Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 27467-27474

ANALISIS KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*WELL-BEING*) SISWA SMP

Ramaidah[1], Dea Amalia Rahayu[2], Diah Kartika Iqti[3], Arizona[4]
[1,2,3]Universitas PGRI palembang
e-mail: ramaidahp@gmail.com

Published: Mei , 2026

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis peserta didik menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan proses pendidikan dan perkembangan sosial emosional remaja di lingkungan sekolah. Namun, tekanan akademik, perubahan sosial, serta tuntutan penyesuaian diri pada masa remaja sering memengaruhi kondisi psikologis siswa, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa SMP berdasarkan kondisi emosional, hubungan sosial, rasa aman psikologis, dan pengalaman belajar di sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada 24 siswa SMP yang dipilih sebagai responden penelitian. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif melalui perhitungan skor rata-rata, distribusi kategori, dan analisis indikator kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis siswa secara umum berada pada kategori sedang menuju tinggi. Indikator rasa aman psikologis memperoleh capaian tertinggi, sedangkan kontrol emosi menjadi aspek dengan nilai relatif lebih rendah dibandingkan indikator lainnya. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa dukungan sosial, lingkungan sekolah, dan kemampuan pengelolaan emosi memiliki kontribusi terhadap kondisi kesejahteraan psikologis peserta didik. Oleh karena itu, sekolah perlu mengembangkan lingkungan belajar yang suportif serta program pendampingan sosial emosional untuk membantu meningkatkan kondisi *well-being* siswa secara lebih optimal.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Psikologis, Siswa SMP, Psychological Well-Being, Lingkungan Sekolah*

ABSTRACT

Psychological well-being of students has become an important aspect in supporting the success of educational processes and adolescents' socio-emotional development within the school environment. However, academic pressure, social changes, and self-adjustment demands during adolescence frequently influence students' psychological conditions, particularly at the junior high school level. This study aimed to analyze the level of students' *psychological well-being* based on emotional condition, social relationships, psychological safety, and learning experiences at school. The study employed a quantitative approach using a descriptive method. Data were collected through questionnaires distributed to 24 junior high school students selected as research respondents. The data were analyzed using descriptive statistical techniques through mean score calculation, category distribution, and analysis of students' psychological well -being indicators. The findings revealed that students' psychological well-being generally fell into the moderate to high category. The psychological safety indicator obtained the highest achievement score, while emotional control became the relatively lowest aspect compared to other indicators. The results indicated that social support, school environment, and emotional management abilities contributed to students' psychological well-being conditions. Therefore, schools need to develop supportive learning environments and socio-emotional assistance programs to improve students' *well-being* more optimally.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material i n this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan akademik yang berlangsung secara dinamis. Pada jenjang sekolah menengah pertama,

peserta didik mulai menghadapi tuntutan penyesuaian diri terhadap lingkungan belajar, hubungan sosial, serta tekanan akademik yang semakin kompleks. Kondisi tersebut menjadikan kesejahteraan psikologis sebagai salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pendidikan. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional yang positif, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menerima diri, membangun relasi sosial, dan mengelola tekanan kehidupan sehari-hari.

Idealnya, lingkungan sekolah mampu menjadi ruang yang aman da n mendukung perkembangan psikologis peserta didik secara optimal. Sekolah diharapkan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental dan kenyamanan psikologis siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih mengalami tekanan akademik, kesulitan penyesuaian diri, kecemasan sosial, hingga rendahnya kepuasan terhadap lingkungan sekolah. Fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan peserta didik dengan realitas psikologis yang dialami sebagian siswa SMP.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Ariyanti (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi penting terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan. Temuan tersebut diperkuat oleh Auliya dan Setiyowati (2024) yang menyatakan bahwa hubungan sosial yang positif mampu membantu remaja menghadapi tekanan emosional dan akademik secara lebih adaptif. Selain itu, Hidayati dkk. (2023) menegaskan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar berperan dalam membentuk kesejahteraan subjektif siswa selama menjalani aktivitas belajar di sekolah.

Selain dukungan sosial, kondisi lingkungan sekolah juga memiliki hubungan erat dengan tingkat *well-being* peserta didik. Marpaung dan Hapsari (2023) menemukan bahwa kemampuan penyesuaian diri berkorelasi positif dengan *school well-being* siswa SMP. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pertiwi dan Wilantika (2024) menunjukkan bahwa iklim sekolah yang kondusif mampu meningkatkan kenyamanan psikologis peserta didik di lingkungan pendidikan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa suasana sekolah yang aman, suportif, dan komunikatif dapat membantu siswa mengembangkan kondisi psikologis yang lebih sehat dan stabil.

Di sisi lain, tekanan akademik menjadi salah satu faktor yang sering memengaruhi kondisi psikologis remaja sekolah. Susanto (2025) menjelaskan bahwa stres akademik memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa dalam menjalani aktivitas pendidikan. Kondisi serupa juga ditemukan oleh Zahrah dan Sukirno (2022) yang menyatakan bahwa tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan kualitas *psychological well-being* pada remaja. Situasi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi perlu diimbangi dengan dukungan psikologis agar peserta didik mampu mempertahankan kondisi mental yang positif selama proses belajar berlangsung. Perubahan sistem pembelajaran pascapandemi juga memberikan dampak terhadap kondisi psikologis peserta didik. Mahardhika (2025) menjelaskan bahwa perubahan pola pembelajaran setelah pandemi memengaruhi kualitas hidup siswa SMP, terutama dalam aspek sosial dan emosional. Penelitian Suswati dkk. (2023) turut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja sekolah masih menjadi perhatian penting baik di wilayah urban maupun rural. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa dinamika pendidikan modern menuntut sekolah untuk lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis peserta didik sebagai bagian dari keberhasilan pembelajaran.

Kajian internasional turut memperkuat pentingnya penelitian mengenai kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah. Yam (2022) menemukan bahwa kepuasan siswa terhadap sekolah memiliki hubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis melalui kebahagiaan yang dirasakan di lingkungan belajar. Sementara itu, Hinze dkk. (2024) menjelaskan bahwa faktor individu dan lingkungan sekolah berkontribusi terhadap kesehatan mental dan *well-being* remaja usia sekolah awal. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis peserta didik merupakan isu global yang perlu dikaji secara berkelanjutan dalam konteks pendidikan.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, kajian mengenai kesejahteraan psikologis siswa telah banyak dilakukan, tetapi sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada hubungan antarvariabel seperti dukungan sosial, stres akademik, atau iklim sekolah. Penelitian yang secara khusus

menganalisis kondisi kesejahteraan psikologis siswa SMP melalui pendekatan deskriptif masih relatif terbatas, terutama pada konteks peserta didik sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena berfokus pada analisis tingkat kesejahteraan psikologis siswa SMP berdasarkan hasil pengukuran langsung menggunakan instrumen angket. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran faktual mengenai kondisi *well-being* peserta didik serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam mendukung kesehatan psikologis siswa secara lebih optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif survei untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis siswa SMP berdasarkan hasil pengukuran menggunakan angket. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 dengan melibatkan 24 s iswa SMP sebagai responden penelitian. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling* karena seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi *well-being* peserta didik berdasarkan data numerik yang diperoleh secara langsung dari responden.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup berbentuk skala Likert yang terdiri atas 35 butir pernyataan mengenai aspek kesejahteraan psikologis siswa. Indikator yang digunakan meliputi penerimaan diri, hubungan sosial, pengendalian emosi, rasa aman psikologis, dan kepuasan terhadap lingkungan sekolah. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen terlebih dahulu melalui tahap validasi dan uji reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi sehingga dinilai layak digunakan dalam penelitian mengenai *psychological well-being* siswa SMP.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket secara langsung kepada responden sesuai prosedur penelitian yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan skor rata-rata, persentase, dan pengelompokan kategori tingkat kesejahteraan psikologis siswa ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Interpretasi hasil dilakukan dengan membandingkan capaian skor pada setiap indikator penelitian untuk mengetahui kecenderungan kondisi psikologis peserta didik. Seluruh tahapan analisis dilakukan secara sistematis agar hasil penelitian mampu memberikan gambaran faktual mengenai kondisi *well-being* siswa SMP secara objektif dan terukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh melalui penyebaran angket kepada 24 siswa SMP yang menjadi responden penelitian. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat kesejahteraan psikologis peserta didik. Penentuan kategori dilakukan berdasarkan distribusi skor menggunakan interval kategorisasi deskriptif sehingga diperoleh kategori rendah, sedang, dan tinggi. Analisis hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan deskripsi verbal agar mempermudah pembaca memahami kondisi *psychological well-being* siswa secara lebih komprehensif.

Deskripsi umum data penelitian disajikan pada Tabel 1 untuk memberikan gambaran mengenai sebaran skor kesejahteraan psikologis siswa. Penyajian statistik deskriptif dil akukan untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi dari data penelitian. Informasi tersebut diperlukan untuk melihat kecenderungan umum kondisi psikologis peserta didik berdasarkan hasil pengukuran angket. Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif kesejahteraan psikologis siswa SMP secara keseluruhan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP

Variabel	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Kesejahteraan Psikologis	24	73	158	120,70	19,74

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa skor kesejahteraan psikologis siswa memiliki rentang nilai yang cukup beragam. Nilai rata-rata sebesar 120,70 menunjukkan bahwa secara umum kondisi kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori sedang menuju tinggi. Standar deviasi sebesar 19,74 memperlihatkan adanya variasi kondisi psikologis antarresponden. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis siswa dipengaruhi oleh kondisi individu dan pengalaman belajar masing-masing peserta didik.

Untuk mengetahui distribusi tingkat kesejahteraan psikologis siswa secara lebih rinci, data kemudian dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan kategori bertujuan untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian berdasarkan skor total responden. Distribusi kategori kesejahteraan psikologis siswa disajikan pada Tabel 2. Penyajian tabel ini membantu menunjukkan kecenderungan dominan kondisi *well-being* peserta didik berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan.

Tabel 2. Distribusi Kategori Kesejahteraan Psikologis Siswa

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 94	2	8,33%
Sedang	94–129	14	58,33%
Tinggi	> 129	8	33,34%

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas siswa berada pada kategori sedang dengan jumlah 14 responden atau sebesar 58,33%. Kategori tinggi ditempati oleh 8 siswa atau 33,34% dari total responden, sedangkan kategori rendah hanya terdiri atas 2 siswa atau 8,33%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kondisi *psychological well-being* yang cukup baik selama mengikuti proses pembelajaran. Meskipun demikian, keberadaan siswa pada kategori rendah menunjukkan perlunya perhatian dan dukungan psikologis secara berkelanjutan dari lingkungan sekolah.

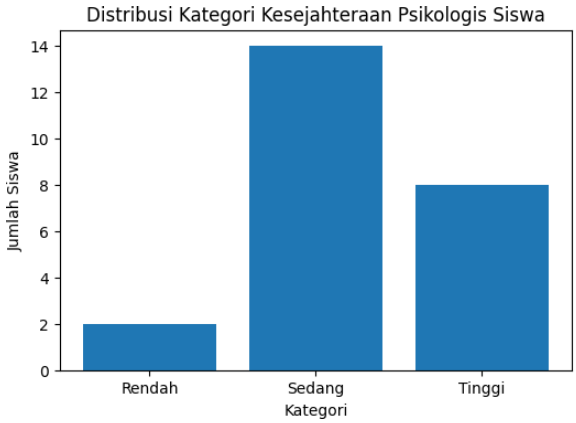
Selain melihat distribusi kategori secara umum, penelitian ini juga menganalisis capaian skor pada setiap indikator kesejahteraan psikologis siswa. Analisis indikator dilakukan untuk mengetahui aspek yang paling dominan dan aspek yang masih memerlukan penguatan dalam diri peserta didik. Hasil analisis indikator disajikan pada Tabel 3 sebagai bagian dari interpretasi kondisi *well-being* siswa SMP. Penyajian ini membantu memperlihatkan kondisi psikologis siswa berdasarkan setiap dimensi pengukuran yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. Rata-Rata Skor Setiap Indikator Kesejahteraan Psikologis

Indikator	Mean	Kategori
Penerimaan diri	3,45	Baik
Hubungan sosial	3,39	Baik
Kontrol emosi	3,38	Cukup Baik
Rasa aman psikologis	3,55	Baik
Kepuasan terhadap lingkungan sekolah	3,48	Baik

Berdasarkan Tabel 3, indikator rasa aman psikologis memperoleh nilai rata-rata tertinggi yaitu sebesar 3,55. Sementara itu, indikator kontrol emosi memiliki rata-rata paling rendah meskipun masih berada pada kategori cukup baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa cenderung merasa nyaman dan aman di lingkungan sekolah, tetapi masih menghadapi tantangan dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya dukungan sekolah dalam membantu peserta didik mempertahankan stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis secara optimal.

Untuk memperjelas distribusi kategori kesejahteraan psikologis siswa, hasil penelitian juga disajikan dalam bentuk grafik batang pada Gambar 1. Penyajian grafik dilakukan untuk mempermudah pembaca dalam memahami perbandingan jumlah siswa pada setiap kategori kesejahteraan psikologis. Visualisasi data membantu memperjelas kecenderungan dominasi kategori sedang dibandingkan kategori lainnya. Gambar 1 menyajikan distribusi kategori kesejahteraan psikologis siswa secara visual.



Gambar 1. Distribusi Kategori Kesejahteraan Psikologis Siswa

Berdasarkan Gambar 1, kategori sedang terlihat mendominasi dibandingkan kategori lainnya. Jumlah siswa pada kategori tinggi juga menunjukkan proporsi yang cukup besar sehingga dapat diinterpretasikan bahwa sebagian peserta didik telah memiliki kondisi psikologis yang positif. Meskipun demikian, masih terdapat siswa pada kategori rendah yang memerlukan perhatian lebih lanjut dari pihak sekolah maupun keluarga. Temuan tersebut selanjutnya dibahas lebih mendalam pada bagian pembahasan penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP berada pada kategori sedang dalam tingkat kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik secara umum telah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan aktivitas pembelajaran yang dijalani. Kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori sedang juga menunjukkan bahwa siswa masih menghadapi beberapa tantangan emosional dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka. Temuan ini memperlihatkan bahwa *psychological well-being* peserta didik merupakan aspek yang dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal dalam kehidupan remaja sekolah.

Kondisi kesejahteraan psikologis siswa yang relatif baik dapat dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun guru memiliki peran penting dalam membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik dan sosial selama berada di sekolah. Purwati (2024) menjelaskan bahwa kelekatan orang tua dan dukungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Sidabutar et al. (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial guru mampu membantu siswa mempertahankan kondisi psikologis yang positif selama proses pembelajaran berlangsung.

Selain dukungan sosial, lingkungan sekolah juga menjadi faktor penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki rasa aman psikologis yang cukup baik di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sekolah telah memberikan suasana belajar yang relatif nyaman bagi siswa untuk menjalani aktivitas akademik maupun sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saragih (2024) yang menjelaskan bahwa lingkungan sekolah memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa melalui interaksi sosial, kenyamanan belajar, dan kondisi emosional yang terbentuk di sekolah.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa indikator rasa aman psikologis memperoleh skor tertinggi dibandingkan indikator lainnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa merasa cukup nyaman dan diterima dalam lingkungan sekolahnya. Kondisi tersebut dapat membantu peserta didik mengembangkan rasa percaya diri dan stabilitas emosional selama mengikuti kegiatan pembelajaran.

Penelitian Bosacki et al. (2023) turut menjelaskan bahwa iklim sekolah yang positif memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan emosional remaja karena mampu menciptakan hubungan sosial yang lebih sehat dan mendukung perkembangan psikologis siswa.

Meskipun demikian, indikator kontrol emosi memperoleh skor yang relatif lebih rendah dibandingkan aspek lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan emosional, terutama ketika menghadapi tuntutan akademik maupun masalah sosial di sekolah. Situasi ini dapat dipengaruhi oleh stres akademik yang muncul akibat beban tugas, persaingan belajar, maupun tekanan pencapaian prestasi. Edison et al. (2023) menjelaskan bahwa stres akademik menjadi salah satu faktor yang sering memengaruhi kondisi emosional peserta didik sehingga diperlukan strategi pengelolaan psikologis yang lebih efektif dalam lingkungan pendidikan.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis siswa tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional, tetapi juga berkaitan dengan kualitas pengalaman belajar di sekolah. Tengker et al. (2024) menyatakan bahwa *school well-being* memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswa karena kondisi psikologis yang baik dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan belajar peserta didik. Hasil tersebut diperkuat oleh Klik et al. (2023) yang menemukan bahwa iklim sekolah dan identifikasi siswa terhadap sekolah berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan siswa secara berkelanjutan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi mental siswa, tetapi juga terhadap kualitas proses pendidikan secara keseluruhan.

Kondisi kesejahteraan psikologis siswa pada penelitian ini juga dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kemampuan individu dan lingkungan sosial yang mendukung. Birohmatika dan Karyani (2024) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional, optimisme, dan dukungan sosial keluarga memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, Faizah dan Liliana (2025) menyebutkan bahwa pengembangan sikap sosial emosional mampu membantu meningkatkan *psychological well-being* peserta didik sejak usia sekolah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penguatan kemampuan sosial emosional perlu menjadi bagian penting dalam proses pendidikan untuk membantu siswa menghadapi berbagai tantangan perkembangan remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMP berada pada kondisi yang cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang memerlukan perhatian lebih lanjut, khususnya pada kemampuan kontrol emosi siswa. Wu (2025) menjelaskan bahwa konsep *student well-being* mencakup aspek emosional, sosial, dan pengalaman belajar yang saling berkaitan dalam mendukung perkembangan peserta didik. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Fahmawati et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis siswa dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi terhadap perubahan situasi pembelajaran dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, sekolah perlu mengembangkan program pendampingan psikologis, penguatan dukungan sosial, dan pembelajaran berbasis sosial emosional untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis siswa SMP secara umum berada pada kategori sedang menuju tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, membangun hubungan sosial, serta menjaga kondisi emosional selama proses pembelajaran berlangsung. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa siswa yang mengalami kendala dalam aspek kontrol emosi sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut dari pihak sekolah maupun lingkungan keluarga. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa dipengaruhi oleh dukungan sosial, lingkungan sekolah, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial pada masa remaja.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rasa aman psikologis menjadi aspek yang paling dominan dalam membentuk kondisi kesejahteraan psikologis siswa. Hal tersebut mengindikasikan bahwa lingkungan sekolah yang nyaman dan suportif memiliki kontribusi penting dalam membantu peserta didik mempertahankan kondisi mental yang positif. Sebaliknya, aspek kontrol emosi yang

memperoleh capaian relatif lebih rendah menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan emosional akibat tuntutan akademik maupun interaksi sosial di sekolah. Oleh karena itu, sekolah perlu mengembangkan program pendampingan psikologis, layanan bimbingan konseling, dan pembelajaran berbasis sosial emosional sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik secara lebih optimal.

Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai kondisi kesejahteraan psikologis siswa SMP yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan pendidikan berbasis kesehatan mental peserta didik. Hasil penelitian diharapkan mampu menjadi dasar bagi sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman, inklusif, da n mendukung perkembangan psikologis siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah responden yang lebih luas, penggunaan pendekatan campuran, maupun analisis hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan variabel lain seperti prestasi belajar, motivasi akademik, dan dukungan keluarga. Pengembangan penelitian tersebut diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan.

REFERENCES

Ariyanti, T. D. (2024). Tinjauan literatur: Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada peserta didik jenjang SD, SMP, SMA di Indonesia. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 7*(9), 10749–10753. https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5865

Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). *Systematic literature review based on big data*: Dukungan sosial dan *psychological well-being* pada remaja. *Psyche 165 Journal, 17*(2), 134–139. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367

Birohmatika, C., & Karyani, U. (2024). *Hubungan kecerdasan emosional, optimisme, dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir dimasa pandemi Covid -19* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). https://eprints.ums.ac.id/122408/

Bosacki, S., Talwar, V., & Lecce, S. (2023). Critical review: Secondary school climate and adolescents' emotional well-being. *Adolescents, 3*(3), 508–523. https://doi.org/10.3390/adolescents3030036

Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis faktor penyebab stres akademik dengan teknik rekstrukturisasi kognitif. *Innovative: Journal of Social Science Research, 3*(2), 5070–5084. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/933

Fahmawati, Z. N., Laili, N., & Paryontri, R. A. (2022). *Psychological well-being* of high school students during the pandemic: Kesejahteraan psikologis siswa SMA dimasa pandemi. *Procedia of Social Sciences and Humanities, 3*, 1527–1532. https://pssh.umsida.ac.id/index.php/pssh/article/view/358

Faizah, N., & Liliana, I. (2025). Menumbuhkan sikap sosial emosional EMC2 terhadap *psychological well-being* pada siswa sekolah dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 15*(1), 13–22. https://doi.org/10.24246/j.js.2025.v15.i1.p13-22

Hidayati, L., Amanda, R., Samara, S., Agustin, Y., & Sukatin, S. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa (Definisi kesejahteraan subjektif). *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (Jupendis), 1*(3), 177–185. https://doi.org/10.54066/jupendis.v1i3.491

Hinze, V., Montero-Marin, J., Blakemore, S. J., Byford, S., Dalgleish, T., Degli Esposti, M., ... & Kuyken, W. (2024). Student-and school-level factors associated with mental health and well-being in early adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 63*(2), 266–282. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.10.004

Klik, K. A., Cárdenas, D., & Reynolds, K. J. (2023). School climate, school identification and student outcomes: A longitudinal investigation of student well-being. *British Journal of Educational Psychology, 93*(3), 806–824. https://doi.org/10.1111/bjep.12597

Mahardhika, D. T. (2025, December). Dampak pembelajaran pasca pandemi terhadap tingkat kualitas hidup siswa SMP Negeri Kota Surakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Prodi Magister dan Doktoral Pendidikan Olahraga FIK UNNES, 1*(1), 316–321. https://proceedings.unnes.ac.id/snpor/article/view/4834

Marpaung, S., & Hapsari, E. W. (2023). Hubungan antara penyesuaian diri dengan *school well-being* pada siswa SMP Negeri 1 Silaen. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia, 11*(1), 43–55. https://journal.ukwms.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/4502

Pertiwi, E. W., & Wilantika, R. (2024). Hubungan antara iklim sekolah dengan *school well-being* pada siswa SMK X. *Psikologi Prima, 7*(2), 165–179. https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/5498

Purwati, S. (2024). *Pengaruh kelekatan orang tua terhadap kesejahteraan psikologis remaja dimoderasi oleh dukungan sosial* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/3968/

Saragih, H. T. (2024). Pengaruh lingkungan sekolah terhadap kesejahteraan psikologis siswa. *Circle Archive, 1*(4). https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/99

Sidabutar, D., Lumbantobing, K., Siallagan, Y. G., & Turnip, H. (2024). Pengaruh dukungan sosial guru terhadap kesejahteraan psikologis siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora, 3*(4), 5353–5360. https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1490

Susanto, C. (2025). Pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, 6*(1), 86–95. https://doi.org/10.59698/afeksi.v6i1.429

Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 11*(3), 537–544. https://www.m3yapindo.com/jurnal/729/articles/51980

Tengker, M., Tuerah, P. E., & Tilaar, A. L. (2024). Pengaruh *school well-being* terhadap hasil belajar siswa di SMK Negeri 1 Tondano. *Dharmas Education Journal (DE_Journal), 5*(2), 754–761. https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i2.1398

Wu, F. K. (2025). Kajian literatur: Konsep *student well being*. *Jurnal Suara Pembelajar, 1*(1). https://srpipublishing.org/journal/index.php/jsp/article/view/2

Yam, F. C. (2022). The relationship between school satisfaction and psychological well-being of secondary school students: The mediating role of happiness at school. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning, 4*(2), 248–262. https://dergipark.org.tr/en/pub/tell/article/1200847

Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). *Psychological well-being* pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stres akademik. *Jurnal Psikologi Integratif, 10*(2), 189–205. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/59946/