

School Well Being Ditinjau dari Optimisme dan Dukungan Sosial pada Siswa SMA Gajah Mada Medan

School Well Being Reviewed from The Optimism and Social Support on Student in SMA Gajah Mada Medan

Beby Astri Tarigan^(1*), Melisa Wijaya⁽²⁾, Devita Amanda⁽³⁾, Tri Nanda Wiswamitra⁽⁴⁾,
Rina Mirza⁽⁵⁾ & Nur Afni Safarina⁽⁶⁾

(1, 2, 3 & 4)Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia

(5 & 6)Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Indonesia

Disubmit: 06 Februari 2025; Direview: 12 Februari 2025; Diaccept: 24 Februari 2025; Dipublish: 04 Maret 2025

*Corresponding author: bebyastritarigan@unprimdn.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara optimisme dan dukungan sosial terhadap *school well-being* pada 108 siswa SMA Gajah Mada Medan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil uji hipotesis mayor menyatakan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dan dukungan sosial terhadap *school well being* dengan nilai $F=57.383$ dan $p=0.000$. Hasil uji hipotesis minor menyatakan terdapat hubungan positif antara optimisme terhadap *school well being* dengan nilai ($p = 0.003$ ($p<0.05$) dan $\beta = 0,239$), dan adanya hubungan positif antara dukungan sosial terhadap *school well being* dengan nilai ($p = 0,000$ ($p<0,05$) dan $\beta = 0,569$). Uji asumsi meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, uji autokorelasi dan uji heterokedasitas. Hasil penelitian menyatakan sumbangan efektif sebesar 51.3 persen berasal dari optimisme dan dukungan sosial terhadap *school well-being* dan sisanya 48.7 persen berasal dari faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Optimisme; *School Well-Being*.

Abstract

This study aims to determine the influence between optimism and social support on school well-being in 108 Gajah Mada Medan high school students. The sampling technique used total sampling technique. The results of the major hypothesis test state that there is a relationship between optimism and social support on school well being with a value of $F = 57.383$ and $p = 0.000$. The minor hypothesis test results state that there is a positive relationship between optimism towards school well being with a value of ($p = 0.003$ ($p < 0.05$) and $\beta = 0.239$), and there is a positive relationship between social support towards school well being with a value of ($p = 0.000$ ($p < 0.05$) and $\beta = 0.569$). Assumption tests include normality test, multicollinearity test, autocorrelation test and heterocedacity test. The results stated that an effective contribution of 51.3 percent came from optimism and social support to school well-being and the remaining 48.7 percent came from other factors not examined by the researcher.

Keywords: Optimism; School Well Being; Social Support.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.645>

Rekomendasi mensitasi :

Tarigan, B. A., Wijaya, M., Amanda, D., Wiswamitra, T. N., Mirza, R. & Sarafina, N. A. (2025), School Well Being ditinjau dari Optimisme dan Dukungan Sosial pada siswa SMA Gajah Mada Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (1): 301-309.

PENDAHULUAN

Pendidikan memainkan peran yang sangat penting dalam menentukan perkembangan suatu negara. Salah satu faktor yang menentukan maju mundurnya suatu negara dan masyarakat dapat dilihat dari mutu pendidikannya. Pendidikan dapat dicapai melalui kegiatan belajar di sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang menjadi salah satu faktor terpenting dalam perkembangan individu pada masa remaja. Sekolah memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap pembentukan moral, minat, bakat, dan pengembangan karakter (Santrock, 2014).

Ketika sekolah dianggap sehat dan berkembang, siswa mengalami perasaan sejahtera dan mengembangkan sikap serta evaluasi positif terhadap lingkungan mereka (Konu & Rimpela, 2002). Di sisi lain, ketika siswa tidak puas dengan lingkungan sekolahnya, mereka cenderung merasa bahwa kebutuhan mereka tidak terpenuhi di sekolah dan mengalami kebosanan (Rizky & Listiara, 2014). Siswa akan menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan akademis, perubahan sosial, dan pertimbangan tentang masa depan. Seiring semakin kompleksnya kehidupan siswa, perhatian tentang *school well-being* menjadi semakin penting. *School well-being* berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan material dan non-material siswa di lingkungan sekolah.

Pada kenyataannya, masih ada sekolah yang tidak memenuhi kebutuhan dasar siswanya. Hal ini dirasakan oleh siswa SMA Negeri 1 Pinogu Gorontalo. Atap sekolah bocor selama dua tahun terakhir, ubin lantai rusak, sehingga siswa terpaksa belajar di meja yang tidak rata, dan lingkungan sekolah buruk, dengan

kurangnya sarana dan prasarana olahraga yang memadai, sehingga menyulitkan siswa untuk belajar dengan nyaman. Selain itu, karena tidak ada jaringan listrik, siswa tidak dapat menggunakan beberapa perangkat elektronik di sekolah (www.liputan6.com). Ada pula kasus siswa SMAN 1 Pinrang yang melaporkan temannya kepada guru BK, namun justru mendapat perlakuan tidak adil. Seorang siswi bernama Andi Zahra Muliana (17) melaporkan temannya yang sering melakukan bullying kepada guru pembimbingnya. Namun, siswa tersebut merasa diperlakukan tidak adil karena menerima surat peringatan tanpa terlebih dahulu mempertemukan kedua belah pihak (www.tribunpinrang.com).

Fenomena ini juga terjadi di SMA Gajah Mada Medan. Wawancara dengan siswa di SMA Gajah Mada Medan mengungkapkan bahwa beberapa ruang kelas UKS tidak dimanfaatkan dengan baik. Ruang penyimpanan UKS yang seharusnya hanya diperuntukkan untuk menyimpan peralatan kesehatan, nyatanya juga digunakan untuk menyimpan peralatan olahraga. Ditemukan juga terdapat guru yang seharusnya adil, namun ada guru yang hanya mengutamakan siswa berprestasi. Ada pula guru yang tidak menjalankan tugasnya sebagai guru dengan baik seperti tidak menyediakan konten untuk diajarkan dan dipelajari siswa. Berdasarkan kasus-kasus yang diuraikan di atas dan hasil wawancara, terlihat bahwa banyak siswa yang merasa kebutuhannya tidak terpenuhi di sekolah dan merasa tidak nyaman di lingkungan sekolah.

School well-being dapat diartikan sebagai gambaran sekolah tempat peserta

didik merasa bahagia, terlindungi, dikaitkan dengan prestasi yang memuaskan, dan tempat mereka mengembangkan potensi serta kemampuan fisik dan mentalnya (Konu & Rimpela, 2002). Rasyidin (2021) berpendapat bahwa pengertian *school well-being* meliputi iklim psikologis yang tercipta dalam lingkungan sekolah sehingga seluruh warga sekolah merasa gembira saat melaksanakan aktivitas sekolah. *School well-being* didefinisikan sebagai kehidupan emosional positif yang dicapai melalui keseimbangan antara faktor lingkungan, kebutuhan pribadi, dan harapan siswa di sekolah (Nanda & Widodo, 2015). *School well-being* mempunyai pengaruh yang positif terhadap penyelenggaraan lingkungan sekolah. Karena siswa yang sehat merasa lebih baik, belajar lebih efektif, memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sekolah, dan senang berpartisipasi dalam pembelajaran di kelas (Konu & Rimpela, 2002). Selain itu, siswa cenderung berperilaku sehat dan berhasil secara akademis ketika mereka merasa terhubung dengan sekolahnya (Blum, 2009).

Menurut Konu dan Rimpela (2002), *school well-being* dapat diidentifikasi ketika sekolah mampu memenuhi empat aspek kebutuhan dasar siswa: (1) Memiliki kondisi sekolah yang meliputi aspek material seperti lingkungan fisik sekolah, sarana dan prasarana, jadwal yang teratur, serta penerapan konsekuensi (hadiah dan hukuman) yang konsisten. Aspek non-material adalah layanan yang diberikan sekolah kepada siswa, termasuk dukungan akademis dan emosional yang memenuhi kebutuhan holistik siswa. (2) Hubungan sosial, termasuk pembelajaran dan interaksi sosial di sekolah. (3)

Aktualisasi diri, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencapai aktualisasi diri, yaitu memberikan kesempatan yang sama kepada semua peserta didik untuk menjadi anggota warga sekolah, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengambil keputusan yang berkaitan dengan kehidupan sekolah, dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan minat dan bakatnya. (4) Kesehatan, adalah kesehatan jasmani dan rohani peserta didik, dan yang dimaksud dengan kesehatan bukan hanya keadaan fisik peserta didik tetapi juga kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan pribadi.

School well-being dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor (Alwi & Fakhri, 2022). Salah satu faktor yang memengaruhi situasi yang dihadapi seseorang adalah keadaan emosional berupa tekad yang kuat untuk meraih hal-hal baik, baik dalam situasi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, yang disebut dengan optimisme (Seligman, 2009). Optimisme mencakup keyakinan bahwa siswa dapat mengatasi tantangan akademis, harapan yang tinggi terhadap prestasi akademis, dan pandangan positif terhadap masa depan sekolah. Individu yang optimis cenderung mencapai hasil positif ketika menghadapi tantangan (Andersson, 1996). Seligman (2006) menyajikan tiga aspek optimisme, yaitu, (1) Permanensi, pandangan mengenai apakah sesuatu itu bersifat sementara atau menetap. (2) Pervasivitas, perspektif apakah kegagalan itu spesifik atau universal. (3) Personalisasi, cara melihat penyebab terjadinya sesuatu, baik eksternal maupun internal.

Penelitian terdahulu tentang optimisme siswa dan *school well-being* yang dilakukan oleh Ahkam dan Arifin (2017) menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dan *school well-being*. Optimisme siswa dianggap sebagai faktor yang dapat memengaruhi emosi, sikap, pemikiran, dan perilaku seseorang dalam situasi tertentu. Sikap optimis di kalangan siswa dapat berdampak positif bagi *school well-being*.

Selain faktor internal, ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi *school well-being*, salah satunya adalah dukungan sosial (Seligman, 2009). Dukungan sosial mencakup pemberian kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan dari orang atau kelompok lain kepada seseorang (Sarafino, 2011). Boulton et al. (2011) menemukan bahwa ketika siswa tidak menerima dukungan eksternal yang memadai, mereka cenderung memiliki evaluasi negatif terhadap lingkungan sekolah dan merasa tidak puas dengan lingkungan sekolah. Dimensi dukungan sosial meliputi empat komponen (Sarafino & Smith, 2011): (1) Dukungan emosional atau penghargaan, yaitu dukungan yang diberikan dalam bentuk dorongan emosional dan penghargaan positif; (2) Dukungan substansial atau instrumental, yaitu dukungan dalam bentuk tindakan langsung. (3) Dukungan informasi, yaitu dukungan yang diberikan dalam bentuk nasihat atau informasi. (4) Dukungan persahabatan adalah dukungan yang muncul melalui interaksi positif.

Penelitian yang berjudul *The Relationship Between Students' Social Support and School well-being* yang dilakukan oleh Sophia dan Purba (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial

berpengaruh terhadap *school well-being* dengan nilai $p < 0,05$. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial siswa, semakin tinggi pula *school well-being*nya, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, semakin rendah pula *school well-being*nya. Artinya semakin tinggi persepsi dukungan sosial, semakin baik siswa menilai situasi sekolah dan merasa puas dengan diri mereka sendiri.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rohayati et al. (2023) dengan judul Peran Dukungan Sosial dan Optimisme terhadap *School well-being* pada Remaja menemukan bahwa dukungan sosial dan optimisme berhubungan positif dengan *school well-being*. Hasil uji determinasi simultan menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *school well-being* ($0,000 < 0,05$). Nilai R-square adalah 0,235. Artinya, 23,5% perubahan dalam *school well-being* dipengaruhi oleh dukungan sosial dan optimisme, dan sisanya 76,5% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. (1) Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah ada hubungan optimisme dan dukungan sosial dengan *school well-being*; (2) Hipotesis minor dalam penelitian ini adalah: (a) ada hubungan positif antara optimisme dengan *school well-being*, dimana semakin tinggi optimisme, maka akan semakin tinggi *school well-being*, sebaliknya jika semakin rendah optimisme, maka akan semakin rendah *school well-being*; (b) ada hubungan positif dukungan sosial dengan *school well-being*, dimana semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi *school well-being*,

sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah *school well-being*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme, dukungan sosial, dan *school well-being* pada siswa SMA Gajah Mada Medan.

METODE PENELITIAN

Variabel yang digunakan adalah *school well-being* sebagai variabel dependen sedangkan optimisme dan dukungan sosial sebagai variabel independen. Populasi yang digunakan adalah siswa SMA Negeri Gajah Mada yang berjumlah 108 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana besar sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2016).

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasi, penelitian ini meneliti hubungan antara optimisme dan variabel dukungan sosial serta variabel *school well-being*. Selain itu, hasil studi korelasi dapat digunakan untuk menentukan apakah variabel berkorelasi positif atau negatif. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Skala *School well-being*, Optimisme, dan Dukungan Sosial, yang disusun dalam format skala Likert.

Skala *school well-being* didasarkan pada empat dimensi oleh Konu dan Rimpela (2002). Yaitu (1) *Having*/kondisi sekolah; (2) *Loving*/hubungan sosial; (3) *Being*/pemenuhan diri; (4) *Health*/kesehatan. Skala optimisme dalam penelitian ini dibangun berdasarkan tiga aspek yang disarankan oleh Seligman (2006): permanensi, universalitas, dan personalisasi. Menurut Sarafino dan Smith (2011), skala dukungan sosial terdiri dari

empat komponen: dukungan emosional atau penghargaan, dukungan praktis atau instrumental, dukungan informasional, dan dukungan persahabatan.

Untuk menguji validitas, peneliti menggunakan metode *Corrected Item Total Correlation* dengan bantuan *SPSS Statistics 24 for Windows*. Dalam kasus ini, suatu item dinyatakan valid jika nilai r yang dihitung ≥ 0.30 . Apabila nilai r -hitung kurang dari 0,30 maka item tersebut dinyatakan tidak valid (Azwar, 2012). Peneliti menguji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach Alpha* dengan bantuan *SPSS Statistics 24 for Windows*. Keandalan dinyatakan dalam angka 0,00 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien keandalan maka semakin dekat dengan angka 1,00 maka semakin reliabel alat ukur tersebut (Rosita dkk., 2021).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda dengan menggunakan program *SPSS Statistics 24 Windows*. Analisis regresi linier berganda digunakan ketika ada satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen (Sugiyono, 2016). Sebelum melakukan analisis regresi linier berganda, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yakni uji normalitas, uji multikolinearitas, uji autokorelasi, uji heteroskedastisitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji coba diadakan pada tanggal 22 November 2024, di Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari. Pengujian dilakukan pada sampel 108 siswa. Penyebaran skala dilakukan secara langsung. Skala penilaian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Uji validitas dilakukan pada total 40 item menggunakan *SPSS Statistics 24 for*

Windows. Hasil uji validitas menunjukkan 35 item dari 40 item valid. Uji reliabilitas untuk skala *school well-being* menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,921, hal ini menunjukkan bahwa skala ini reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

Uji validitas dilakukan terhadap total 36 item menggunakan perangkat lunak *SPSS Statistics 24 for Windows*. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 36 item terdapat 29 item yang dinyatakan valid. Uji reliabilitas skala optimism menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,889, hal ini menunjukkan bahwa skala ini reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

Uji validitas dilakukan pada total 40 item menggunakan *SPSS Statistics 24 for Windows*. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 32 item yang ada, yang valid adalah 27 item. Uji reliabilitas skala dukungan social menggunakan metode *alpha cronbach* dengan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,891, hal ini menunjukkan bahwa skala ini reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

Penelitian dilakukan terhadap 108 siswa SMA di Gajah Mada pada tanggal 28 November 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala penelitian secara langsung kepada siswa SMA Gajah Mada X, XI dan XII

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig	P	Ket
Y					Sebaran
X1	6.976	0.074	0.187	P>0.05	normal
X2					

Hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,074 dan

signifikansi 0,187, yang mengindikasikan bahwa residual berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	tolerance	VIF
X1	0.727	1.375
X2	0.727	1.375

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai tolerance untuk variabel Optimisme dan Dukungan Sosial masing-masing sebesar 0,727, sementara nilai VIF untuk kedua variabel tersebut sebesar 1,375. Karena nilai tolerance > 0,1 dan VIF < 10, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel bebas.

Tabel 3. Hasil Uji Autokorelasi

Durbin Watson	Nilai Statistik	Ket
1.880	dU<d<4-dU	Asumsi non-autokorelasi

Hasil uji autokorelasi menunjukkan bahwa nilai statistik *Durbin-Watson* adalah dU (1,724) < d (1,880) < 4-dU (2,276). Dengan demikian, asumsi non-autokorelasi dalam model regresi linear terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Heterokedastisitas

Model	Sig (2-tailed)	Nilai Statistik	Ket.
X1	0.752	P>0.05	Tidak terjadi heterokedastisitas
X2	0.815	P>0.05	Tidak terjadi heterokedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas menggunakan korelasi Spearman's Rho menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel optimisme adalah 0,752 dan untuk dukungan sosial adalah 0,815, keduanya lebih dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi dan Sumbangan Efektif

Model	Sum Of Squares	DF	Mean Square	F	Sig
Regression	5691.682	2	2845.841	57.383	.000 ^b
Residual	5207.318	105	49.594		
Total	10899.000	107			

Tabel 6. Hasil Analisis Koefesien Determinasi

model	R	R square	Adjusted R square	Std. error of the estimate	Durbin-watson
1	.723 ^a	.522	.513	7.04227	1.880

Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan *school well-being*, dengan nilai $F = 57,383$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,513 mengindikasikan bahwa optimisme dan dukungan sosial berkontribusi sebesar 51,3% terhadap *school well-being*, sementara 48,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Pada uji hipotesis minor, terdapat hubungan positif antara optimisme dan *school well-being* dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$) dan $\beta = 0,239$, serta hubungan positif antara dukungan sosial dan *school well-being* dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $\beta = 0,569$. Dengan demikian, kedua hipotesis diterima.

Hasil uji hipotesis penelitian ini didapati bahwa Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,513 mengindikasikan bahwa optimisme dan dukungan sosial berkontribusi sebesar 51,3% terhadap *school well-being*, sementara 48,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Rohayati et al. (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme memiliki hubungan positif terhadap *school well-being*. Hasil uji determinasi simultan menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *school well-being* sebesar $0,000 < 0,05$.

Hasil analisis hipotesis minor pertama menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dan *school well-being* dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) dan

$\beta = 0,239$, sehingga hipotesis diterima. Temuan ini konsisten dengan penelitian Ahkam dan Arifin (2017), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dan *school well-being* pada mahasiswa. Johnson dan Smith (dalam Rohayati et al., 2023) menjelaskan bahwa remaja dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki *school well-being* yang lebih baik. Mereka menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri, masa depan, serta tantangan yang dihadapi dalam lingkungan sekolah, yang berkontribusi pada kesejahteraan mereka di sekolah.

Hasil analisis hipotesis minor kedua menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan *school well-being* dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $\beta = 0,569$, sehingga hipotesis diterima. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sofia dan Purba (2023), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap *school well-being* dengan $p < 0,05$. Menurut Campbell (dalam Sofia & Purba, 2023), faktor-faktor seperti dukungan dari lingkungan sekolah, guru, teman sebaya, dan orang tua berkontribusi terhadap peningkatan *school well-being*. Selain itu, kondisi fisik sekolah, hubungan sosial, kesehatan fisik di sekolah, serta pemenuhan kebutuhan siswa juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Oleh karena itu, dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan *school well-being*, yang pada akhirnya dapat menciptakan kesejahteraan bagi siswa.

Bolton et al. (2011) juga menemukan bahwa ketika siswa tidak menerima dukungan yang cukup dari luar, mereka akan menilai sekolah dengan buruk dan merasa tidak puas dengan lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memengaruhi penilaian siswa terhadap sekolah mereka.

School well-being merupakan topik penting yang harus dibahas dalam komunitas pendidikan. Banyak siswa menghindari sekolah karena berbagai alasan, termasuk pertemanan yang tidak mendukung, guru yang tidak terlalu mendukung, dan sekolah yang tidak memberi rasa aman dan nyaman. Hal ini sesuai dengan Konu (2002) yang berpendapat bahwa *school well-being* yang tinggi merupakan hal yang sangat penting di rasakan oleh setiap siswa, agar dapat merasa lebih bahagia dan sejahtera saat mengikuti setiap pembelajaran dikelas. Sebaliknya, siswa dengan *school well-being* yang rendah akan memberikan dampak buruk bagi kehidupannya di sekolah. Rendahnya penilaian dan pengalaman siswa terhadap sekolah akan berdampak pada kesejahteraan siswa di sekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme dan dukungan sosial berperan penting terhadap *school well-being* siswa SMA Gajah Mada Medan. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dengan optimisme tinggi dan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki *school well-being* yang tinggi pula.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara optimisme dan dukungan sosial

terhadap *school well-being* dengan nilai $F=57,383$ dan $p=0,000$ ($p<0,05$). Koefisien determinan dengan nilai sebesar 0,513 menunjukkan bahwa optimisme dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap *school well-being* sebesar 51,3%, dan sisanya 48,7% berasal dari faktor lain yang tidak diteliti.

Hasil analisis hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme tentang *school well-being* dan nilai ($p = 0,003$ ($p < 0,05$) dan $\beta = 0,239$). Analisis hipotesis minor kedua menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial untuk *school well-being* dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $\beta = 0,569$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahkam, M. A., & Arifin, N. A. I. (2017). Optimisme dan School Well Being pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.26858/talanta.v3i1.13182>
- Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022). School well-being di Indonesia: Telaah Literatur. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(3), 223-228. <https://doi.org/10.26858/jtm.v1i3.33281>
- Andersson, G. (1996). *The benefits of optimism: A meta-analytic review of the life orientation test. Personality and Individual Differences*, 21(5), 719-725. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00118-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00118-3)
- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. P. (2020). Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 146-156. <https://ejournal.uinsusk.a.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/9848>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Blum, R. (2009). *School Connectedness: strategies for increasing protective factors among youth*. U.S: Department of Health and Human Services. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED511993.pdf>
- Boulton, M. J., Don, J., & Boulton, L. (2011). Predicting children's liking of school from their peer

- relationships. *Journal Social Psychologic Education*, 6, 489-501. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11218-011-9156-0>
- Dariyo, A. (2018). Peran school well-being dan keterlibatan akademik dengan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar. *Journal Psikologi*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.490>
- Hery, S. (2017, Agustus 4). Dituding Tak Berlaku Adil Kepada Siswa, Begini Penjelasan Guru BK SMAN 1 Pinrang. Diakses pada 19 Januari 2024 dari <https://makassar.tribunnews.com/2017/10/04/dituding-tak-berlaku-adil-kepada-siswa-begini-penjelasan-guru-bk-sman-1-pinrang>
- Ibrahim, A. (2023, Agustus 18). 78 Tahun Indonesia Merdeka, Ini Potret SMA Pinogu yang Memprihatinkan. Diakses pada 18 Januari 2024 dari <https://www.liputan6.com/amp/5372985/78-tahun-indonesia-merdeka-ini-potret-sma-pinogu-yang-memprihatinkan>
- Khatimah, H. (2015). Gambaran School Well-Being pada Peserta Didik Program Kelas Akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *Psikopedagogia*, 4(1), 20-30. <http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4485>
- Konu, A., & Lintonen, T. (2006). School well-being subscale from the School Health Promotion Study: Cross national analysis of the data from 16 countries. *Promotion & Education*, 13(1), 8-17. <https://doi.org/10.1177/1025382306013>
- Konu, A., & Rimpela, M. (2002) Well-being in schools: conceptual model. *Health Promotion International*, 17, 79-87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Nanda, A., Widodo, P. B. (2015). Efikasi Diri Ditinjau dari School well-being pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Semarang. *Jurnal Empati*, 4(3), 90-95. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13662>
- Priyatno, Duwi. (2018). *SPSS : Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa dan Umum*. Yogyakarta : Andi Offset. http://ucs.sulselib.net//index.php?p=show_detail&id=211745
- Rasyidin, A. (2021). Konsep dan Urgensi Penerapan School Well-Being pada Dunia Pendidikan. *Jurnal Basicedu* 5(1), 376-382. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.705>
- Rizki, M., & Listiara, A. (2014). Hubungan Antara School Well Being Antara Penyesuaian diri dengan School Well Being pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 3(4), 356-367. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7598>
- Rohayati, N., Dimala, C. P., & Aisha, D. (2023). Peran Dukungan Sosial dan Optimisme Terhadap School Well Being Pada Remaja. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 8, 65-76. <https://journal.ubpkarawang.ac.id/index.php/Psikologi/article/download/5545/3897>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Proposal. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 279-284. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/7413>
- Santrock, J.W. (2011). *Psikologi Pendidikan (edisi kedua)*. Jakarta: Kencana. <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pld=39962&pRegionCode=JIUNMAL&pClientId=111>
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi pendidikan (edisi 5.)*. Salemba Humanika. <https://lib.ui.ac.id/m/detail.jsp?id=20398829&lokasi=lokal>
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions seventh edition*. USA: WILEY <https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health%20Psychology%20Biopsychosocial%20Interactions-%20Sarafino-%20E.P.%207ed.pdf>
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). *Positive education: psychology interventions. and Positive classroom Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2015.39003>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life*. Pocket Books. <https://abdulkadir.blog.uma.ac.id/wp-content/uploads/sites/643/2020/02/Learned-Optimism-How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life-PDFDrive.com-.pdf>
- Sofia, M., & Purba, W. A. (2023). Hubungan Dukungan Sosial terhadap School Well-Being. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9, 339-344. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/2823/1468>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. <https://elibrary.bsi.ac.id/readbook/204383/metode-penelitian-pendidikan-pendekatan-kuantitatif-kualitatif-dan-r-d>