	139	
14	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	108	
15	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	133	
16	4	3	4	4	3	2	2	1	4	4	3	2	3	4	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	1	4	1	2	2	108	
17	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	120		
18	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	110		
19	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	142	
20	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	105	
21	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	1	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	117		
23	3	3	4	4	3	2	2	4	4	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	114		
24	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124	
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	98		
26	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	4	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	96		
27	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	108		
28	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	112		
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	116			
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	98		
31	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	1	1	3	1	3	2	2	3	1	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	96	
32	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	100		
33	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	129		
34	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	130		
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116		
36	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	119		
37	4	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	2	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	1	2	1	4	3	1	2	2	3	2	4	2	2	1	109	
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	110		
39	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	4	3	2	2	3	3	104		
40	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	112	
41	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	126		
42	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124		
43	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	1	3	4	4	3	2	2	3	1	1	2	3	2	115		
44	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	108		
45	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	126		
46	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	113		
47	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2														

Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian Layanan Bimbingan dan Konseling

respon	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	TOTAL	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95		
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	91	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	85	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	121	
5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	82	
6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	91	
7	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	94	
8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	94	
9	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	121	
10	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	107	
11	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	2	107	
12	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	86	
13	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	1	86
14	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	94	
15	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	
16	4	1	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	100	
17	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	1	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	1	1	4	4	1	1	1	2	89	
18	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	2	4	3	2	3	3	91	
19	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	102	
20	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	92	
21	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	89	
22	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	100	
23	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	86
24	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	111
25	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	83	
26	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	101
27	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	92	
28	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	3	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	1	2	1	84	
29	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	93	
30	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	104	
31	3	3	3	4	4	4	4	1	3	4	2	4	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	2	2	2	1	94	
32	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	110	
33	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	94	
34	4	3	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	2	102	
35	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	97	
36	3	3	3	4	4	4	4	1	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	101	
37	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	4	2	3	2	3	2	87	
38	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	87	
39	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	
40	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	84	
41	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94	
42	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	102	
43	3	3	3	3	4	4	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	88
44	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	4	3	3	3	3	92	
45	3	3	4	3	4	3	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	103	
46	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	96	
47	3	3	3	4	3	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	102	
48	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	101	
49	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	92	
50	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	96	
51	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	98	
52	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	96	
53	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	103	
54	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	
55	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	
56	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	89	
57	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	
58	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3											

Lampiran 9. Hasil Uji Asumsi

A. Analisis deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
BK	60	82	121	95,72	8,207
kesejahteraan emsoional	60	96	145	117,53	10,529
Valid N (listwise)	60				

B. Perhitungan kategorisasi layanan bimbingan dan konseling

		kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	10	16,7	16,7	16,7
	sedang	43	71,7	71,7	88,3
	tinggi	7	11,7	11,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

C. Perhitungan kategorisasi kesejahteraan emosional

		KATEGORI			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	7	11,7	11,7	11,7
	sedang	45	75,0	75,0	86,7
	tinggi	8	13,3	13,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

D. Table distribusi frekuensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas XI	30	50,0	50,0	50,0
	Kelas XII	30	50,0	50,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

E. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	,071	60	,200 [*]	,979	60	,396

F. Uji linieritas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
kesejahteraan	Between Groups	(Combined)	2968,050	24	123,667	,297
		Linearity	35,397	1	35,397	,560
		Deviation from Linearity	2932,653	23	127,507	,271
	Within Groups		3572,883	35	102,082	
	Total		6540,933	59		

G. Uji Regresi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,074 ^a	,005	-,012	10,591

a. Predictors: (Constant), bk

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	108,500		6,723	,000
	bk	,094	,074	,562	,576

a. Dependent Variable: kesejahteraan emosional

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
FAKULTAS PSIKOLOGI
 Status Akreditasi "B" No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021
 Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata
 Telp. 085225961113, Banda Aceh - 23245
 Email : psikologi@unmuha.ac.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

Nomor : 198/UM.M/F/2026
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,
 Kepala SMA Negeri 3 Banda Aceh
 Di -
 Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Berdasarkan surat permohonan tanggal 05 Juni 2026, atas nama :

Nama : Nurul Fildzah
 NPM : 2209110036
 Semester : VIII (delapan)

Dengan ini pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh menerangkan bahwa yang bersangkutan benar sedang dalam proses penyusunan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan judul "Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling Terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh". Melalui surat ini kami mohon agar diberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk memperoleh data di SMA Negeri 3 Banda Aceh Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin.

Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Banda Aceh, 04 Muharram 1448 H
 19 Juni 2026 M

Dekan,

Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
 NIK: 198108102013052001



PEMERINTAH ACEH DINAS PENDIDIKAN

Jalan Tgk. H. Mohd Daud Beureueh Nomor 22 Banda Aceh Kode Pos 23121
Telepon : (0651) 22620 Faksimil: (0651) 32386
Laman: disdik.acehprov.go.id, Pos-el: disdik@acehprov.go.id

Banda Aceh, 26 Juni 2026

Nomor : 400.3.8/9135
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 3 Banda Aceh
di-

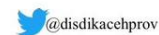
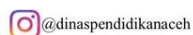
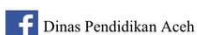
Tempat

- Sehubungan dengan surat dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh Nomor 198/UM.M/F/2026 Tanggal 19 Juni 2026 Hal Permohonan Izin Penelitian, dengan ini kami memberikan izin kepada:
Nama : Nurul Fildzah
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh
- Mengingat kegiatan tersebut melibatkan para guru atau siswa, diharapkan agar dalam pelaksanaannya tidak mengganggu proses belajar mengajar dan mentaati semua peraturan yang berlaku.
- Demi kelancaran kegiatan tersebut, hendaknya Saudara melakukan koordinasi terlebih dahulu dengan Kepala Sekolah yang bersangkutan.
- Sejalan dengan komitmen Dinas Pendidikan Aceh untuk mewujudkan Zona Integritas Menuju Wilayah Bebas Korupsi (WBK) dan Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani (WBBM), kami mohon dukungan untuk tidak meminta/memberi sesuatu diluar aturan perundang-undangan yang berlaku.
- Demikian kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

KEPALA DINAS PENDIDIKAN ACEH,



MURTHALAMUDDIN, S.Pd., MSP
PEMBINA TINGKAT I
NIP. 197011301993071001



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 11. Biodata

A. PENULIS

Nama : Nurul Fildzah
 Tempat Dan Tanggal Lahir : Lhokseumawe, 12 September 2004
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Kebangsaan / Suku : Aceh
 Alamat : Lamteh, Ulee Kareng
 Pekerjaan : Mahasiswa

B. ORANG TUA/WALI

Nama Ayah : Alm. Amri
 Pekerjaan : Wirausaha
 Nama Ibu : Alm. Hasribar
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 Alamat : Lamteh, Ulee Kareng

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

SD Negeri Mutiara : 2010-2016
 SMP Negeri 6 Banda Aceh : 2016-2019
 SMK Negeri 3 Banda Aceh : 2019-2021

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 22 Juli 2026

Nurul Fildzah
 NPM: 2209110036