

Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan *School Well-Being* pada Siswa SMP Negeri 1 Silaen

Sernita Marpaung
sernitamarpaung12@gmail.com
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Elisabet Widyaning Hapsari
elisabet_hapsari@ukwms.ac.id
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Corresponding Author: Sernita Marpaung

Abstrak—Peralihan dari pembelajaran daring ke luring membutuhkan adaptasi. Adaptasi ialah kemampuan untuk membangun keharmonisan antara individu dan lingkungan. Kualitas sekolah berdampak pada perkembangan penyesuaian pribadi. *School well-being* berguna pada siswa untuk dapat membangun dan dapat mewujudkan lingkungan belajar yang mendukung sehingga akan mencapai tujuan pembelajaran yang baik. Penelitian berikut ini mencoba untuk melihat apakah ada korelasi antara *self-efficacy* dengan kesejahteraan sekolah pada peserta didik SMP Negeri 1 Silaen. Responden survei ini mencapai 259 peserta didik berusia 11-16 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini memakai metode *sampling* yakni *random sampling*. Penelitian berikut ini memakai metode penelitian kuantitatif dengan memakai skala mutu sekolah dan swakelola. Penelitian selanjutnya memakai metode analisis data *Kendall's Tau-B* dan koefisien korelasi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai signifikan $r = 0,255$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kualitas sekolah. Artinya, penyesuaian diri membantu peserta didik untuk mencapai keharmonisan antara dirinya dan sekolahnya, dan mempengaruhi *school well-being*. Semakin tinggi penyesuaian diri peserta didik, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan sekolah peserta didik SMP Negeri 1 Silaen. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri peserta didik, semakin rendah pula *school well-being* peserta didik SMP Negeri 1 Silaen.

Kata kunci: *school well-being*; penyesuaian diri; peserta didik

Abstract—*The transition from online learning to offline learning requires readjustment. Self-regulation is the ability to achieve prosperity between individuals and their environment. School well-being affects the development of each individual's adaptive capacity. The purpose of this study was to determine whether there is an association between self-adjustment and school well-being in SMP Negeri 1 Silaen students. Respondents in this study were her 259 college students aged 11 to 16 years. The data collection technique used in this study is random sampling. This study used a quantitative survey method using a school well-being scale and a self-adaptation scale. This study used Kendall's Tau-B data analysis method with a correlation coefficient $r = 0.255$ at a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). From this, we can conclude that there is a significant association between self-adjustment and school well-being. In short, self-adaptation can help students achieve harmony between themselves and the school, improving their quality and influence school happiness. The higher the student's self-adaptation, the higher the school well-being of SMP Negeri 1 Silaen students. Conversely, the lower the student's self-adjustment, the lower the school well-being of the SMP Negeri 1 Silaen student.*

Keywords: *school well-being; self-adjustment; students*

Pendahuluan

Peralihan gaya belajar dari daring ke luring memerlukan sosialisasi kembali. Pembelajaran luring ialah metode pembelajaran yang pelaksanaannya dilakukan dengan memberikan tugas terstruktur pada peserta didik dan pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka. Proses perubahan pembelajaran daring ke luring ini membawa perubahan pada peserta didik di mana peserta didik sudah terbiasa melakukan pembelajaran daring sehingga ketika perubahan ke pembelajaran luring peserta didik tidak lepas dari perasaan cemas dan takut. Munculnya perasaan takut berlebihan akan berdampak pada meningkatnya tingkat stres pada diri di mana hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat kualitas hidup sehingga hal tersebut akan menjadi pengalaman yang kurang memuaskan ketika berada dalam lingkungan sekolah (Huebner & McCullough, 2000 dalam Khatimah, 2015). Keadaan seperti ini akan berdampak pada penilaian peserta didik ke sekolah. *School well-being* adalah respon khusus peserta didik terhadap pemenuhan kebutuhan sekolah (Konu dkk., 2002).

Terdapat 4 aspek *school well-being*, yakni aspek *having*, *loving*, *being*, dan *health status* (Konu & Rimpela, 2002). *Having* ialah keadaan peserta didik ketika berada di sekolah seperti lingkungan sekolah yang nyaman, ventilasi, suhu

udara, keributan, dan lain sebagainya. *Loving* (relasi sosial) ialah bagaimana interaksi dan jalinan sosial peserta didik seperti iklim sekolah, gairah kelompok, interaksi antara guru dan peserta didik, intimidasi, interaksi pada teman seumuran, interaksi di sekolah, kerjasama antara sekolah dengan orangtua peserta didik, dan gaya manajemen. Aspek *being* ialah ruang lingkup yang dianggap sebagai sarana pemenuhan diri seperti nilai karya peserta didik, arahan guru, *support*, sarana pengembangan dan peningkatan kualitas dan produktivitas peserta didik. *Health status* ialah kondisi fisik dan psikologis yang tidak sehat dan kondisi medis lainnya.

Berdasarkan hasil survei awal penelitian yang dilakukan dengan jumlah partisipan sebanyak 10 orang pada aspek *having* didapatkan data bahwa sebagian peserta didik SMP Negeri 1 Silaen pernah mengalami ketidaknyamanan ketika berada di lingkungan sekolah seperti munculnya perasaan kurang nyaman ketika berada di kelas dikarenakan peserta didik lainnya sering ribut sehingga tidak fokus dalam belajar. Data lainnya juga ditemukan bahwa sebagian peserta didik berperilaku kurang baik seperti mengejek dan mengganggu peserta didik lainnya. Menurut hasil wawancara juga didapatkan data bahwa subjek pernah kehilangan uang ketika di lingkungan sekolah sehingga

membuat subjek terhadap peserta didik lainnya dan munculnya perasaan was-was. Selain itu, diketahui bahwa SMP Negeri 1 Silaen belum menyediakan pelayanan kesehatan fisik, mental dan konseling.

Pengambilan data *preliminary research* dalam riset berikut dilakukan mulai tanggal 26 Februari 2022 sampai tanggal 1 Maret 2022. Menurut hasil *preliminary research* yang dilakukan pada aspek *loving* didapatkan data bahwa sebagian peserta didik ketika berinteraksi dengan teman seangkatan merasa malu karena kurangnya kepercayaan diri sehingga peserta didik mengalami kendala dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, menurut data yang diperoleh dari *Google Formulir* yang disebarakan pada peserta didik SMP Negeri 1 Silaen yang dilakukan pada 10 partisipan diperoleh data bahwa sebanyak 30% peserta didik tidak memiliki kendala ketika berinteraksi terhadap guru dan kakak kelas. Sebanyak 70% peserta didik memiliki kendala ketika berinteraksi terhadap teman, kakak kelas, dan guru. Peserta didik mengungkapkan bahwa kendala yang dihadapi ketika berinteraksi dengan teman ialah merasa malu dan memiliki kepercayaan diri yang kurang. Kendala lainnya ialah interaksi terhadap guru di mana sebagian guru tidak mengenal peserta didik sehingga berdampak pada

kesulitan peserta didik dalam berinteraksi terhadap pengajar.

Menurut hasil *preliminary research* yang dilakukan peneliti pada aspek *being*, diperoleh data bahwa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Silaen memberikan beberapa sarana pemenuhan diri pada siswanya. Adapun sarana pemenuhan disediakan seperti ekstrakurikuler tambahan bagi peserta didik yakni kegiatan pramuka, *English Morning*, dan *Batak Day*.

Menurut hasil *preliminary research* yang dilakukan oleh peneliti pada aspek *health status*, diperoleh data bahwa beberapa peserta didik mengalami ketakutan dalam beberapa pembelajaran. Peserta didik mengatakan bahwa terdapat beberapa pelajaran yang cukup sulit dipahami sehingga peserta didik mungkin merasa stres sehingga hal tersebut mengganggu kenyamanan peserta didik dalam lingkup sekolah. Sebagian peserta didik juga mengungkapkan bahwa ia memiliki kendala seperti munculnya rasa takut ketika ujian. Munculnya perasaan takut menyebabkan peserta didik tidak dapat menjawab sehingga akan mendapatkan nilai yang buruk.

Menurut hasil survei awal aspek *school well-being* dapat disimpulkan sebagian peserta didik memiliki masalah terkait *school well-being* ataupun kesejahteraan peserta didik di sekolah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan sekolah adalah hubungan sosial, teman dan waktu luang, *volunteering*, pekerjaan sosial, kepribadian, tujuan dan aspirasi (Keyes & Waterman, 2008). Hubungan sosial melibatkan orang lain untuk menciptakan kepuasan dan tujuan hidup. Teman dan waktu luang adalah satu-satunya tempat di mana kita bisa mendapatkan dorongan semangat dari rekan-rekan. *Volunteering* adalah partisipasi individu dalam sektor publik untuk mempromosikan kebutuhan mereka. Tanggung jawab sosial adalah di mana setiap orang harus menunjukkan peran mereka dalam lingkungan. Kepribadian adalah bagian dari kepribadian seseorang yang berkaitan dengan kemauan seseorang untuk terbuka dan semangat dalam kegiatan sosial. Tujuan dan sasaran berkaitan dengan tujuan atau sasaran yang ditetapkan oleh individu untuk mencapainya. Arah belajar menemukan makna adalah individu belajar mencari makna yang dilandasi oleh keinginan untuk belajar sebagai sarana perbaikan diri.

Menurut faktor *school well-being* relasi sosial memiliki pengaruh pada peserta didik di mana setiap individu memerlukan keberadaan manusia lainnya sehingga memerlukan keselarasan antar individu. Relasi sosial akan berdampak pada teman dan waktu luang di mana

apabila individu berhasil dalam membangun relasi sosial yang baik maka individu akan mendapatkan dukungan dari temannya. Relasi sosial yang sehat ialah sesuatu yang sangat diperlukan oleh peserta didik sehingga berdampak pada proses penyesuaian diri dalam lingkup sekolah sehingga peserta didik merasa aman dalam lingkup sekolah.

Aspek yang mempengaruhi penyesuaian diri ialah persepsi akurat terhadap realita, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, *self-image*, kemampuan mengungkapkan perasaan dan relasi interpersonal (Haber & Runyon, 1984).

Menurut *preliminary research* yang dilakukan pada peserta didik SMP Negeri 1 Silaen, ditemukan beberapa peserta didik mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan temannya ketika berada disekolah. Hal ini dikarenakan ketika peserta didik bertegur sapa dengan peserta didik lainnya sering tidak mendapatkan balasan sehingga hal tersebut menjadi kurang menyenangkan sehingga berakibat pada penyesuaian dirinya ketika sekolah. Peserta didik juga mengatakan memiliki kendala dalam berinteraksi dengan teman dikarenakan selama pandemi tidak pernah bertemu sehingga merasa malu dan memiliki kepercayaan diri yang kurang.

Menurut hasil wawancara dan *preliminary research* yang dilakukan,

peneliti menemukan indikasi adanya bahwa sebagian peserta didik memiliki permasalahan terkait kesejahteraan dalam lingkungan sekolah (*school well-being*) dan sebagian peserta didik memerlukan penyesuaian diri kembali ketika terjadi perubahan dari sekolah daring ke sekolah luring.

Metode Penelitian

Partisipan. Partisipan riset berikut adalah peserta didik SMP Negeri 1 Silaen yang berada di kelas 7 sampai kelas 9. Teknik pengambilan sampel dalam riset berikut memakai *incidental sampling* yakni metode pengambilan sampel menurut kebetulan bila dilihat sesuai dengan kriteria penelitian (Sugiyono, 2015). Riset berikut juga menggunakan rumus Slovin untuk menentukan berapa jumlah sampel penelitian (Sevilla, dalam Supriyanto & Iswandiri, 2017). Selain itu, riset berikut juga memakai rumus Slovin yang dilakukan pada setiap angkatan. Berikut ialah rumus Slovin (Sevilla, dalam Supriyanto & Iswandiri, 2017), yakni:

$$n = \frac{N}{1 + ne^2}$$

n: Jumlah Sampel

N: Jumlah Populasi

e: Batas Toleransi Kesalahan (*error tolerance*); $e = 0,05^2$

Hasil hitungan rumus Slovin, diperoleh jumlah minimal partisipan kelas

7 sebesar 128 partisipan, kelas 8 sebanyak 117 partisipan, dan kelas 9 sebanyak 99 partisipan. Menurut rumus Slovin di atas, jumlah minimal partisipan dalam riset berikut sebanyak 334 partisipan. Namun pada riset berikut jumlah partisipan yang diperoleh sebanyak 259 partisipan. Hal ini dikarenakan keterbatasan penelitian, maka jumlah minimal seharusnya tidak dapat tercapai.

Alat Ukur Penelitian. Pada penelitian terdapat 2 skala yang dirancang oleh peneliti dengan memakai bantuan *professional judgement* yakni skala *school well-being* dan skala penyesuaian diri. Skala *school well-being* dirancang menurut empat aspek yakni *having, loving, being,* dan *health status*. Pada skala ini terdapat 22 aitem yang terdiri dari 11 aitem *favorable* dan 11 aitem *unfavourable*. Adapun alternatif jawaban untuk variabel *school well-being*, yakni; sangat tidak setuju (skor 1), tidak setuju (skor 2), netral (skor 3), setuju (skor 4), dan sangat setuju (skor 5). Pada skala penyesuaian diri dirancang menurut lima aspek yakni persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, *self-image*, kemampuan mengungkapkan perasaan, dan relasi interpersonal. Pada skala ini terdapat 20 aitem yang terdiri dari 10 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavourable* dengan 5 alternatif jawaban yakni: sangat tidak

sesuai (skor 1), tidak sesuai (skor 2), netral (skor 3), sesuai (skor 4), dan sangat sesuai (skor 5). Kedua variabel dalam riset berikut memakai skala *Likert* yakni skala psikometrik yang biasanya digunakan dalam angket yang bersifat kontinum kuantitatif yang hasil akhirnya berbentuk skor dan nilai (Azwar, 2014).

Pengujian validitas pada kedua variabel dalam riset berikut memakai validitas isi dan pengujian reliabilitas memakai *Alpha Cronbach*. Riset berikut memakai bantuan *Statistical Package for The Social Science (SPSS) for windows 25.0* dengan jumlah partisipan sebanyak 259 partisipan. Pada skala didapatkan bahwa terdapat 11 aitem valid dan 11 aitem gugur yakni $< 0,3$ dengan nilai koefisien validitas berkisar mulai 0,343-0,621 di mana semua aspek terwakili. Pada skala penyesuaian diri terdapat 5 aitem gugur yakni $< 0,25$ dengan rentang nilai koefisien validitas berkisar mulai 0,270-0,463. Hasil pengujian reliabilitas pada variabel *school well-being* sebesar 0,784. Sedangkan hasil pengujian reliabilitas pada variabel penyesuaian diri diperoleh nilai sebesar 0,745 sehingga dapat disimpulkan kedua variabel dalam riset berikut dapat dikatakan reliabel $> 0,7$.

Teknik Analisis Data. Riset berikut memakai teknik analisis statistik parametrik *Pearson Product Moment* untuk mengetahui korelasi antar variabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam riset berikut untuk menguji hipotesis korelasi. Uji asumsi yang digunakan normalitas dan linearitas. Jika salah satu uji asumsi tidak terpenuhi, maka teknik analisis data menggunakan statistika non parametrik yaitu *Kendall's Tau-B*.

Hasil Penelitian

Penelitian dalam riset berikut sebanyak 259 partisipan dengan frekuensi terbanyak menurut kelamin ialah yang berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi sebanyak 141 partisipan (54,4%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 118 partisipan (45,6%).

Adapun frekuensi partisipan menurut kelas yakni partisipan terbanyak berada di kelas 7 dengan jumlah frekuensi sebanyak 94 partisipan (36,3%), kelas 8 sebanyak 85 partisipan (32,8%), dan partisipan paling sedikit berada di kelas 9 dengan jumlah partisipan sebanyak 80 partisipan (30,9%). Selain itu, rentang usia partisipan dalam riset berikut berusia 11 tahun sampai 16 tahun.

Menurut hasil kategorisasi pada variabel *school well-being* diperoleh bahwa kategorisasi terbanyak berada di kategori tinggi dan variabel penyesuaian diri kategorisasi terbanyak berada di kategori tinggi juga. Menurut data tersebut, ditarik kesimpulan bahwa pada sebagian besar peserta didik mempunyai tingkat

penyesuaian diri yang baik ketika berada di sekolah dan sebagian lainnya peserta didik memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah.

Berdasarkan hasil tabulasi data riset berikut, diketahui bahwa frekuensi tertinggi berada pada kategorisasi *school well-being* tinggi dengan penyesuaian diri tinggi dengan frekuensi sebesar 106 partisipan (40,9%) dan pada kategorisasi *school well-being* sangat tinggi memiliki penyesuaian diri yang tinggi juga dengan frekuensi sebesar 44 partisipan (17%). Artinya sebagian besar peserta didik SMP Negeri 1 Silaen mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik di mana hal tersebut berkorelasi terhadap *school well-being*. Kemudian pada kategorisasi *school well-being* memiliki tingkat penyesuaian diri sedang dengan frekuensi sebesar 34 partisipan (13,1%). Pada kategorisasi *school well-being* sedang partisipan memiliki penyesuaian diri sedang juga dengan frekuensi sebesar 17 partisipan (6,6%). Pada kategori *school well-being* sangat tinggi ditemukan bahwa peserta didik memiliki penyesuaian diri yang rendah dengan frekuensi 2 partisipan (0,8%) artinya peserta didik merasa nyaman di sekolah namun memiliki penyesuaian diri yang kurang baik. Selain itu, pada kategorisasi *school well-being* sangat rendah memiliki penyesuaian diri yang sedang dan rendah. Berdasarkan data

di atas, maka disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik mampu untuk menyesuaikan diri di lingkungan sekolah sehingga memunculkan perasaan aman dan nyaman di sekolah.

Pada riset berikut sumbangan efektif variabel penyesuaian diri terhadap *school well-being* diperoleh hasil sebesar 9,6% artinya pengaruh dari variabel penyesuaian diri terhadap variabel *school well-being* sangat kecil, di mana hal ini disebabkan *school well-being* lebih dominan dipengaruhi oleh variabel selain penyesuaian diri.

Pada riset berikut peneliti memakai dua pengujian asumsi, yaitu pengujian normalitas dan pengujian linearitas. Berdasarkan hasil pengujian normalitas yang dilihat dari kolom *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel *school well-being* dan penyesuaian diri didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya kedua variabel tidak terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil pengujian linieritas diperoleh bahwa nilai F sebesar 29.425 dengan signifikansi 0,000. Berdasarkan hasil pengujian linieritas dapat disimpulkan bahwa pengujian linieritas dalam riset berikut terpenuhi ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil pengujian asumsi, ditemukan bahwa variabel penyesuaian diri tidak memenuhi pengujian normalitas sehingga pengujian hipotesis pada riset berikut memakai

teknik analisis non parametrik *Kendall's Tau-B*.

Tabel 1. Pengujian Hipotesis

		<i>Correlations</i>	
		<i>TOTAL SWB_PD</i>	
<i>Kendall's tau_b</i>	<i>TOTAL SWB_PD</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000 .255**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	. .000
		<i>N</i>	259 259
		<i>Correlation Coefficient</i>	.255** 1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000 .
		<i>N</i>	259 259

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis variabel penyesuaian diri dan *school well-being*, diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,255 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam riset berikut diterima, yakni ada korelasi positif antara penyesuaian diri dengan *school well-being* pada peserta didik SMP Negeri 1 Silaen.

Diskusi

Pada riset berikut terdapat korelasi yang signifikan dan memiliki arah korelasi yang positif antara penyesuaian diri dengan *school well-being*. Riset berikut bertujuan untuk mengetahui apakah ada korelasi signifikan antara penyesuaian diri

dengan *school well-being* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Silaen. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diketahui bahwa hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0,255 dengan ρ sebesar 0,000 ($\rho < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa pengujian hipotesis penelitian diterima dan memiliki arah korelasi yang positif yang berarti semakin tinggi tingkat penyesuaian diri maka semakin tinggi pula tingkat *school well-being* pada peserta didik. Sebaliknya, apabila tingkat penyesuaian diri rendah maka semakin rendah pula tingkat *school well-being* pada peserta didik. Berdasarkan teori Erikson, tahapan perkembangan partisipan ini berada di usia remaja dan dalam fase *identity vs confusion* yakni berada dalam rentang usia 12 sampai 18 tahun (Santrock, 2011). Tahapan fase perkembangan ini peserta didik berada pada tahap penggalan identitas dirinya di mana harapannya remaja mampu untuk menemukan jati dirinya. Pencarian identitas tentu tidak berjalan dengan mulus di mana remaja kerap mengalami permasalahan dalam pencarian identitasnya sehingga mengalami krisis identitas (Kitchens & Abell, 2020). Apabila remaja mampu untuk menemukan identitasnya maka individu akan mampu untuk berinteraksi terhadap lingkungannya sehingga tercipta identitas yang baik. Apabila remaja mampu untuk menemukan identitasnya maka individu akan mampu

untuk berinteraksi terhadap lingkungannya sehingga tercipta identitas yang baik. Data di atas sejalan dengan riset berikut di mana sebagian besar peserta didik mampu untuk melakukan penyesuaian diri ketika berada di lingkup sekolah peserta didik mampu untuk menggali dan menemukan identitasnya. Namun, pada riset berikut juga terdapat sebagian peserta didik yang mempunyai tingkat penyesuaian diri yang rendah sehingga hal ini mungkin dapat menyebabkan peserta didik mengalami kebingungan identitas dan berpengaruh terhadap kehidupan individu kedepannya.

Berdasarkan hasil tabulasi silang ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi dan memiliki *school well-being* yang tinggi juga. Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian awal di mana awalnya peserta didik mengalami *school well-being* yang rendah. Namun setelah dilakukan penyebaran kuesioner, didapatkan hasil bahwa peserta didik mempunyai tingkat *school well-being* yang cukup baik.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, hal ini disebabkan oleh peserta didik sudah mampu untuk beradaptasi kembali setelah pembelajaran daring ke pembelajaran luring sehingga *school well-being* peserta didik mulai meningkat seiring berjalannya waktu. Selain itu, menurut hasil penelitian Lester & Cross

(2015) menjelaskan bahwa salah satu faktor meningkatkan *school well-being* ialah *school connectedness* ataupun keterhubungan dengan sekolah. Ketika peserta didik merasakan keterhubungan dengan sekolah maka peserta didik akan lebih mungkin untuk menunjukkan keterlibatan dan berkontribusi di sekolah sehingga memunculkan perasaan senang, meningkatnya harga diri, peserta didik menjadi lebih mampu untuk mengatasi masalah dengan baik, dan memiliki dukungan sosial yang di mana hal ini dapat meningkatkan *school well-being* dengan munculnya perasaan aman ketika berada di lingkup belajar sekolah sehingga akan berpengaruh terhadap pengembangan diri dan meningkatkan keberhasilan akademis peserta didik di sekolah. *School connectedness* membangun *well-being* dan menumbuhkan ikatan positif peserta didik baik dalam keberhasilan akademis (Rahma dkk., 2020). *School connectedness* adalah keterhubungan peserta didik pada sekolahnya di mana terdapat elemen-elemen yang mempengaruhi susana sekolah yakni *being connectedness and liked student, belonging, communication, dan being by teacher* (Rahma dkk., 2020). Selain itu, lingkungan yang menunjang juga berkontribusi untuk meningkatkan kesejahteraan peserta didik di mana akan memicu munculnya emosi positif dan meningkatkan kemampuan dan

pengembangan diri. Sekolah juga memberikan sarana pengembangan diri pada peserta didik sehingga memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengembangkan diri melalui kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah yang memunculkan evaluasi positif.

School well-being ialah sesuatu yang penting bagi peserta didik di mana hal ini menjadi titik kenyamanan ketika berada di sekolah sehingga mampu untuk mendorong peserta didik agar memiliki pencapaian yang baik (Harackiewicz, Barron, Tauer, & Elliot, 2002; Rahayu, 2011). *School well-being* berkontribusi terhadap penyesuaian diri di mana ketika individu mampu untuk menemukan kepuasan di sekolah maka penyesuaian diri juga akan mengikuti di mana ketika individu tidak mampu untuk menyesuaikan diri maka individu akan merasa terganggu dan mempengaruhi *school well-being*. Selain itu individu yang memiliki kualitas penyesuaian diri yang baik di sekolah akan memiliki pengendalian diri yang baik juga di mana individu mampu untuk mengambil tindakan yang sesuai dengan kapasitas dan kemampuannya sehingga ia mampu untuk mengatasi permasalahan yang timbul di sekolah.

Hal ini sejalan dengan riset berikut di mana pada variabel penyesuaian diri sebagian besar peserta didik ditemukan dalam kategori sangat tinggi sebesar 8,5%

dan kategori tinggi sebesar 65,3% peserta didik yang berarti peserta didik mampu untuk mengatasi dan memenuhi kebutuhannya serta mampu mengimbangi antara dirinya sendiri dengan lingkungan. Pada kategori sedang ditemukan sebesar 22,8% yang berarti peserta didik terkadang masih mengalami penyesuaian diri yang kurang baik ketika di sekolah. Pada kategori rendah sebesar 8 peserta didik, dan kategori sangat rendah sebesar 0,4% peserta didik yang berarti peserta didik gagal dalam menyesuaikan diri di sekolah.

Kesimpulan

Riset berikut memakai pengujian non parametrik *Kendall's Tau-B*. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara penyesuaian diri dengan *school well-being* pada peserta didik SMP Negeri 1 Silaen dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,286 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat penyesuaian diri peserta didik, maka *school well-being* peserta didik akan semakin tinggi. Sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat penyesuaian diri peserta didik, maka semakin rendah *school well-being* pada peserta didik.

Keterbatasan dan Saran.

Keterbatasan dalam riset berikut ialah peneliti mengalami kesulitan dalam

melakukan pengambilan data dikarenakan subjek berada di luar pulau sehingga dalam pelaksanaannya peneliti tidak dapat menyebarkan secara langsung kuesioner yang dibagikan. Kemudian, jumlah subjek tidak memenuhi target awal karena terbatasnya jumlah siswa di sekolah tersebut.

Rekomendasi untuk sekolah berupa hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi tentang pentingnya *school well-being* di sekolah yang berguna bagi pengembangan diri siswa. Diharapkan sekolah melakukan survei secara berkala untuk mengetahui tingkat kualitas dan organisasi siswa di sekolah, terutama bagi siswa dengan tingkat sekolah dan organisasi mandiri yang rendah.

Saran bagi siswa diharapkan berdasarkan pada data yang sudah didapatkan bahwa sebagian besar siswa memiliki *school well-being* yang cukup baik sehingga diharapkan siswa dapat mampu mempertahankan *school well-being* yang dimilikinya. Bagi siswa yang memiliki *school well-being* yang rendah diharapkan dapat meningkatkan *school well-being* di sekolah. Selain itu ditemukan bahwa sebagian siswa memiliki penyesuaian diri yang cukup baik dan sebagian siswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah sehingga peneliti berharap siswa mampu untuk

meningkatkan penyesuaian diri di sekolah sehingga mampu untuk berkembang di sekolah.

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk terjun langsung ke lapangan untuk mengumpulkan data, guna mengurangi kesalahan dalam pengambilan data pada partisipan penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan sekolah dan mencari variabel lain yang mempengaruhi kesejahteraan sekolah seperti kepribadian, akomodasi lingkungan, dan lain-lain.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Ali, M., & Asrori, M. (2019). Psikologi Remaja (Cetakan ke). Bumi Aksara.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Korelasi antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89
- Cahyono, M. Y. M., Chrisantiana, T. G., & Theresia, E. (2021). Peran Student Well-Being dan School Climate terhadap Prestasi Akademik pada Peserta didik SMP Yayasan “X” Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(1), 1–16. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v>

5i1.3523

- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Korelasi antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89
- Hasmayni, B. (2014). Korelasi antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Analitika*, 6(2), 98–104.
- Hawari, D. (2013). *Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FK UI
- Hongwidjojo, M. P., Monika, M., & Wijaya, E. (2018). Relation of Student-Teacher Trust with School Well-Being to High School Students. *Psikodimensia*, 17(2), 162. <https://doi.org/10.24167/psidim.v17i2.1664>
- onseling, 4(1), 20. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4485>
- Khatimah, H. (2015). Gambaran School Well-Being pada Peserta Didik Program Kelas Akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4485>
- Konu, A., Alanen, E., Lintonen, T., & Rimpelä, M. (2002). Factor structure of the School Well-being Model. *Health Education Research*, 17(6), 732–742. <https://doi.org/10.1093/her/17.6.732>
- Khatimah, H. (2015). Gambaran School Well-Being pada Peserta Didik Program Kelas Akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4485>
- Lester, L., Waters, S., & Cross, D. (2013). The relationship between school connectedness and mental health during the transition to secondary school: A path analysis. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 23(2), 157–171. <https://doi.org/10.1017/jgc.2013.20>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasardasar statistik penelitian*
- Rahma, U., Faizah, F., Dara, Y. P., & Wafiyah, N. (2020). Bagaimana meningkatkan school well-being? Memahami peran school connectedness pada peserta didik SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9393>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (Edisi ke-5). Erlangga
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.

Supriyanto, W., & Iswandiri, R. (2017).
Kecenderungan Sivitas Akademika
Dalam Memilih Sumber Referensi.
*Berkala Ilmu Perpustakaan Dan In
formasi*, 13(1), 79–86.