

## PENDAHULUAN

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional merupakan pengembangan kemampuan dan membentuk watak, serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Hasil penelitian dari (Syafi'i, 2021) menunjukkan bahwa sekolah penggerak merupakan program dari Kemendikbud yang berfokus pada pengembangan hasil belajar peserta didik secara holistik dengan mewujudkan profil pelajar Pancasila yang mencakup kognitif (literasi dan numerasi) serta nonkognitif (karakter). Sumber daya manusia yang unggul sangat penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, sekolah atau satuan pendidikan harus menjadi sekolah yang sejahterah atau *school well-being* (Kuswoyo *et.al*, 2021).

Kesejahteraan di sekolah atau *school well-being* merupakan suatu gambaran tentang penilaian siswa terhadap sekolah yang nyaman dan aman (Duckett *et.al*, 2010; Soutter, *et al.*, 2014), sekolah yang menyenangkan dan sebagai pemenuhan pengembangan potensi siswa (O' Brien, 2008), meliputi hubungan sosial, teman dan waktu luar, peran sosial, karakteristik kepribadian dan sikap optimis serta tujuan (Bornstein *et.al*, 2003). Kesejahteraan di sekolah juga digambarkan sebagai penilaian subjektif siswa terhadap sekolahnya yang meliputi *having, loving, being* dan *health* (Konu & Rimpella, 2022), hal ini berkaitan dengan kondisi sekolah, sosial hubungan, sarana pemenuhan diri dan juga status kesehatan (Konu & Lintonen, 2006). Dapat disimpulkan bahwa, *school well-being* merupakan gambaran tentang penilaian siswa terhadap kondisi sekolah, sehingga sekolah menjadi tempat yang menyenangkan dan aman bagi siswa.

Beberapa dimensi yang menggambarkan *school well-being* (Soutter *et. al* , 2014) yaitu dimensi *assets* yang meliputi *having* (memiliki) berkaitan dengan sumber daya, alat, peluang, kemudian *being* (menjadi) berfokus pada interpersonal atau diri sendiri, *relating* (berhubungan) berfokus pada interpersonal yang dirasakan dan diinginkan, sehingga membuat pengalaman, emosi, pikiran dan seleksi dalam bertindak. Dimensi kedua *appraisals* yang menyangkut *feeling* (perasaan) berfokus pada kebahagiaan dan depresi, *thinking* (pemikiran) mengeksplorasi fenomena dengan penilaian kognitif. Dimensi ketiga *action* yang meliputi *functioning* (berfungsi) yang mengeksplorasi kegiatan, perilaku, dan partisipasi individu, dan *striving* (berusaha) meliputi proses, isi, dan hasil dari tujuan masa depan.

Saat siswa memiliki *school well-being* yang tinggi, maka siswa akan merasa nyaman dan termotivasi untuk belajar, siswa akan menjadikan kesulitan sebagai sebuah tantangan, menciptakan kesuksesan pada siswa, serta siswa mudah beradaptasi pada lingkungan yang dianggap sulit dan dapat menurunkan tingkat agresivitas pada siswa (Alwi & Fakhri, 2022). Selain itu, *school well-being* dapat mengembangkan sikap positif terhadap proses belajar dan mengajar (Na'imah & Pamujo, 2014). Ketika siswa merasa bahagia, aman dan sehat selama di sekolah dapat dikatakan sejahterah (Rasyid, 2020).

Berdasarkan hasil survey yang peneliti lakukan terkait dengan *school well-being* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta, siswa menyimpulkan bahwa sejahtera ialah kehidupan yang aman, nyaman, tenang, damai, rukun serta perasaan bahagia yang hubungan terjalin dengan orang lain. Terdapat 56,3% siswa merasa puas dengan kualitas udara dan pencahayaan pada ruang kelas. Sekolah juga memberikan kesempatan pada siswa untuk mengikuti lomba yang ada di sekolah

maupun diluar sekolah, namun masih ada 25% siswa merasa tidak dilibatkan dalam lomba tersebut. Masih ada beberapa hubungan yang kurang baik terjalin antara siswa dan guru sebesar 25%.

Hasil *survey* diatas juga didukung oleh hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 3 Juli 2023 pada lima siswa SMA di Yogyakarta dengan menggunakan dimensi psikologis berdasarkan (Soutter et al., 2014), pada dimensi *having* berkaitan dengan sumberdaya dan fasilitas, hasil wawancara mengatakan bahwa siswa merasa dengan adanya fasilitas yang memadai maka akan memberikan kenyamanan siswa dalam belajar misalnya terdapat beberapa fasilitas yang lengkap berupa lapangan, laboratorium, perpustakaan dan lainnya.

Pada dimensi *functioning* peluang dan kesempatan yang melibatkan siswa akan membuat siswa merasa nyaman disekolah, misalnya ada perlombaan, dan kegiatan yang melibatkan siswa, namun beberapa siswa masih kurang maerasa dilibatkan saat ada perlombaan, siswa merasa hanya teman-teman yang berbakat dan menonjol dikelas yang sering dilibatkan dalam perlombaan atau kegiatan sekolah. Hasil penelitian Pelana (2012) menyatakan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan sekolah mampu meningkatkan *school well-being* pada siswa.

Pada dimensi *relating* bahwa hubungan guru dengan siswa serta siswa dengan temannya akan membuat siswa nyaman dan senang berada di sekolah. Kenyataannya siswa masih memiliki rasa canggung antar teman dan juga guru, kemudian terdapat perilaku perundungan di sekolah sehingga siswa merasa cemas, malas dan jarang masuk sekolah. Siswa juga merasakan masih sulit untuk beradaptasi dengan kurikulum baru.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berdirinya *school well-being* (Keyes & Waterman, 2008) yaitu peran sosial, siswa memiliki kebutuhan untuk menjelaskan siapa dirinya dan perannya dalam masyarakat (Tian *et. al.*, 2013). Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat untuk siswa menjalankan perannya, salahsatunya dengan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah (Keyes & Waterman, 2008).

Kemampuan dalam menyesuaikan diri yang baik akan menjadikan siswa memiliki persepsi yang baik pula terhadap *school well-being*. Hal ini dibutuhkan saat seseorang berada di lingkungan baru untuk mengatasi konflik serta untuk menghasilkan kualitas hidup yang seimbang antara tuntutan dari dalam diri siswa dengan tuntutan tempat siswa berada (Ali & Asrori, 2014). Persepsi terhadap *School well-being* pada siswa akan memberikan pengaruh positif dan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas siswa baik akademik maupun non akademik (Handrina & Ariati, 2017).

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam memahami dan mengerti kondisi lingkungan yang sedang mengalami perubahan atau fase peralihan (Schneider, 1964; Ali & Asrori, 2010). Siswa pada tahun pertama sekolah akan merasakan fase peralihan dari lingkungan sebelumnya ke lingkungan yang baru dan penyesuaian diri dibutuhkan oleh siswa (Feldt *et al.*, 2011; Santrock, 2013). Kemampuan dalam mengendalikan diri yang baik juga bagi individu dalam mengambil tindakan yang sesuai dengan kapasitas dan kemampuannya dalam mengatasi permasalahan yang timbul di sekolah (Marpaung, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Azizah dan Hidayat (2015) ditemukan bahwa penyesuaian diri yang baik dapat meningkatkan rasa sejahtera, serta rasa

nyaman saat berada di sekolah. Penyesuaian di sekolah dapat menjadikan siswa menjadi lebih percaya diri, serta merasa nyaman dan aman dalam berinteraksi hal ini dapat berefek terhadap persepsi pada *school well-being*. Penyesuaian diri yang kurang baik bagi siswa akan menimbulkan perasaan kurang nyaman dan aman yang akan berefek pada persepsi siswa terhadap *school well-being* yang kurang baik (Rachmah, 2016).

Terdapat empat aspek penyesuaian diri (Alberti & Emmons, 2002) yaitu *self-knowledge* berkaitan dengan sikap realistik dan *self-insight* berkaitan dengan sikap peduli, *self-objectivity* dan *self-acceptance* berkaitan dengan sikap positif terhadap kekurangan dan kelebihan. *Self-development* dan *self-control* berkaitan dengan sikap mampu mengarahkan diri dan mampu mengendalikan diri dan *satisfaction* berkaitan dengan menganggap semua rangsangan yaitu sebuah pengalaman.

Faktor lain yang dapat meningkatkan *school well-being* yaitu faktor sosial yang berkaitan dengan dukungan sosial (hubungan sosial) yang berkaitan dengan hubungan siswa dengan keluarga, teman, atau *significant other* sangat penting bagi kebahagiaan dan kebermakaan dalam hidup (Keyes & waterman, 2008; Tian, *et.al*, 2013).

Dukungan sosial berkaitan dengan keberadaan, kepedulian yang berasal dari orang-orang yang dapat, menghargai serta menyayangi kita (Sarason, 2011). Remaja mampu menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar secara tidak langsung juga akan memperoleh dukungan dari lingkungan atau dukungan sosial (Musthofa & Widodo, 2013). Orang-orang terdekat atau *significant other* seperti keluarga dan teman dekat yang dapat menjadi sumber dukungan sosial (Oktaviana, 2014).

Dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kepedulian sehingga individu merasa diperhatikan dan dipedulikan. Dukungan sosial dapat dikategorikan tindakan *supportif* berupa dukungan emosional dan dukungan instrumental (Heaney & Israel, 2008), kepedulian serta memberikan bantuan penghargaan (Smet, 1994). Teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional penting sepanjang transisi masa remaja (Sarafino, 2011; Papalia & Feldman, 2008).

Terdapat empat aspek dukungan sosial (Sarafino, 2011) yaitu aspek pertama dukungan emosional yaitu rasa peduli, empati dan menimbulkan rasa kenyamanan bagi seseorang yang mendapatkannya, kedua dukungan penghargaan (ungkapan berupa penghargaan positif), dukungan instrumental yaitu memberikan bantuan langsung berupa jasa, waktu dan uang, dukungan informatif yaitu memberikan nasihat, dan umpan balik, dukungan jaringan sosial yaitu dengan memberi merasakan apa yang dirasakan oleh temannya. Teori dan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting terhadap *school well-being*.

Siswa yang memiliki dukungan sosial terkhusus dari teman sebaya akan menimbulkan persepsi yang baik terhadap *school well-being*. Sehingga siswa merasa nyaman saat berada disekolah, dan merasa diakui keberadaannya di lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil penelitian dari Wijayanti *et al* (2018) menunjukkan gambaran dukungan orangtua, dukungan teman sebaya, dukungan guru, berpengaruh pada *school well-being* pada dimensi *loving*.

Dukungan sosial teman sebaya di sekolah memiliki pengaruh positif terhadap *school well-being* pada siswa sekolah (Buchanan & Bowen, 2008;

Compton dan Hoffman, 2013; Khatimah, 2015). Kesejahteraan siswa di sekolah bisa optimal, jika ada dukungan eksternal, yaitu suasana sekolah, hubungan sosial di sekolah dan kesempatan untuk mengaktualisasikan diri (Wahyuni, 2016). Peran kecerdasan emosional siswa dalam merespon setiap aktivitas di sekolah (Rathakrishnan, Sanu, Yahaya, sigh & kamaluddin, 2019).

Individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekolah akan merasa stress, hal ini akan berdampak pada persepsi siswa terhadap *school well-being* (Rohman & Fauziah, 2016). Gambaran *school well-being* yang baik akan menjadikan siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk belajar, siswa akan menjadikan kesulitan sebagai sebuah tantangan, menciptakan kesuksesan pada siswa, serta siswa mudah beradaptasi pada lingkungan yang dianggap sulit dan dapat menurunkan tingkat agresivitas pada siswa (Alwi & Fakhri, 2022). Selain itu, *school well-being* dapat mengembangkan sikap positif terhadap proses belajar dan mengajar (Na'imah & Pamujo, 2014). Ketika siswa merasa bahagia, aman dan sehat selama di sekolah dapat dikatakan sejahterah (Rasyid, 2020).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *school well-being* pada siswa SMA Penggerak di kota Yogyakarta. Mengingat bahwa penelitian terkait *school well-being* belum pernah dilakukan pada siswa SMA Penggerak di kota Yogyakarta dan belum pernah dilakukan penelitian yang mengkaitkan ketiga variabel secara simultan, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *school well-being* pada siswa SMA Penggerak di kota Yogyakarta.

Kajian yang dilakukan pada penelitian ini dalam rangka memberikan kontribusi pada bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam konteks *school well-being*. Selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wacana kepada siswa SMA agar semakin meningkatkan *school well-being* selama menempuh pendidikan. Melalui adanya wacana berkaitan dengan *school well-being*, seluruh komponen pendidikan di SMA dapat mendukung dan mendorong berkembangnya *school well-being*.

Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya berperan terhadap *school well-being* pada siswa SMA Penggerak di Kota Yogyakarta. Hipotesis minor penelitian ini adalah 1) penyesuaian diri berperan positif terhadap *school well-being* pada siswa SMA Penggerak di Kota Yogyakarta. 2) dukungan sosial teman sebaya berperan positif terhadap *school well-being* pada siswa SMA Penggerak di Kota Yogyakarta.