

## HUBUNGAN ANTARA PENYESUIAN DIRI DENGAN STUDENT WELL-BEING PADA SISWA DI SMP X KOTA BEKASI

Caroline Angelica<sup>1</sup>, Yulia Fitriani<sup>2</sup>

Caroline Angelica: [202110515120@mhs.ubharajaya.ac.1](mailto:202110515120@mhs.ubharajaya.ac.1),

Yulia Fitriani: [yulia.fitriani@dsn.ubharajaya.ac.id2](mailto:yulia.fitriani@dsn.ubharajaya.ac.id2)

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

### **Abstract**

*This study aims to analyze the relationship between self-adjustment and student well-being at SMP X Bekasi City. Self-adjustment, which includes emotional, intellectual, social, and responsibility maturity, is considered to contribute significantly to student well-being which consists of social, cognitive, emotional, physical, personal, and spiritual aspects. Using a quantitative approach and correlational analysis techniques, this study involved 110 respondents using the Cluster Sampling technique. The results showed a positive and significant relationship between self-adjustment and student well-being, where students who are able to adapt effectively tend to have a higher level of well-being. This finding confirms the importance of the school environment in supporting students' self-adjustment to holistically improve their well-being.*

**Keywords:** *Self-Adjustment, Student Well-being, Students.*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penyesuaian diri dengan kesejahteraan siswa (student well-being) di SMP X Kota Bekasi. Penyesuaian diri, yang meliputi kematangan emosional, intelektual, sosial, dan tanggung jawab, dianggap berkontribusi signifikan terhadap student well-being yang terdiri dari aspek sosial, kognitif, emosional, fisik, pribadi, dan spiritual. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik analisis korelasional, penelitian ini melibatkan 110 responden dengan menggunakan teknik Cluster Sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan kesejahteraan siswa, di mana siswa yang mampu beradaptasi secara efektif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan lingkungan sekolah dalam mendukung penyesuaian diri siswa guna meningkatkan kesejahteraan mereka secara holistik.

**Kata Kunci :** Penyesuaian Diri, Kesejahteraan Siswa, Siswa

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses sosial yang bertujuan untuk membimbing generasi muda, yaitu peserta didik, agar memahami dengan baik struktur sosial dalam masyarakat. Proses ini juga membantu mereka mengenali pola perilaku, norma kesopanan, dan tata krama yang dihargai dalam kehidupan bermasyarakat (MS & Swadayani, 2015). Dengan pemahaman tersebut, diharapkan ketika peserta didik nantinya terjun ke dalam masyarakat, mereka dapat beradaptasi dengan baik, menjalin hubungan sosial tanpa kesulitan, dan mengembangkan kehidupan profesional mereka sebagai individu dewasa yang bertanggung

jawab. Pendidikan di Indonesia, masalah kesejahteraan siswa mendapatkan perhatian, sebagaimana disebutkan dalam Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1979 tentang Kesejahteraan anak, serta Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2003 tentang Perlindungan Anak (Republik Indonesia, 1985).

Siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah, sehingga sekolah perlu menciptakan suasana yang mendukung tercapainya kesejahteraan siswa (Student Well-being). Sekolah merupakan lingkungan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa, sehingga penting bagi mereka untuk merasa nyaman dan sejahtera selama berada di sana. Kesejahteraan siswa tidak dapat dipisahkan dari konteks sekolah, mengingat sebagian besar waktu mereka dihabiskan di tempat tersebut (Eccles, 1999). Dengan suasana yang kondusif, siswa dapat merasa lebih nyaman dan bahagia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, sekolah perlu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

Sekolah X merupakan institusi pendidikan yang mengintegrasikan ilmu agama dan ilmu umum secara optimal dalam kurikulumnya. Integrasi ini tercermin dalam proses pembelajaran di kelas, di mana setiap mata pelajaran dirancang untuk menyatukan nilai-nilai X dengan pendekatan serta metode pembelajaran yang inovatif dan kreatif (Rojii et al., 2019). Dalam hal ini sekolah memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan mereka. Kesejahteraan siswa harus menjadi prioritas karena berkaitan langsung dengan pengalaman mereka selama di sekolah.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Political and Economic Risk Consultant (PERC), kualitas pendidikan di Indonesia berada di peringkat terakhir, yaitu posisi ke-12 dari 12 negara di Asia, Data yang dilaporkan The World Economic Forum Swedia (2000), Indonesia memiliki daya saing yang rendah, yaitu hanya menduduki urutan ke-37 dari 57 negara yang disurvei di dunia. Survei dari lembaga yang sama juga mengungkapkan bahwa Indonesia hanya berperan sebagai pengikut (follower) dalam bidang teknologi, bukan sebagai pemimpin, dari 53 negara yang diteliti (Agustang, 2021).

Berdasarkan Survei nasional yang telah dilakukan oleh UNICEF Indonesia, pada tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 45% siswa di Indonesia merasa tertekan di sekolah, yang berimbas pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental dalam pendidikan semakin meningkat di Indonesia.

Lingkungan sekolah yang sehat, hubungan baik dengan teman dan keluarga merupakan substansi yang penting dalam membangun kesejahteraan siswa ini merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan siswa (Moore et al., 2018). Fasilitas yang memadai dan nyaman dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, yang pada akhirnya akan berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia.

Ciri-ciri siswa yang sejahtera merupakan ketika siswa merasakan rasa aman, kenyamanan, kebahagiaan, dan kesehatan selama berada di sekolah (Karyani et al., 2015). Hal ini menunjukkan siswa yang sejahtera merupakan mereka yang merasa terlindungi, nyaman, bahagia, dan sehat selama berada di lingkungan sekolah. Kondisi ini mencakup

aspek fisik dan emosional, seperti tidak merasa terancam, menikmati suasana belajar, memiliki hubungan sosial yang baik, dan mendukung proses belajar yang optimal.

Menurut Ryan, R.M. dan Edward (2001) Siswa yang memiliki kesejahteraan (well-being) akan mampu berfungsi secara positif baik untuk dirinya sendiri maupun bagi lingkungan sekitarnya. Hal ini tercermin dalam kemampuannya untuk menerima diri, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki otonomi dalam lingkungannya, serta memiliki tujuan hidup yang jelas dalam kehidupan pribadi. Selain itu, mereka juga menunjukkan kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, dan penerimaan diri yang tinggi.

Berdasarkan penelitian Renshaw et al. (2015) menyoroti bahwa Student Well-being merupakan elemen penting dari keberhasilan siswa di sekolah. Fokus pada pentingnya pengukuran aspek positif dalam kehidupan siswa. Pengembangan aspek positif, seperti keterhubungan, efikasi, kegembiraan, penerimaan diri dan rasa syukur, dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pertumbuhan pribadi dan akademik.

Siswa dengan tingkat Student Well-being yang tinggi cenderung mencerminkan kesejahteraan emosional seperti, merasa bahagia, memiliki tingkat stres yang rendah, serta mampu mengelola emosi dan tekanan dengan baik (Diener, 2000). Hal ini dapat sebagai contoh Ketika menghadapi ujian, mereka dapat tetap tenang dan fokus, tidak mudah panik atau tertekan. Menurut OECD (2017) Siswa dengan tingkat Student Well-being yang tinggi cenderung memiliki hubungan yang harmonis dengan teman, guru, dan keluarga. Mereka merasa diakui dan dihargai dalam lingkungan sosial mereka. Hal ini terlihat dari kebiasaan mereka untuk berkolaborasi dalam kelompok belajar dan rasa nyaman saat berdiskusi dengan guru mengenai kesulitan akademik atau masalah pribadi.

Kesejahteraan siswa memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pendidikan. Dengan tingkat kesejahteraan yang baik, siswa merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosial mereka. Hal ini memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri untuk berinteraksi dengan orang lain (OECD, 2017b). Stabilitas emosi mereka terjaga, sehingga mereka lebih termotivasi dalam belajar siswa. Selain itu, kesejahteraan ini turut membangun hubungan sosial yang harmonis, baik di sekolah maupun di luar (Renshaw et al., 2015). Secara keseluruhan, Student Well-being menjadi faktor utama dalam mendukung keberhasilan siswa, baik secara akademik maupun sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harsiwi (2024) menyatakan bahwa Sekolah yang sejahtera merupakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesejahteraan semua pihak yang terlibat, termasuk siswa, guru, dan staf, melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek akademik, sosial, emosional, fisik, dan mental. Siswa mampu belajar dengan optimal dan berkontribusi secara positif di sekolah apabila mereka berada dalam kondisi fisik yang sehat, merasa bahagia, dan memiliki kesejahteraan yang baik selama menjalani proses pembelajaran (Kraag et al., 2006).

Student Well-being dapat diartikan sebagai kondisi psikologis yang positif, menyeluruh, berkelanjutan, dan mendalam, yang tercermin dalam suasana hati yang baik, ketangguhan diri, rasa puas terhadap diri sendiri, hubungan sosial yang sehat, pengalaman positif di sekolah, serta pandangan yang optimis terhadap kehidupan secara keseluruhan (Noble dkk, 2008). Student Well-being tercermin dari pengalaman menyenangkan selama di sekolah. Mereka menikmati proses belajar, merasa nyaman bersama teman, dan tetap tenang meski dalam tekanan. Sebagian besar waktu di sekolah memberikan kebahagiaan, membuat siswa lebih bersemangat untuk hadir. Mereka percaya diri menghadapi tugas sulit, berusaha menyelesaikannya dengan tekun, dan tidak mudah menyerah. Gambaran ini menunjukkan siswa yang merasa sejahtera di lingkungan sekolahnya (MacDonald., 2013).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Na'imah & Tanireja (2017) menunjukkan bahwa faktor yang paling menghambat tercapainya kesejahteraan siswa (Student Well-being) merupakan faktor sosial (32%) dan faktor emosional (28%). Saat ini khususnya siswa yang sedang duduk dibangku sekolah tidak memenuhi kriteria siswa yang memiliki Student Well-being yang tinggi, sehingga masih banyaknya siswa dengan Student Well-being yang rendah, hal tersebut dapat dilihat dari fenomena dan permasalahan yang dialami siswa di Indonesia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Josef, F. M., & Hidayat (2011) terhadap 1.200 siswa remaja di Indonesia juga mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh remaja. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa 4,6% responden merasa sangat tidak puas dengan sekolah, 65% mengalami masalah psikososial dan kesehatan mental dengan tingkat keparahan sedang, dan satu dari delapan siswa (12%) pernah mengalami serangan fisik yang dilakukan sengaja oleh siswa lain.

The Australian Council for Educational Research mendefinisikan Student Well-being atau kesejahteraan siswa sebagai sejauh mana siswa dapat berfungsi secara efektif dalam komunitas sekolah dan sejauh mana mereka merasa nyaman serta sejahtera di lingkungan sekolah (Fraillon, 2004). Berdasarkan hasil penelitian Karyani et al (2015) menunjukkan bahwa siswa SMP yang menjadi responden menggambarkan kesejahteraan sebagai kondisi di mana mereka merasa aman, tenteram, damai, mampu mencapai tujuan, memiliki keinginan, merasa bahagia, hidup harmonis, menjalin hubungan yang baik, saling membantu, sehat, dan menati aturan. Hal ini mencakup enam dimensi yang diidentifikasi, dimensi sosial paling sering disebutkan oleh siswa (49%), diikuti oleh dimensi kognitif (17%), emosional (13%), pribadi (10%), fisik (7%), dan spiritual (4%).

Menurut Nadilla (2019) Siswa yang memiliki Student Well-being dengan menggunakan dimensi kesejahteraan Siswa yang meliputi dimensi sosial yang berkaitan dengan rasa aman dan nyaman di lingkungan sekolah, dimensi kognitif yang melibatkan prestasi akademik dan kemampuan memecahkan masalah, dimensi emosi yang mencakup perasaan positif seperti bahagia dan optimis, dimensi pribadi yang berhubungan dengan pertumbuhan diri, identitas, kemandirian, dan integritas, dimensi fisik yang terkait dengan kesehatan, kenyamanan, dan keamanan lingkungan, serta dimensi spiritual yang mencakup kedekatan dengan Tuhan melalui ibadah dan kegiatan keagamaan.

Menurut Penelitian oleh Ialah et al. (2021) mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti lingkungan yang tidak menyenangkan, perlakuan yang kurang menyenangkan, dan kurangnya dukungan sosial dapat menghambat kesejahteraan siswa. Misalnya, siswa yang merasa tidak diterima di lingkungan sekolah atau yang mengalami bullying cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih rendah. Kurangnya dukungan sosial dan emosional ini dapat menghambat perkembangan psikologis siswa dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres.

Berdasarkan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, (2021) mayoritas siswa SMP di Indonesia memiliki tingkat kesejahteraan sedang (68,57%), sementara 15,71% berada pada kategori rendah dan 15,71% pada kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa kesejahteraan siswa masih menjadi tantangan yang signifikan, terutama di jenjang pendidikan dasar seperti SMP. Selain itu, penelitian Suratmi et al. (2021) melaporkan bahwa 40% siswa Indonesia mengalami kecemasan dalam Penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah baru, sementara 20% menghadapi kesulitan dalam aspek sosial dan emosional.

Salah satu kasus ketidaksejahteraan siswa di tingkat SMP sering kali terkait dengan berbagai masalah, baik sosial, emosional, maupun fisik. Salah satu contoh kasus yang mencuat merupakan insiden penganiayaan yang terjadi di SMP Negeri 3 Sungguminasa, Gowa, di mana seorang siswa dianiaya oleh teman sekelasnya. Siswa tersebut dipukul dan diinjak, yang menyebabkan dampak psikologis dan fisik yang serius (Saputra & Ediati, 2021). Kasus ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan sosial dan emosional siswa, terutama dalam membangun hubungan yang harmonis antar siswa, serta memastikan adanya rasa aman di lingkungan sekolah. Kejadian semacam ini dapat memperburuk kesejahteraan siswa dan berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk belajar dan berkembang.

Student Well-being menggambarkan kondisi di mana siswa berada dalam keadaan sehat secara fisik, stabil secara emosional, dan mampu menghadapi tuntutan akademik maupun sosial (Pratiwi et al., 2024). Berdasarkan penelitian Pada siswa SMP, kesejahteraan ini sering kali ditekankan pada pentingnya membangun hubungan sosial yang harmonis, mencapai keberhasilan dalam pembelajaran, serta merasa aman di lingkungan sekolah. Hal ini menjadi penting dalam mendukung perkembangan siswa secara holistik.

Student Well-being melibatkan keseimbangan antara aspek emosional, sosial, dan akademik siswa, sesuai dengan model PROSPER yang mencakup perkembangan psikologis, sosial, dan Pendidikan (Cahdriyana & Richardo, 2021). Hal ini dapat dilihat dari perkembangan psikologis siswa yang melibatkan kesehatan mental dan kemampuan untuk mengatasi stres. Aspek sosial berfokus pada interaksi sosial yang sehat dan dukungan dari teman serta keluarga. Pendidikan menekankan pencapaian akademik dan keterampilan belajar yang efektif, yang saling mendukung untuk mencapai kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Spath et al., 2004)..

Student Well-being merupakan kesejahteraan siswa dalam konteks sekolah yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan emosional. Gejala rendahnya Student Well-being

terlihat dari tingginya tingkat absensi, rendahnya performa akademik, serta kurangnya keterhubungan emosional dengan sekolah. Siswa dengan kesejahteraan rendah juga sering merasa stres, cemas, dan tidak nyaman di lingkungan sekolah, yang dapat memengaruhi motivasi belajar dan hubungan interpersonal mereka (Ahkam Alwi & Fakhri, 2020).

Berita dari Kompasiana yang ditulis oleh Meliana (2024) Stres akademik dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan siswa, baik secara psikologis maupun fisik. Hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur, di mana siswa tidur lebih larut atau terjaga sepanjang malam, mengakibatkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan mempengaruhi kesehatan mental mereka. Dampak yang lebih serius merupakan peningkatan risiko depresi, di mana perasaan cemas, tertekan, dan tidak mampu mengatasi beban akademik dapat memicu gejala depresi seperti perasaan putus asa, rendah diri, dan hilangnya minat pada kegiatan yang sebelumnya menyenangkan.

Mengatasi stres akademik, siswa perlu mengatur waktu dengan efektif, merencanakan jadwal belajar yang realistis, dan memberi waktu istirahat yang cukup agar tidak terbebani oleh pekerjaan yang menumpuk (Meliana, 2024). Selain itu, pengembangan keterampilan regulasi emosi juga penting untuk mengurangi dampak negatif dari stres, seperti dengan mengenali perasaan stres dan mencari cara menenangkan diri, misalnya melalui teknik relaksasi atau olahraga, mampu mengatasi tantangan akademik, sementara guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat memberikan bimbingan dalam menghadapi masalah pribadi dan akademik.

Faktanya di Kota Bekasi, upaya meningkatkan kesejahteraan siswa, terutama dari segi mental dan emosional, dilakukan dengan menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung. Program ini mendorong kolaborasi antara guru, siswa, dan pemangku kepentingan lainnya untuk menciptakan ekosistem pendidikan yang positif. Namun, tantangan seperti stres akademik dan kurangnya dukungan sosial masih menjadi fokus utama dalam upaya peningkatan kesejahteraan siswa. Untuk itu, diperlukan lebih banyak inisiatif yang dapat mengurangi tekanan akademik dan memperkuat jaringan dukungan sosial bagi siswa (Kab et al., 2024).

Berdasarkan data di atas, saat ini siswa memerlukan kesejahteraan yang mencakup lingkungan yang aman serta dukungan secara emosional dan mental. Kesejahteraan siswa harus mencakup pengelolaan stres akademik yang lebih baik dengan menyediakan ruang untuk keseimbangan antara tugas akademik dan waktu pribadi (Kab et al., 2024). Selain itu, penting untuk menciptakan sistem dukungan yang melibatkan kolaborasi antara guru, teman sebaya, dan pihak terkait lainnya, seperti guru Bimbingan dan Konseling (BK), untuk membantu siswa mengatasi tekanan dan tantangan yang mereka hadapi, serta memastikan bahwa setiap siswa merasa diterima dan dihargai di lingkungan sekolah.

Faktor-faktor yang memengaruhi Student Well-being, menurut (OECD, 2017) yaitu sebagai berikut, lingkungan, keluarga, guru, teman sebaya, anggota keluarga lain. Lingkungan sekolah yang mendukung dan aman membantu siswa beradaptasi dengan kehidupan akademik dan sosial, sementara dukungan keluarga memberikan rasa aman dan

kepercayaan diri yang penting untuk penyesuaian diri. Peran guru dalam membimbing dan mendukung kesejahteraan emosional siswa juga memperkuat kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri. Dukungan dari anggota keluarga lainnya juga memperkuat rasa aman dan mengurangi stres, yang mendukung penyesuaian diri dan meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Menurut Desmita (Desmita, 2009) Penyesuaian diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatasi kebutuhan internal dan menyeimbangkan tuntutan lingkungan eksternal, yang merupakan dasar penting bagi siswa untuk mencapai kesejahteraan. Student Well-being dapat diukur dari penyesuaian diri individu, karena ketidakmampuan beradaptasi dapat memicu stres, rasa tidak aman, dan menurunkan kesejahteraan emosional. Sebaliknya, penyesuaian diri yang baik membantu siswa menghadapi tantangan, menjalin hubungan sosial, dan memanfaatkan dukungan lingkungan, sehingga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Menurut Desmita (2009) menyebutkan Penyesuaian diri mencakup empat aspek utama: Kematangan emosional, yaitu Kemampuan mengelola emosi secara stabil; Kematangan intelektual, yaitu kemampuan berpikir logis dan adaptif; kematangan sosial, yaitu kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain; dan tanggung jawab, yaitu kesadaran menjalankan kewajiban secara mandiri. Keempat aspek ini saling mendukung dalam membantu individu beradaptasi dengan lingkungan dan tantangan kehidupan. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri ada empat yaitu, kondisi fisik, emosional dan psikologis, lingkungan sosial, dan budaya dan agama

Siswa dengan penyesuaian diri yang tinggi mampu mengatasi stres secara konstruktif dan menghadapi tantangan tanpa mudah menyerah. Mereka fleksibel dalam berinteraksi, menyesuaikan perilaku dengan situasi sosial. Kepercayaan diri yang stabil menjadi ciri lain, di mana siswa ini memiliki pandangan positif tentang kemampuan diri, yang mendorong mereka untuk tetap termotivasi dalam mencapai tujuan. Siswa yang dapat beradaptasi juga membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya dan guru. Mereka dapat mengendalikan emosi dengan baik, tidak mudah marah atau cemas (Windaniati, 2015).

Penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara Student Well-being dengan Penyesuaian diri. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Allen et al. (2022) hubungan antara Student Well-being dan penyesuaian diri dijelaskan sebagai faktor yang saling terkait dan saling mempengaruhi. Penyesuaian diri yang baik merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung kesejahteraan siswa di sekolah. Siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi, baik dalam konteks sosial, emosional, maupun akademik, cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi.

Penyesuaian diri yang baik membantu siswa untuk mengelola stres, berinteraksi dengan teman sebaya dan guru secara positif, serta mengatasi tantangan akademik dengan lebih efektif. Semua ini berkontribusi pada kesejahteraan subjektif siswa, yang meliputi rasa puas dengan kehidupan mereka, keseimbangan emosional yang lebih baik, dan kepuasan

dalam lingkungan sekolah. menekankan pentingnya dukungan sosial, lingkungan sekolah yang positif, dan intervensi psikologis yang mendukung penyesuaian diri untuk meningkatkan Student Well-being secara keseluruhan.

Berdasarkan kondisi Pendidikan di Kota Bekasi menunjukkan bahwa dengan pengaruh sebesar 12,1% penyesuaian diri siswa sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepercayaan diri yang penting untuk kesejahteraan mereka dan Student Well-being yang positif dapat meningkatkan penyesuaian diri remaja, yang juga berkontribusi pada kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Siregar & Nafeesa, 2022). Hal ini menyoroti peran penting faktor-faktor tersebut dalam proses Penyesuaian Diri yang mendukung Student Well-being.

Berdasarkan data Kemenkes RI (2018), tantangan penyesuaian sosial pada siswa di Indonesia memang signifikan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa persentase stres, depresi, dan gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai angka 9,8%. Selain itu, stres yang dialami siswa dapat memengaruhi motivasi belajar dan hubungan interpersonal mereka.

Hasil dari data survei dan penelitian di atas menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan dan menghadapi kesulitan sosial serta emosional cenderung memiliki hubungan yang buruk dan motivasi belajar yang rendah. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya meningkatkan penyesuaian diri yang berpengaruh langsung pada Student Well-being siswa. Hal ini terlihat ketika siswa merasa lebih diterima, dapat mengelola stres dengan baik, dan berinteraksi secara positif dengan teman sebaya serta guru. Penyesuaian diri yang baik membantu siswa mengatasi tantangan sosial dan emosional, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan, baik secara emosional, sosial, maupun akademik.

Pendahuluan harus dimulai tanpa indentasi menggunakan Garamond 12 huruf kapital tebal. Subpos dibatasi oleh dua spasi di dalam badan artikel. Silakan buat pengaturan halaman pengolah kata Anda ke format A4 (8,27x 11,69 inci); dengan margin: bawah 3 cm (1,18 inci) dan 3 cm atas (1,18 inci), kiri 3 cm (1,18 inci) dan kanan 2,5 cm (1,47 inci). Untuk badan kertas, gunakan Garamond 12, spasi 1,15.

Dalam pendahuluan menginformasikan masalah penelitian, menggunakan teori. Isi makalah harus sebagai berikut: (1) judul makalah, (2) nama dan alamat penulis, (3) abstrak, (4) kata kunci, (5) pendahuluan, (6) diskusi dan analisis, (7) kesimpulan, (8) pengakuan (jika ada), (9) daftar pustaka.

Jangan beri nomor pada kertas Anda. Semua teks, gambar dan tabel harus dalam bahasa Indonesia. Harus selalu ditulis dengan font Garamond 12, terutama pada gambar dan tabel. Panjang artikel 4000-6000 kata termasuk semua gambar, tabel, nomenklatur, referensi, dll.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sebagaimana dijelaskan oleh Azwar (2012), yang berfokus pada analisis data berupa angka. Data tersebut kemudian diproses secara statistik untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan signifikan antara variabel-variabel yang diteliti atau perbedaan yang signifikan di antara kelompok tertentu. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menghasilkan temuan yang objektif dan terukur terkait fenomena yang sedang dikaji.

Jenis penelitian yang digunakan merupakan korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua atau lebih variabel (Periantalo, 2016). Pendekatan ini dipilih karena relevan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengkaji hubungan antara penyesuaian diri dan *Student Well-being*. Dengan metode ini, peneliti dapat mengukur seberapa besar pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya, sehingga memberikan gambaran yang lebih jelas tentang keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

Peneliti menggunakan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan *Student Well-being*. Metode ini memberikan gambaran kekuatan dan arah hubungan kedua variabel tanpa memanipulasi kondisi penelitian. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menentukan apakah hubungan tersebut bersifat positif, negatif, atau tidak ada hubungan sama sekali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang digunakan pada penelitian ini merupakan siswa SMP Islam di Kota Bekasi. Berdasarkan data yang didapatkan sebanyak 113 subjek, Metode dalam pengambilan sampel menggunakan teknik Cluster Sampling dimana Populasi dibagi menjadi kelompok-kelompok (cluster), kemudian beberapa cluster dipilih secara acak, dan sampel diambil dari cluster tersebut (Sugiyono, 2013). Teknik ini digunakan ketika sulit atau tidak efisien untuk melakukan pengambilan sampel langsung dari seluruh populasi. Dalam hal ini berikut peneliti melampirkan profil responden dari hasil penyebaran skala penelitian terlampir pada tabel 1:

Menginformasikan sejumlah data penting (asli) lapangan yang diperoleh dari kuesioner, survei, dokumen, wawancara, observasi dan teknik pengumpulan data lainnya. Dapat dilengkapi dengan tabel atau grafik untuk memperjelas hasil. Jika kajian penelitian menggunakan metode literatur maka disesuaikan dengan kaidah literatur.

Semua gambar dan tabel harus diletakkan di tengah dan diberi nomor secara berurutan. Tabel (lihat: Tabel 1, Tabel 2,...) harus disajikan di atas tabel yang berisi alinyemen tengah. Judul deskriptif harus diletakkan setelah judul tabel (lihat: Tabel 1, tabel 2,...) di atas setiap tabel. Sumber tabel harus ditempatkan di bawah tabel dalam kesejajaran yang benar. Contoh:

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

No.	Usia	Kelas	Jenis kelamin
1.	12	VII	Pria
2	13	VIII	Wanita
3.	14	IX	
4.	15		

Sumber: Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mencakup kategorisasi responden, uji korelasi antar variabel. Penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi syarat untuk diuji parametrik. Uji asumsi dasar yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji korelasi.

Table 2. Demografis Variabel

Variabel	Mean	Median	S.D
<i>Student Well-being</i>	3.42	3.43	0.65
Penyesuaian Diri	3.53	3.49	0.50

Berdasarkan data yang diperoleh, maka didapatkan hasil untuk setiap variabel. Pada variabel *Student Well-being* memiliki nilai mean 3.42 dengan nilai median 3.43 dan Standar deviasi 0.65. Variabel Penyesuaian Diri dengan nilai mean 3.53 dengan nilai median 3.49 dan standar deviasi sebesar 0.50.

### Kategorisasi penelitian

Uji kategorisasi dilakukan untuk mengelompokkan individu secara bertahap berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi.

### Kategorisasi *Student Well-Being*

Setelah dilakukannya pengambilan data, maka didapatkan responden penelitian sejumlah 113 siswa. Peneliti ini menggunakan skala *Student Well-being* dengan aitem valid berjumlah 29 butir dengan kategorisasi skor tertinggi 5 dan skor terendah 1, dengan ini maka kontrol diri dapat dikategorisasi sebagai berikut:

$$\text{Skor Maksimum} = \text{Skor tertinggi} \times \text{sisa aitem valid} = 5 \times 29 = 145$$

$$\text{Skor Minimum} = \text{Skor terendah} \times \text{sisa aitem valid} = 1 \times 29 = 29$$

$$\text{Rentang Skor} = \text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum} = 145 - 29 = 116$$

$$\text{Mean Hipotetik } (\mu) = \text{Skor maksimum} + \text{Skor minimum} : 2$$

$$= 145 + 29 : 2$$

$$= 174 : 2$$

$$= 87$$

$$= 3$$

$$\begin{aligned}
\text{Standar Deviasi } (\sigma) &= \text{Rentang Skor} : 6 \\
&= 116 : 6 \\
&= 19,33 \\
&= 0,66
\end{aligned}$$

Tabel 3. Kategorisasi Skor *Student Well-being*

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$X < 2,34$	0	00,00%
Sedang	$2,34 < x < 3,66$	17	15.04%
Tinggi	$X \geq 3,66$	96	84.96%
<b>Total</b>		<b>113</b>	<b>100.00%</b>

#### Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri

Penyesuaian Diri siswa diukur menggunakan skala Penyesuaian diri yang terdiri dari 34 aitem valid dengan kategorisasi skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Dengan ini, variabel Penyesuaian Diri dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

$$\text{Skor Maksimum} = \text{Skor tertinggi} \times \text{sisa aitem valid} = 5 \times 34 = 170$$

$$\text{Skor Minimum} = \text{Skor terendah} \times \text{sisa aitem valid} = 1 \times 34 = 34$$

$$\text{Rentang Skor} = \text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum} = 170 - 34 = 136$$

$$\begin{aligned}
\text{Mean Hipotetik } (\mu) &= \text{Skor maksimum} + \text{Skor minimum} : 2 \\
&= 170 + 34 : 2 \\
&= 204 : 2 \\
&= 102 \\
&= 3
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
\text{Standar Deviasi } (\sigma) &= \text{Rentang Skor} : 6 \\
&= 136 : 6 \\
&= 22,67 \\
&= 0,66
\end{aligned}$$

Tabel 4. Kategorisasi Skor Penyesuaian Diri

Kategorisasi	Batas Nilai	N	%
Rendah	$X < 2,34$	7	6.19%
Sedang	$2,34 < x < 3,66$	63	55.75%
Tinggi	$X \geq 3,66$	43	38.05%
<b>Total</b>		<b>113</b>	<b>100.00%</b>

#### Analisis/Diskusi (1000-1500 kata)

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara penyesuaian diri dengan student well-being pada siswa SMP di Kota Bekasi. Berdasarkan hasil analisis, hipotesis

alternatif ( $H_a$ ), yaitu adanya hubungan positif antara penyesuaian diri dan student well-being, terbukti dengan nilai korelasi sebesar 0,523 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara kedua variabel. Artinya, siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi di lingkungan sekolah. Temuan ini konsisten dengan teori Desmita (2009), yang menyatakan bahwa penyesuaian diri memengaruhi kualitas hidup individu dalam berbagai aspek, termasuk sosial, emosional, dan akademik.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori penyesuaian diri sedang (52%) dan student well-being sedang (58%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menghadapi tantangan sosial dan emosional dengan cukup baik, meskipun masih terdapat ruang untuk perbaikan. Penemuan ini sejalan dengan teori Fraillon (2004), yang menyebutkan bahwa kemampuan adaptasi dan perasaan positif sangat penting untuk mendukung fungsi optimal siswa di sekolah. Siswa dengan tingkat kesejahteraan yang baik cenderung merasa aman, dihargai, dan termotivasi untuk belajar, yang pada akhirnya berdampak positif pada prestasi akademik mereka.

Hasil penelitian juga mendukung temuan Karyani et al. (2015), yang mengidentifikasi enam dimensi kesejahteraan siswa: sosial, kognitif, emosional, pribadi, fisik, dan spiritual. Dimensi sosial dan emosional memiliki peran besar dalam menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif. Penyesuaian diri yang baik memungkinkan siswa untuk menjalin hubungan yang harmonis dengan teman sebaya, guru, dan keluarga. Interaksi sosial yang positif meningkatkan rasa diterima dan dihargai, yang merupakan elemen penting dari student well-being.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat penyesuaian diri rendah (12% dari total responden) sering menghadapi kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dan mengelola emosi. Kondisi ini berdampak negatif pada kesejahteraan mereka di sekolah, sebagaimana tercermin dalam hasil skala student well-being mereka yang rendah (14%). Hal ini sesuai dengan laporan OECD (2017), yang menegaskan pentingnya lingkungan sekolah yang mendukung untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, dan interaksi yang kurang harmonis dapat menjadi penghambat utama dalam pencapaian kesejahteraan siswa.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa siswa yang merasa didukung oleh guru dan teman-teman mereka lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan sosial. Sebanyak 65% siswa yang memiliki penyesuaian diri tinggi juga melaporkan tingkat kesejahteraan yang tinggi. Guru yang peduli dan lingkungan sekolah yang inklusif memberikan rasa aman dan kenyamanan, yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional siswa. Hal ini sesuai dengan teori Ryan dan Deci (2000), yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membangun motivasi intrinsik dan kesejahteraan siswa.

Keterbatasan penelitian ini mencakup penggunaan teknik sampling cluster yang meskipun praktis, mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan populasi siswa SMP di Kota Bekasi. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif yang menggambarkan

hubungan statistik tetapi kurang mendalami pengalaman subjektif siswa. Selain itu, terdapat kemungkinan bias sosial dalam pengisian kuesioner, di mana beberapa siswa mungkin memberikan jawaban yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial.

Berdasarkan hasil ini, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan sampel yang lebih besar dan menggunakan metode campuran (*mixed methods*) untuk mendapatkan wawasan yang lebih komprehensif. Penelitian masa depan juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor eksternal seperti pengaruh kebijakan sekolah, dukungan keluarga, dan budaya lokal terhadap penyesuaian diri dan *student well-being*. Selain itu, pengembangan program intervensi berbasis sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dapat menjadi topik yang menarik untuk diteliti lebih lanjut.

Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman tentang hubungan antara penyesuaian diri dan *student well-being*. Temuan ini menegaskan pentingnya peran guru, konselor sekolah, dan orang tua dalam mendukung perkembangan siswa secara holistik. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, sekolah dapat memainkan peran kunci dalam meningkatkan kesejahteraan siswa dan membantu mereka mencapai keberhasilan akademik maupun sosial secara menyeluruh

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Hubungan Positif antara Penyesuaian Diri dan *Student Well-being*. Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dan kesejahteraan siswa. Siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, meliputi kematangan emosional, intelektual, sosial, dan tanggung jawab, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dalam aspek sosial, emosional, kognitif, fisik, pribadi, dan spiritual. Peran Penyesuaian Diri dalam Meningkatkan *Student Well-being* Penyesuaian diri yang efektif membantu siswa menghadapi tantangan akademik dan sosial, menjalin hubungan interpersonal yang harmonis, serta menciptakan rasa aman dan percaya diri di lingkungan sekolah. Hal ini berkontribusi pada peningkatan *student well-being* secara keseluruhan. Dukungan Lingkungan Sekolah Lingkungan sekolah yang kondusif, hubungan positif antara siswa dan guru, serta dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran penting dalam mendukung penyesuaian diri siswa. Dengan demikian, lingkungan sekolah yang mendukung juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan siswa

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustang, A. (2021). Makalah "Masalah Pendidikan Di Indonesia." [Www.Melianikasim.Wordpress.Com](https://meilanikasim.wordpress.com/2009/03/08/makalah-masalah-pendidikan-di-indonesia/), 0–19.
- Ahkam Alwi, M., & Fakhri, N. (2020). School Well-Being di Indonesia: Telaah Literatur. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(3), 222–228.

- Allen, K. A., Furlong, M. J., Vella-Brodrick, D., & Suldo, S. M. (2022). Handbook of positive psychology in schools: Supporting process and practice. In *Handbook of Positive Psychology in Schools: Supporting Process and Practice*. <https://doi.org/10.4324/9781003013778>
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian*.
- Binus Higher education. (2019). Penyesuaian Diri Ditingkat Perguruan Tinggi. In *Binus Higher Education (Issue 1984, pp. 8–12)*. <https://parent.binus.ac.id/2019/08/penyesuaian-diri-ditingkat-perguruan-tinggi/>
- Cahdriyana, R. A., & Richardo, R. (2021). Apakah konsep PROSPER dapat membangun kesejahteraan siswa (student wellbeing) di era pandemi Covid-19? *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 9(1), 13–23. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v9i1.38230>
- Desmita, M. S. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- DetikSulsel, N. F. A. S.-. (2023). 20 Contoh Kalimat Adaptasi Dalam Berbagai Topik, Keseharian hingga Pendidikan. 1–5. <https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6834669/20-contoh-kalimat-adaptasi-dalam-berbagai-topik-keseharian-hingga-pendidikan#:~:text=Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia,lingkungan sekitar untuk bertahan hidup.>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to 14. *Future of Children*, 9(2), 30–44. <https://doi.org/10.2307/1602703>
- Frailon, J. (2004). Measuring Student Well-Being in the Context of Australian Schooling: Discussion Paper. The Australian Council for Educational Research, 1(12), 1–54. [http://www.mceetya.edu.au/verve/\\_resources/Measuring\\_Student\\_Well-Being\\_in\\_the\\_Context\\_of\\_Australian\\_Schooling.pdf](http://www.mceetya.edu.au/verve/_resources/Measuring_Student_Well-Being_in_the_Context_of_Australian_Schooling.pdf)
- Harsiwi, N. E. (2024). Efektivitas pendekatan holistik dalam pengembangan sosial dan emosional anak berkebutuhan khusus pada siswa sekolah dasar. 8(6), 2170–2177.
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Analitika*, 6(2), 98–104. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/850>
- Hurlock. (2008). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Ilanah, A., Latifa, R., Kolopaking, R., & Suprayogi, M. N. (2021). Kesejahteraan Siswa: Faktor Pendukung dan Penghambatnya. *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal*, 3(1), 43–49. <https://doi.org/10.21512/becossjournal.v3i1.7028>
- Josef, F. M., & Hidayat, R. (2011). *Pokok-Pokok Temuan Survei Penjajagan Kebutuhan Pengembangan Karakter dan Kesehatan Mental Remaja*. Yogyakarta: Palang Merah Norwegia–CPMH Fakultas Psikologi UGM.
- Kab, K., Bekasi, K., Mental, M. K., & Siswa, E. (2024). Menjadi Pemimpin Pembelajaran Yang Mendorong Well-Being Ekosistem Pendidikan Di Kota Bekasi. 1–5.
- Karyani, U., Prihartini, N., Prastiti, W. D., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., Yuwono, S., & Partini. (2015). Pengembangan Instrumen Pengukuran Kesejahteraan Siswa. *University Research Colloquium* 2015, 65–74. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/5134/7.pdf?sequence=1>

- Kemenkes RI. (2018). Tingkat Stress Remaja Indonesia. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan T. (2021). Mendorong Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Siswa Selama Pandemi COVID-19. Pusat Penelitian Kebijakan Badan Penelitian Dan Pengembangan Dan Perbukuan, 5, 1–8.
- Kraag, G., Zeegers, M. P., Kok, G., Hosman, C., & Abu-Saad, H. H. (2006). School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 44(6), 449–472. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.07.001>
- MacDonald. (2013). *Framework for Student Well-Being Public Education Doing it Well-Being, Engagement, Leadership, Learning*. Ottawa Carleton District School Board.
- Meliana, W. (2024). Memahami Dampak Stres dan Kecemasan Akademik pada Kesejahteraan Siswa. *Kompasiana beyond Blogging*, 1–5.
- Moore, G. F., Cox, R., Evans, R. E., Hallingberg, B., Hawkins, J., Littlecott, H. J., Long, S. J., & Murphy, S. (2018). School, Peer and Family Relationships and Adolescent Substance Use, Subjective Wellbeing and Mental Health Symptoms in Wales: a Cross Sectional Study. *Child Indicators Research*, 11(6), 1951–1965. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9524-1>
- MS, B., & Swadayani, T. B. (2015). Implementasi Program Pendidikan Karakter Di Smp. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(3), 235–244. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i3.5627>
- Na'imah, T., & Tanireja, T. (2017). Student Well-being pada Remaja Jawa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.979>
- Nadilla, N. (2019). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren di Kota Pekanbaru. Skripsi. <http://repository.uir.ac.id/1359/>
- Noble, T dan Wyatt, T. (2008). Scoping study into approaches to student wellbeing.
- OECD. (2017a). PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being. In *Oecd: Vol. III*. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- OECD, P. (2017b). Results (Volume III): Students' Well-Being.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Pratiwi, E. A., Wahyuningtyas, T. P., Sekar, D., & Ningrum, A. (2024). Student Well-Being Ditinjau dari Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMP. 8(3), 249–255.
- Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the student subjective wellbeing questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(4), 534–552. <https://doi.org/10.1037/spq0000088>
- Republik Indonesia. (1985). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979 Tentang Kesejahteraan Anak. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 1985, 1, 1–5. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjWxrKeif7eAhVYfysKHChWAOwQFjAAegQICRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.ojk.go.id%2Ffid%2Fkanal%2Fpasar-modal%2Fregulasi%2Fundang-undang%2FDocuments%2FPages%2Fundang-undang-nomo>
- Rojii, M., Istikomah, I., Aulina, C. N., & Fauji, I. (2019). DESAIN KURIKULUM SEKOLAH ISLAM TERPADU (Studi Kasus di SMPIT Insan Kamil Sidoarjo). *Al-Tanzim : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 49–60. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v3i2.667>

- Ryan, R.M. dan Edward, L. D. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being.
- Saputra, A. N., & Ediati, A. (2021). Hubungan Antara School Well-Being Dengan Kecenderungan Kecanduan Online Game Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal EMPATI*, 9(6), 495–498. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30070>
- Seffila, M. W. (2024). Perbedaan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Pada Fakultas Sosial, Humaniora Dan Seni Dengan Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan Di Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Asosiatif*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.47942/asosiatif.v3i1.1719>
- Siregar, D. V., & Nafeesa, N. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa Kelas X SMA Advent 1 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 23–31. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1124>
- Spoth, R., Greenberg, M., Bierman, K., & Redmond, C. (2004). PROSPER community-university partnership model for public education systems: Capacity-building for evidence-based, competence-building prevention. *Prevention Science*, 5(1), 31–39. <https://doi.org/10.1023/B:PREV.0000013979.52796.8b>
- Sugiono. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. ALFABETA.
- Suratmi, T., Indrawati, M., & Tafal, Z. (2021). Gangguan Mental Emosional pada Pelajar SMP di Bekasi pada Masa Pandemi Covid-19 dan Potensial Dampaknya terhadap Ketahanan Keluarga. *Jurnal Lemhannas RI*, 9, 70–79. <https://jurnal.lemhannas.go.id/index.php/jkl/article/view/377%0Ahttps://jurnal.lemhannas.go.id/index.php/jkl/article/download/377/249>
- UNICEF Indonesia. (2022). Laporan Tahunan Indonesia 2022. UNICEF Laporan Tahunan Indonesia 2022, 6. [https://www.unicef.org/indonesia/id/Laporan\\_Tahunan\\_UNICEF\\_Indonesia\\_2022.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/id/Laporan_Tahunan_UNICEF_Indonesia_2022.pdf)
- Utami, P. D., & Sucipto, M. A. B. (2024). Tingkat Perilaku Burnout Study pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Tegal. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 976–987. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.6168>
- Windaniati. (2015). Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas X Tkr 1 Smk Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 32, 1–9