

PENDAHULUAN

Sekolah adalah tempat seseorang untuk menimba ilmu juga menjadi tempat pendewasaan moral dan karakter, selain itu sekolah juga berperan dalam perkembangan kognitif, emosional dan sosial (Putri & Dewi, 2023). Rendahnya pemahaman tentang konsep dan urgensi kesejahteraan sekolah menyebabkan berbagai kebijakan kurang memperhatikan kepada aspek-aspek kesejahteraan siswa di sekolah (Rasyid, 2020). Siswa yang mengalami kondisi tidak menyenangkan di sekolah seperti tertekan dan merasakan kebosanan akan berakibat pada reaksi yang kurang baik atau negatif. Siswa akan merasakan stres, bosan, terasingkan, kesepian hingga depresi yang kemudian kondisi tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan dan penilaiannya terhadap sekolah (Khatimah 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Huebner dan McCullough (2000) menjelaskan bahwa sumber stres yang signifikan pada siswa bisa muncul dari pengalaman sekolah yang kurang menyenangkan sehingga dapat mengurangi kualitas hidup bagi siswa tersebut. Konu dan Rimpelä (2002) mengembangkan pengukuran penilaian subjektif siswa terhadap terpenuhinya kebutuhan sekolah yang disebut dengan *school wellbeing* atau kesejahteraan sekolah.

Konsep kesejahteraan sekolah berharap agar kesejahteraan siswa di sekolah adalah hal yang lebih penting, yaitu penilaian siswa terhadap kelayakan sekolah sebagai tempat belajar yang memberikan rasa aman dan nyaman serta mampu memberikan dukungan (Rahman dkk., 2020). Penilaian siswa terhadap sekolahnya inilah yang disebut dengan kesejahteraan sekolah (Nanda & Widodo,

2015). Kesejahteraan sekolah merupakan penilaian siswa terhadap sekolah yang dapat dipengaruhi oleh kondisi sekolah yang nyaman, hubungan sosial yang baik, pemenuhan diri siswa yang berdampak pada tinggi performansi akademik serta kondisi kesehatan siswa (Konu & Rimpelä, 2002).

Kesejahteraan sekolah merupakan sebuah konsep yang cukup kompleks dimana melibatkan berbagai elemen penting dalam proses belajar dan mengajar (Ramdani & Prakoso, 2019). Selanjutnya makna dari kesejahteraan (*wellbeing*) itu sendiri secara mendasar adalah sebuah keadaan yang dimungkinkan bagi orang untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, bisa berupa material maupun non material (Allardt, 1993). Dalam konteks sekolah, kesejahteraan dimaknai secara lebih spesifik menjadi sekolah yang memungkinkan orang yang ada di sekolah tersebut dapat memenuhi kebutuhan dasarnya (Konu & Rimpelä, 2002).

Konu dan Rimpelä (2002) mendefinisikan kesejahteraan sekolah sebagai sebuah keadaan yang diperlukan siswa untuk perkembangan dan eksistensinya melalui empat kata yang kemudian menjadi dimensi-dimensi dari kesejahteraan sekolah yang terdiri dari 1) *Having* yakni sebuah kondisi sekolah yang di dalamnya mencakup lingkungan fisik di sekitar sekolah dan lingkungan di dalam sekolah. Adapun lingkungan sekolah yang akan dibahas adalah lingkungan yang aman, nyaman, tidak ada kebisingan, sirkulasi udara yang baik, suhu dan lain sebagainya. Selain itu kondisi sekolah juga berkaitan dengan lingkungan belajar yang mencakup kurikulum sekolah, jadwal pelajaran dan hukuman. Layanan kesehatan, layanan wali kelas dan bimbingan konseling serta kebutuhan dasar siswa seperti makan siang juga menjadi bahasan dalam aspek ini.

Aspek selanjutnya adalah 2) *Loving* atau hubungan sosial adalah aspek kedua dari kesejahteraan sekolah. Hubungan sosial siswa dapat diperhatikan oleh tenaga pendidik dan kependidikan, hubungan sosial sesama teman sebaya, dinamika kelompok, perundungan yang terjadi di sekolah. Hubungan sekolah dengan rumah, iklim belajar siswa. Iklim sekolah mempunyai dampak pada kesejahteraan dan kepuasan siswa di sekolah. Terciptanya hubungan yang baik akan berdampak pada prestasi siswa di sekolah; 3) *Being* yang bermakna pemenuhan diri. Dalam konteks sekolah, *being* dapat dilihat dari bagaimana sekolah menawarkan pendidikan pada siswa-siswanya untuk *self actualization*. Setiap siswa menjadi aspek penting dalam komunitas sekolah. Setiap kebijakan sekolah memungkinkan setiap siswa untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan dari sekolahnya. Siswa dapat berpartisipasi dalam pengambilan keputusan di sekolahnya. Kesempatan dalam pengambilan keputusan penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bagi siswa dan sekolah mendukung siswa setiap proses pembelajaran; 4) *Health* merupakan aspek terakhir dari kesejahteraan sekolah yang berarti (status kesehatan) meliputi aspek fisik dan mental berupa *symtoms* psikosomatis, penyakit kronis, penyakit ringan (seperti flu), dan penghayatan akan keadaan diri.

Wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti dilakukan pada tanggal 18 maret 2024 di SMA Negeri 1 Bintauna dengan melibatkan 14 orang siswa-siswi perwakilan masing-masing kelasnya. Wawancara dilakukan dalam bentuk FGD (*focus grup discussion*) dan dari hasil wawancara diketahui bahwa para siswa merasakan kurang nyaman di dalam kelas akibat suhu ruangan yang cukup panas kemudian hanya ada dua kamar mandi yang tersedia di lingkungan sekolah tersebut dan kurang layak untuk digunakan. Para siswa juga menjelaskan bahwa

hingga saat wawancara dilakukan, belum adanya perbaikan terhadap beberapa jalan menuju ke kantin sekolah yang sering tergenang air saat hujan sehingga membuat para siswa cukup kesulitan untuk melewati jalan tersebut. Selain itu, adanya perubahan kurikulum dari K13 menjadi kurikulum merdeka juga membuat para siswa kurang nyaman dalam belajar. Penjelasan yang diberikan oleh siswa-siswi bahwa terlalu banyak *project* atau praktek langsung dalam kurikulum merdeka membuat mereka merasakan kurang dalam penguasaan teori sehingga saat ujian para siswa tidak dapat mengisi soal-soal yang ada dikarenakan kurangnya pemahaman terhadap teori di dalam kelas tersebut.

Temuan lain yang didapatkan oleh peneliti mengenai hubungan sosial yang terjalin di sekolah tersebut. Hubungan sosial yang terjalin di SMA Negeri 1 Bintauna sudah cukup baik namun ada beberapa siswa yang merasa hubungan dengan teman sebayanya kurang baik dikarenakan adanya konflik bahkan masih ditemukannya perilaku *bullying* hingga harus masuk ke ranah hukum. Hubungan dengan guru maupun tenaga kependidikan juga cukup baik hanya saja ada beberapa guru yang membuat para siswa kurang nyaman dalam belajar mulai dari metode mengajar yang cukup membosankan hingga guru yang kurang dalam mengapresiasi para siswanya.

Apresiasi yang diberikan oleh pihak sekolah pun untuk menunjang pemenuhan diri para siswanya dinilai kurang cukup, kurangnya apresiasi mengenai hasil kerja dari *project-project* yang telah dikerjakan dan kurangnya apresiasi dari hasil belajar yang diperoleh oleh masing-masing siswa. Pemenuhan diri siswa dinilai kurang maksimal karena terhambatnya dana dan izin untuk kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan lomba-lomba olahraga serta kesenian lainnya.

Status kesehatan siswa dinilai cukup baik juga akan tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa para siswa mengalami cukup kelelahan disebabkan oleh padatnya kegiatan sekolah dengan adanya kurikulum merdeka. Pengerjaan *project* yang memakan waktu cukup panjang bahkan di luar jam sekolah membuat para siswa lelah dan berakibat pada performa dalam kelas.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dari empat aspek yang ada, terdapat satu aspek yakni aspek *having* yang perlu untuk diperhatikan lebih lanjut. Hasil wawancara menjelaskan bahwa para siswa belum merasakan ketercapaian terhadap aspek *having* (kondisi sekolah) yang seharusnya. Sementara itu, dalam menumbuhkan kebahagiaan siswa, sekolah harus menjadi lingkungan yang aman dan nyaman agar dapat bersosialisasi dengan semua komponen sekolah sehingga mengoptimalkan perkembangan siswa di sekolah tersebut (Fatimah & Kusdaryani, 2023).

Sedangkan pada aspek *loving, being* dan *health* 10 dari 14 siswa yang diwawancarai merasa sudah cukup terpenuhi kebutuhannya dan empat orang siswa lainnya masih merasa belum dapat mencapai kesejahteraan sekolahnya berdasarkan aspek *loving, being* dan *health*. Hal tersebut juga tentu perlu diperhatikan, dimana kesejahteraan siswa di sekolah akan terbentuk melalui lingkungan sekolah yang dalam hal ini adalah kualitas interaksi dengan teman sebaya dan kualitas interaksi antara siswa dengan guru (Pyhäلتö dkk., 2010).

Maka dari itu penelitian kesejahteraan sekolah menjadi topik penting untuk diteliti lebih lanjut karena kesejahteraan sekolah pada siswa akan memberikan pengaruh positif dan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas siswa, baik akademik maupun non-akademik. Tidak berhenti sampai disitu saja, perlu juga

diberikan implikasi atau cara mencapai kesejahteraan sekolah bagi siswa. Kesejahteraan anak merupakan faktor yang sangat penting yang menjadikan generasi muda memiliki kemampuan untuk sukses di masa depan (Putri & Dewi, 2023).

Indikator kesejahteraan sekolah merupakan hal yang paling penting untuk diperhatikan dalam menciptakan sebuah institusi pendidikan yang baik (Liu dkk., 2014). Selain itu menurut Rasyid (2020) dalam mendorong berbagai tujuan pendidikan, sangat penting untuk memahami konsep kesejahteraan sekolah. Namun demikian dalam pelaksanaannya terdapat sebagian sekolah yang masih belum mampu memahami konsep tersebut secara holistik dan sistematis.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan siswa di sekolah menurut Anggreni dan Immanuel (2020) yakni hubungan sosial, kontrol dan optimisme, teman dan waktu luang, *volunteering*, peran sosial, karakteristik kepribadian serta tujuan dan aspirasi. Sedangkan menurut Khatimah (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan siswa di sekolah terbagi menjadi faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah infrastruktur yang baik, manajemen sekolah, interaksi yang baik antara guru dan teman sebaya dan dukungan dari orangtua. Sedangkan faktor internal adalah motivasi belajar yang tinggi, disiplin yang tinggi, kerjasama yang baik, strategi belajar yang baik dan inisiatif belajar yang baik.

Penelitian kali ini akan berfokus pada dua variabel bebas yang diambil dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan siswa di sekolah yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Penelitian yang dilakukan oleh Beaumont dkk., (2023) menjelaskan bahwa masih kurangnya penelitian yang meneliti bagaimana

emosi siswa dikaitkan dengan kesejahteraan mereka di sekolah maka dari itu dalam penelitian kali ini peneliti tertarik untuk mengambil variabel regulasi emosi menjadi salah satu variabel bebas.

Regulasi emosi merupakan salah satu faktor internal dari kesejahteraan sekolah dimana regulasi emosi adalah usaha seseorang untuk mengevaluasi masalah yang dialami sehingga mampu menempatkan emosi secara baik dan tepat (Gross & Thomson, 2007). Seorang siswa yang sedang mengalami masalah harus mampu dalam mengontrol emosinya agar masalah tersebut dapat teratasi dengan emosi positif. Sikap mengontrol diri inilah yang biasa disebut dengan regulasi emosi (Sukmawati & Widyastuti, 2023). Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai sebuah proses tindakan yang diarahkan untuk menggeser emosi saat ini ke arah yang diinginkan (tujuan emosi) (Tamir et al., 2020).

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam proses ekstrinsik dan intrinsik yang berkaitan dengan memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan respon emosional untuk mencapai kesejahteraan (Loevaas et al., 2018). Selain itu, Gross dan John, (2003) berpendapat bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran dan perilakunya untuk mengelola emosi positif maupun negatif. Kemudian Gross, (2015) mendefinisikan kembali regulasi emosi adalah pembentukan emosi yang dimiliki individu saat individu memiliki emosi, maka bagaimana individu mengalami atau mengekspresikan emosi ini dengan adanya strategi emosi yang dapat menjadikan kondisinya menjadi lebih baik. Seseorang yang memiliki kemampuan tinggi dalam meregulasi emosi dapat terbantu dalam mengenali, mengontrol dan mengekspresikan emosi yang sedang dirasakannya (Nabilah & Hadiyati, 2022).

Selain dari definisi-definisi diatas Gross, (2015) memaparkan aspek-aspek dari regulasi emosi diantaranya 1) *Situation selection*, yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengatur emosi yang melibatkan situasi sehingga menimbulkan emosi yang sesuai dengan keinginan; 2) *Situation modification*, yaitu sebuah cara atau upaya yang dilakukan individu untuk mengubah lingkungan sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul; 3) *Attentional deployment*, yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengalihkan perhatian mereka untuk situasi tertentu yang tidak menyenangkan agar terhindar dari emosi yang berlebihan; 4) *Cognitive change*, yaitu sebuah strategi individu dalam mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi; 5) *Respond modulation*, yaitu usaha yang dilakukan oleh individu dalam mengatur dan menampilkan respon emosi agar tidak berlebihan.

Regulasi emosi berhubungan dengan kesejahteraan siswa di sekolah sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Beaumont dkk., (2023) bahwa regulasi emosi dengan strategi *reappraisal* atau penilaian ulang memprediksi secara positif terhadap kesejahteraan siswa di sekolah begitupun sebaliknya. Penilaian ulang mungkin penting dalam meningkatkan hasil akademik siswa karena hal tersebut dapat mengurangi perasaan negatif, sehingga siswa mampu untuk fokus pada materi pembelajaran (Davis & Levine, 2013). Misalnya, menggunakan penilaian ulang untuk mengurangi kesedihan dapat meningkatkan memori untuk informasi pendidikan dan menggunakannya untuk mengurangi kecemasan dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah siswa (Pizzie et al., 2020). Oleh karena itu, ini mungkin merupakan strategi yang sangat berguna bagi siswa untuk digunakan di sekolah guna mendukung pembelajaran mereka.

Selain regulasi emosi, kesejahteraan siswa di sekolah juga dipengaruhi oleh salah satu faktor eksternal yakni dukungan sosial teman sebaya. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kiuru dkk, (2020) seorang pelajar yang dekat dengan orang tua dan teman sekolah akan meningkatkan kesejahteraannya di sekolah. Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dkk., (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran dalam aspek *loving* pada variabel kesejahteraan sekolah.

Dukungan sosial menurut Rokhmatika dan Darminto, (2013) merupakan sebuah dukungan atau bantuan yang berupa informasi, perhatian emosional, penilaian dan bantuan instrumental yang diterima oleh individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupan sosialnya yang membuat seseorang tersebut merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Sejalan dengan hal tersebut, Sarafino dan Smith, (2014) mengemukakan pendapatnya bahwa dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, kepedulian, dukungan dan bantuan yang diberikan untuk seseorang dari orang lain ataupun kelompok. Bentuk dukungan tersebut dapat berasal dari orang yang disayang, keluarga, teman, komunitas atau oraganisasi tertentu (Sarafino & Smith, 2014). Teman sebaya adalah individu yang memiliki usia, kelas dan motivasi bergaul yang kurang lebih sama. Hal ini dinamakan *peer group* atau kelompok teman sebaya untuk membantu proses penyesuaian diri yang baik (Wilis, 2010).

Sasmita dan Rustika (2015) Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan oleh sebuah kelompok sebayanya pada seorang individu yang berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu tersebut merasa diperhatikan, dihargai, dicintai sebagai bagian dari kelompok sosial tersebut. Informasi-informasi dari teman sebaya terkait dengan hal apa yang harus

dilakukan oleh remaja dalam upaya bersosialisasi dengan lingkungannya dan adanya timbal balik atas apa yang remaja lakukan dalam kelompok dan lingkungan sosialnya serta memberikan kesempatan pada remaja untuk menguji coba berbagai macam peran dalam menyelesaikan krisis dalam membentuk identitas diri yang optimal merupakan pengertian lain dari dukungan sosial teman sebaya yang dikemukakan oleh (Wahyuni, 2016).

Dukungan sosial teman sebaya dapat diartikan juga sebagai sebuah dukungan yang diberikan oleh teman sebaya kepada sesamanya dalam bentuk 1) Dukungan Emosional yang berupa kepercayaan, perhatian, kasih sayang dan cinta serta empati; 2) Dukungan Instrumental berupa bantuan yang nyata seperti barang, uang maupun layanan tertentu; 3) Dukungan Informasi berupa saran, pengarahan, nasihat dan informasi yang bermanfaat; 4) Dukungan Persahabatan yang membuat seseorang merasa menjadi bagian dari kelompok tersebut, memiliki rasa saling memiliki, merasakan kenyamanan, diperhatikan, dicintai serta dihargai oleh teman sebayanya (Sarafino & Smith, 2014).

Khatimah (2015) berpendapat bahwa salah satu hal penting dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah adalah hubungan dengan teman sebaya. Seseorang akan cenderung berpikir positif terhadap situasi yang sulit jika mempunyai dukungan teman sebaya yang tinggi begitupun sebaliknya jika memiliki hubungan dengan sebaya yang rendah maka individu tersebut akan cenderung mempunyai pikiran negatif terhadap situasi yang sulit (Konu & Rimpelä, 2002).

Dukungan sosial teman sebaya mempunyai peran dalam peningkatan prestasi belajar juga keyakinan akan kemampuan untuk berhasil di sekolah

(Halimah dkk., 2017; Solomon, 2004). Hubungan dengan teman sebaya dan dinamika kelompok merupakan aspek dari hubungan sosial (*loving*) dalam kesejahteraan sekolah (Konu & Rimpelä, 2002).

Penelitian yang dilakukan oleh Bokhorst et al., (2010) diperoleh hasil remaja lebih banyak mendapatkan dukungan dari teman dibandingkan dengan dukungan dari orang tua. Tentunya hal ini disebabkan oleh lebih banyaknya waktu yang dihabiskan bersama teman sebayanya. Kemudian Ginting, (2015) melanjutkan bahwa remaja akan lebih terbuka dan merasa lebih nyaman ketika bersama teman sebayanya sebab permasalahan yang sedang dialami tidak jauh berbeda.

Penelitian mengenai kesejahteraan siswa di sekolah telah banyak dilakukan oleh para peneliti di Indonesia menggunakan partisipan mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga mahasiswa. Misalnya penelitian kesejahteraan siswa Sekolah Dasar (SD) *full day* di Malang (Faizah et al., 2020; Wijayanti & Sulistiobudi, 2018), siswa Sekolah Menengah Pertama (Faizah et al., 2018; Paryontri et al., 2021; Rahman et al., 2020; Sadijah, 2021), siswa Sekolah Menengah Atas (Fatimah & Kusdaryani, 2023; Khatimah, 2015; Putri & Dewi, 2023; Rahma et al., 2020), siswa Madrasah Aliyah (Hasanah & Sutopo, 2020; Ferdianto & Muhid, 2020), siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) (Effendi & Siswati, 2016; Saraswati et al., 2018), Mahasiswa (Ahkam & Arifin, 2017; Arham, 2019).

Riset-riset terdahulu yang menjelaskan kesejahteraan siswa di sekolah yang tinggi memberikan pengaruh positif diantaranya motivasi belajar pada siswa (Hasanah & Sutopo, 2020; Maspupah et al., 2021; Noviyanti & Kumalasari, 2020;

Purwanti & Setiabudhi, 2016; Rachmah, 2016), stress akademik (Syah & Bantam, 2022), kecerdasan emosi (Rahman dkk., 2020), dukungan sosial (Rahma dkk., 2020), *adversity intelligence* (Andriany & Setyawan, 2016), *interpersonal relationship* (Riyanto, 2022).

Berdasarkan riset-riset terdahulu yang telah dijelaskan diatas, belum ditemukannya kajian yang mengaitkan ketiga variabel dalam penelitian kali ini dan diuji secara bersamaan, maka penelitian kali ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan sekolah siswa SMA. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bahwa adanya perpaduan antara konsep regulasi emosi yang baik pada siswa diiringi dengan dukungan sosial teman sebaya yang positif dari lingkungan sekolah maka akan meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah tersebut. Adapun dalam hal ilmu pengetahuan, memberikan pemahaman baru mengenai perpaduan antara variabel regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya yang secara bersamaan berperan terhadap kesejahteraan sekolah siswa. Pengambilan subjek siswa SMA dalam penelitian kali ini berdasarkan penjelasan oleh Løhre dkk., (2010) bahwa secara umum di sekolah, siswa yang lebih muda menunjukkan *well-being* lebih tinggi daripada siswa yang lebih tua.

Penelitian yang mengkaji tentang faktor kesejahteraan siswa di sekolah telah banyak dilakukan namun sejauh penelurusan peneliti, belum ada yang membahas secara bersamaan antara regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya. Pemaparan diatas pun memunculkan asumsi atau prediksi dengan Hipotesis mayor yaitu, regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan sekolah siswa-siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna. Selanjutnya hipotesis minor yaitu 1) regulasi emosi

berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan sekolah siswa-siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna; 2) dukungan sosial teman sebaya berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan sekolah siswa-siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna.