

Psychological Well-Being para Siswa Sekolah Menengah Atas

Novita Eko Nardani*, Arie Khusumadewi, Evi Winingsih

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: 24011355032@mhs.unesa.ac.id

Artikel Diterima 3 Desember 2025

Artikel Direvisi 29 Desember 2025

Artikel Disetujui 31 Desember 2025

Abstract: High school students are experiencing a transitional period from adolescence into early adulthood, making them increasingly in need of support to enhance their psychological well-being. Psychological well-being is essential because it enables them to handle developmental pressures, strengthen academic and social competencies, and maintain emotional and mental stability. This study employs a literature review approach to gather and examine relevant findings from previously published works. Based on the literature reviewed, it can be inferred that psychological well-being is a fundamental element in fostering the growth of high school students. When psychological well-being is at an optimal level, students become more capable of managing academic, social, and emotional demands, while also developing stronger self-identity, emotional regulation, learning motivation, and preparedness for making career decisions. Internal personal factors, such as self-efficacy, resilience, mindfulness, gratitude, interest in learning, and hardiness, substantially influence the formation of psychological well-being. Furthermore, external and spiritual influences, including religiosity and social support, also contribute meaningfully by strengthening students' sense of meaning in life and supporting their emotional balance.

Keywords: Psychological Well-Being; High School Students; Literature Review

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Atas adalah individu yang berada pada jenjang pendidikan menengah atas sesuai dengan sistem pendidikan nasional Indonesia, umumnya berusia 15–18 tahun. Pada fase ini, mereka berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa, yang ditandai oleh berkembangnya perubahan fisik, mental, serta kematangan fungsi seksual. Hurlock menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, kemampuan kognitif, serta perkembangan sosial dan emosional (Rindu et al., 2022). Dalam tahap ini, remaja diharapkan mampu beradaptasi dan menerima beragam perubahan yang terjadi pada dirinya, baik yang berkaitan dengan kondisi fisik, aspek psikologis, maupun hubungan sosial.

Erickson berpendapat bahwa masa remaja berada pada tahap perkembangan *Identity Versus Identity Confusion*, yaitu fase di mana individu mulai mengeksplorasi dan membentuk identitas serta jati diri yang autentik, perkembangan remaja yang sehat ditandai dengan pemenuhan tugas utama seorang remaja yaitu mengatasi krisis identitas (Syabana & Ansyah, 2022). Lebih lanjut Erikson menegaskan bahwa jika identitas yang utuh tidak dapat dibangun pada akhir masa remaja, maka remaja akan mengalami kebingungan identitas (Abidin et al., 2022). Selama masa SMA, banyak remaja berusaha untuk melakukan mencari tahu tentang jati diri mereka dengan mengeksplorasi berbagai kegiatan dan hobi untuk memahami siapa diri mereka..

Fatmawaty menjelaskan bahwa masa bisa dilihat sebagai fase yang “tidak jelas” dalam perkembangannya, di mana mereka tidak sepenuhnya dianggap sebagai anak-anak dan belum benar-benar menjadi orang dewasa, karena perkembangan dan penguasaan fungsi fisik serta mentalnya masih (Ganesha et al., 2024). Dalam fase ini, remaja mulai membentuk identitas pribadi, merancang tujuan hidup, dan menghadapi beragam tekanan dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun sosial. Tekanan dalam hal akademik,

tuntutan untuk prestasi, hubungan pertemanan, hingga persiapan memilih karier merupakan bagian dari dinamika yang dialami siswa SMA. Oleh karena itu, memiliki kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosional, berpikir positif, dan memahami makna hidup menjadi hal krusial bagi remaja. Salah satu tolak ukur utama untuk menilai tingkat keseimbangan ini adalah *psychological well-being*.

Psychological well-being merupakan konsep penting yang berperan dalam menjaga kestabilan emosi serta kesehatan mental, khususnya bagi siswa Sekolah Menengah Atas yang sedang berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa dan harus menghadapi beragam tuntutan, baik dalam kehidupan pribadi maupun dalam konteks akademik (Musafiri, 2021). Ryff menyatakan bahwa *psychological well-being* mencerminkan kondisi kesehatan mental seseorang yang muncul ketika berbagai fungsi psikologis dapat berjalan secara optimal (Prastita & Susilawati, 2024). Dalam perspektif terbaru, Ryff menegaskan bahwa *psychological well-being* berfokus pada perkembangan positif individu, yang mencakup kemampuan menerima diri, memiliki tujuan hidup yang terarah, mengalami perkembangan pribadi, mampu mengelola lingkungan, bersifat mandiri, serta membangun hubungan interpersonal yang positif (Maula & Erin, 2019).

Survei Kementerian Kesehatan tahun 2022 mengenai kesehatan mental remaja di Indonesia menunjukkan bahwa 5,5% remaja usia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Dari jumlah tersebut, sekitar 1% mengalami depresi, 3,7% mengalami gangguan kecemasan, 0,9% menunjukkan gejala stres pascatrauma (SPTSD), dan 0,5% teridentifikasi memiliki ADHD. Akhtar menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik biasanya mampu mengekspresikan emosi positif, merasakan kebahagiaan, serta menunjukkan kepuasan dalam kegiatan sehari-hari, disertai dengan berkurangnya perilaku negatif maupun gejala depresi. Sementara itu, Khan memaknai *psychological well-being* sebagai kondisi ketika seseorang merasa puas dengan hidupnya, memiliki emosi positif, terbebas dari gangguan psikologis, mampu meraih prestasi akademik, memiliki keterampilan sosial yang memadai, memperoleh dukungan sosial, dan berada pada kondisi mental yang sehat secara keseluruhan (Setiadi et al., 2024).

Psychological well-being merupakan aspek krusial yang perlu dibina pada siswa SMA, mengingat mereka mengalami banyak perubahan serta tuntutan di bidang akademis, sosial dan emosional. Menurut Ryff dalam (Asyrofah & Kustanti, 2023) mengemukakan *psychological well-being* mencakup enam aspek utama, yakni kemampuan menerima diri sendiri, menjalin hubungan sosial yang positif, memiliki kemandirian (otonomi), mampu mengelola dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi diri. Keenam dimensi tersebut mencerminkan suatu keadaan psikologis yang sehat dan matang, yang sangat diperlukan dalam menghadapi tantangan di masa remaja. Selama masa remaja, individu bisa mencapai *psychological well-being* yang tinggi dengan cara menggali dan mengembangkan potensi diri serta berupaya mewujudkan cita-cita yang dimiliki.

Dalam konteks pendidikan, perhatian terhadap *psychological well-being* menjadi sangat krusial, mengingat perannya dalam meningkatkan motivasi belajar, keterampilan sosial, serta kesiapan siswa dalam menghadapi tantangan kehidupan. Oleh sebab itu, kajian ini bertujuan untuk meneliti berbagai penelitian yang berkaitan *psychological well-being* pada di Sekolah Menengah Atas, berbagai faktor yang dapat mempengaruhi, serta upaya yang dapat dilakukan oleh lingkungan sekolah dan sekitarnya untuk mendukung perkembangan *psychological well-being* yang optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kajian literatur untuk menghimpun serta menganalisis informasi yang sesuai dari berbagai sumber yang telah dipublikasikan sebelumnya dengan mengakses berbagai artikel melalui *Google Scholar* yang berfungsi sebagai fondasi teori mengenai topik yang dibahas yaitu *psychological well being* pada siswa Sekolah Menengah Atas. Proses penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Menurut Ardini, dkk (Ardini et al., 2024) yakni Pertama, tahap perencanaan, langkah awal dalam penyusunan rancangan penelitian. Pada tahap ini menentukann metodologi, menetapkan kriteria seleksi literatur, serta merumuskan strategi pengumpulan data. Kedua, tahap pelaksanaan, di mana peneliti melakukan proses pengumpulan dan analisis data pada sumber yang relevan. Kegiatan ini melibatkan penelusuran literature yang sesuai, evaluasi terhadap kualitas referensi, serta pengolahan informasi guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh lingkungan sosial dan perlakuan terhadap

psychological well being remaja. Ketiga, tahap pelaporan, yakni menyusun hasil temuan dalam bentuk laporan yang terstruktur dan mudah dipahami. Laporan memuat hasil kajian, analisis data yang diperoleh, serta interpretasi dan rekomendasi yang didasarkan pada telaah literature yang dilakukan.

Analisis data diawali dengan identifikasi kelayakan data yang ditemukan dalam penelitian. Adapun kriteria yang digunakan untuk memastikan validitas data adalah dengan mengambil sumber literatur dari *Google Scholar* antara tahun 2021 hingga 2025. Selain itu, hanya jurnal yang memiliki keterkaitan langsung dengan topik penelitian yang dipilih untuk dianalisis menggunakan teknik analisis *narrative synthesis*.

HASIL

Setelah melakukan pengumpulan jurnal dengan kata kunci *psychological well being* pada siswa SMA, diperoleh 20 jurnal dalam rentang waktu lima tahun terakhir yaitu dari tahun 2021-2025, yang diuraikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Penelitian *Psychological Well-Being* pada Siswa Sekolah Menengah Atas

No	Judul	Subjek	Hasil dan Penulis
1	Mindfulness dan Resiliensi Terhadap <i>Psychological Well-Being</i> Pada Siswa SMA	Siswa Kelas 11 dan 12 SMA Islam Teratai Putih Global Bekasi, jumlah subjek 169 siswa.	Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara mindfulness dan <i>psychological well-being</i> , begitu pula antara resiliensi dan <i>psychological well-being</i> . Kemudian, kesadaran penuh (mindfulness) dan ketangguhan (resiliensi) juga terbukti berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kesejahteraan psikologis (Siach et al., 2025)
2	Hubungan Antara <i>Psychological Well-Being</i> dengan Stress Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Porong Sidoarjo	Siswa SMAN 1 Porong, jumlah subjek 172 siswa	Dari hasil penelitian nampak adanya korelasi negatif antara <i>psychological well-being</i> dan tingkat stres akademik. Selain itu, hasil klasifikasi data mengindikasikan bahwa para subjek umumnya mempunyai <i>tingkat psychological well-being</i> dan stres akademik di kategori sedang hingga rendah. (Sovia & Hardiansyah, 2024).
3	Hubungan <i>Intellectual Humility, Self-Compassion</i> dan <i>Psychological Well-being</i> pada Siswa	Siswa SMA rentang usia 14-18 tahun, jumlah subjek 345 siswa	Sebagian besar siswa berada pada tingkat <i>intellectual humility</i> yang sedang, sebagian besar siswa memiliki <i>self-compassion</i> yang sedang, tetapi ada pula sejumlah siswa menunjukkan <i>self-compassion</i> rendah. Menariknya, seluruh responden dalam studi ini menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tergolong dalam kategori menengah. (Naini et al., 2024)
4	Profil Kecemasan dan <i>Psychological Well-being</i> serta Implikasinya terhadap Orientasi Masa Depan Siswa SMAN 6 Bandung	Siswa SMAN 6 Bandung, jumlah subjek 61 siswa	Secara umum, tingkat kecemasan, kesejahteraan psikologis, dan orientasi masa depan siswa berada pada tingkat sedang. Selain itu, tidak ditemukan hubungan antara kecemasan dengan orientasi masa depan siswa (Ganesha et al., 2024)
5	Peran Efikasi Diri dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII di SMAN 1 Tabanan	Siswa kelas XII SMA Negeri 1 Tabanan, jumlah subjek 132 siswa	Dalam kalangan siswa kelas XII SMAN 1 Tabanan Efikasi diri dan harga diri turut berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Terdapat pula hubungan positif antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis, namun hubungan tersebut signifikan yaitu harga diri dan kesejahteraan psikologis tidak ditemukan dalam penelitian (Prastita & Susilawati, 2024)
6	Pengaruh <i>Psychological Well-being</i> dan Minat Belajar terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 10 Gowa	Siswa Kelas XI di SMAN 10 Gowa, jumlah subjek 69 siswa	<i>Psychological well-being</i> secara mandiri memberikan dampak pada motivasi belajar siswa SMA Negeri 10 Gowa. Bertambah tingginya tingkat <i>psychological well-being</i> yang dimiliki siswa, maka akan besar juga dorongan mereka dalam proses belajar, khususnya pada siswa kelas 11 IPS. Di samping itu, minat belajar juga menunjukkan pengaruh tersendiri terhadap motivasi belajar, di mana peningkatan minat belajar siswa sejalan dengan meningkatnya semangat mereka dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas (Setiadi et al., 2024)
7	Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>) Remaja	Siswa SMA, jumlah subjek 122 siswa.	Secara keseluruhan, mayoritas siswa menunjukkan tingkatan <i>psychological well being</i> yang ada dalam kategori sangat tinggi. Begitu juga dengan berbagai aspeknya, seperti

No	Judul	Subjek	Hasil dan Penulis
			penerimaan diri, hub. positif antar sesama, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, memiliki arah dan tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi, semuanya termasuk dalam kategori yang sangat tinggi (Deviana et al., 2023)
8	Pengaruh Relegiusitas Terhadap Psychological Well Being Siswa Kelas XI SMAS Muhammadiyah 19 Stabat Tahun Pelajaran 2022/2023	Siswa kelas XI SMAS Muhammadiyah 19 Stabat, jumlah subjek 89 siswa	Religiusitas terbukti memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas XI di SMAS Muhammadiyah 19 Stabat pada Tahun Ajaran 2022/2023.(Sari et al., 2023)
9	Hubungan antara <i>Psychological Well-Being</i> dengan Kematangan Karier pada Remaja Santri di Pondok Pesantren Darut Taqwa Semarang	Santri di Ponpes Darut Taqwa, jumlah subjek 107 santri	Temuan penelitian mengindikasikan bahwa <i>psychological well-being</i> memberi kontribusi efektif 43,9% pada tingkat kematangan karier remaja santri di Ponpes Taqwa Semarang (Asyrofah & Kustanti, 2023)
10	Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi.	Siswa SMA di Kota Sukabumi, jumlah subjek 400 siswa	Terdapat empat faktor yang memiliki korelasi positif dengan <i>psychological well-being</i> , dukungan sosial, strategi coping, dan ketangguhan (resiliensi) menunjukkan pengaruh yang lebih kuat dibandingkan faktor harga diri. Selain itu, perpaduan antara dukungan sosial dan resiliensi juga terbukti memberikan dampak yang sesuai terhadap tingkat kesejahteraan psikologis (Mahendika & Sijabat, 2023)
11	Pengaruh <i>Gratitude</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> (PWP) pada Siswa Asrama SMAS Assisi di Siantar	Siswa kelas 1 sampai kelas 3 SMA Assisi Siantar, jumlah subjek 98 siswa	Hasil penelitian mengindikasikan bahwa adanya pengaruh antara rasa syukur (<i>gratitude</i>) dan <i>psychological well-being</i> siswa SMA Assisi Siantar. Hubungan kedua variabel tersebut bersifat positif, yaitu semakin tingginya tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat rasa syukur mereka (Manurung & Aritonang, 2023)
12	Psikoedukasi Pentingnya <i>Psychological Well Being</i> Pada Siswa SMA XX Kota Medan	Siswa SMA XX di Kota Medan, jumlah subjek 120 siswa	Kesejahteraan psikologis memiliki peran krusial untuk siswa SMA dalam menghadapi fase perkembangan remaja. Siswa merasakan bahwa kondisi psikologis yang sejahtera membantu mereka lebih terbuka terhadap hal-hal positif, menyadari berbagai kebaikan yang dapat diterima, serta mendorong semangat untuk melakukan tindakan positif dengan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitar. Dengan demikian, hal ini turut meningkatkan dorongan untuk bersikap baik kepada orang lain. (Dalimunthe et al., 2023)
13	Hubungan antara <i>Hardiness</i> dan <i>Psychological Well Being</i> pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Kota Magelang	Siswa Kelas XI SMAN 2 Kota Magelang, jumlah subjek 114 siswa	Terdapat hubungan positif signifikan antara ketangguhan mental (<i>hardiness</i>) dan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XI SMAN 2 Kota Magelang. Artinya, dengan bertambah besar tingkat <i>hardiness</i> yang ada pada diri siswa, semakin tinggi juga tingkat <i>psychological well being</i> yang akan mereka rasakan. Sebaliknya, rendahnya <i>hardiness</i> berbanding lurus dengan rendahnya <i>psychological well-being</i> (Pambudi & Rusmawati, 2022)
14	Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan <i>Psychological Well Being</i> pada Siswa SMA	Siswa SMA Muhammadiyah 4 Porong, jumlah subjek 62 Siswa	Dari studi yang dilakukan pada siswa SMA Muhammadiyah 4 Porong, dapat diketahui adanya hubungan positif yang signifikan antara <i>body image</i> dan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini, citra tubuh memberikan dampak sebesar 6,1% pada <i>psychological well being</i> (Syabana & Ansyah, 2022)
15	Hubungan Religiusitas dan Bersyukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Methodist 7 Medan	Siswa SMA Methodist 7 Medan, jumlah subjek 180 siswa.	Ditemukan hubungan yang signifikan diantara religiusitas dan rasa syukur dengan tingkat kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan. (Panjaitan et al., 2022)

No	Judul	Subjek	Hasil dan Penulis
16	Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung	Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung, jumlah subjek 329 siswa	Ditemukan adanya pengaruh positif, bahwa remaja SMAN X di Kota Bandung yang menunjukkan perilaku <i>mindfulness</i> cenderung memiliki tingkat <i>psychological well-being</i> yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>mindfulness</i> memberikan dampak positif terhadap <i>psychological well-being</i> siswa di sekolah tersebut Syafiasani & Rahayu, (2022)
17	Penyuluhan Kesehatan Mental sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Kelas XII.	Siswa Kelas XII SMA, jumlah subjek 25 siswa	Terjadi peningkatan pada tingkat pemahaman siswa mengenai kesejahteraan psikologis. Penyampaian informasi melalui kegiatan penyuluhan tentang kesehatan mental yang rutin dilaksanakan oleh pihak sekolah berkontribusi dalam meningkatkan kondisi kesejahteraan psikologis siswa secara lebih optimal. (Rindu et al., 2022)
18	Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Dimasa Pandemi	Siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo, jumlah subjek 273 siswa.	Mayoritas siswa di SMAN 3 Sidoarjo menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang berada dalam kategori sedang. Aspek yang paling dominan memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka adalah pertumbuhan pribadi, di mana para remaja merasakan kebahagiaan saat mereka berhasil mengembangkan kemampuan dan potensi diri secara maksimal (Fahmawati et al., 2022)
19	Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri & Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMAN 2 Binjai	Siswa SMA Negeri 2 Binjai dari kelas X, XI dan XII, jumlah subjek 450 siswa	Dukungan sosial dan kemampuan untuk beradaptasi memiliki pengaruh positif terhadap <i>psychological well-being</i> siswa. Secara keseluruhan, tingkat dukungan sosial, penyesuaian diri, serta kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori sedang. (Hasanuddin & Khairuddin, 2021)
20	Pengaruh <i>Psychological Well-Being</i> terhadap Stres Akademik Siswa SMA di Masa Covid-19	Siswa SMA, jumlah subjek 147 siswa	<i>Psychological well-being</i> berpengaruh pada tingkat stres akademik yang dialami siswa SMA selama pandemi Covid-19. Dalam penelitian ini, <i>psychological well-being</i> mampu menjelaskan sebesar 42% dari variabel stres akademik, dan 56% dipengaruhi oleh adanya faktor lain di luar variabel yang diteliti. (Oktaviana & Suprapti, 2021)

PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian literatur, penelitian menemukan bahwa tingkat *psychological well-being* padasiswa Sekolah Menengah Atas berperan mempengaruhi siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial dan emosional. Siswa SMA tidak hanya menghadapi tekanan akademis tetapi juga mengalami perubahan penting dalam pencarian identitas diri, pengelolaan emosi, dan pembentukan hubungan sosial. Mayoritas siswa di SMAN 3 Sidoarjo berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang tergolong dalam kategori sedang. Aspek banyak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa adalah pertumbuhan pribadi, di mana remaja merasakan kebahagiaan saat mereka dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya (Fahmawati, dkk.2022). Dalam perspektif terbaru, konsep *psychological well-being* menitikberatkan pada karakteristik perkembangan positif, seperti penerimaan diri, tujuan hidup yang jelas, perkembangan diri yang berkelanjutan, kemampuan mengendalikan lingkungan, kemandirian, serta kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat (Maula & Erin, 2019). Pada siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung dapat menjalani proses belajar dengan optimal, sedangkan rendahnya kesejahteraan psikologis dapat menjadi hambatan dalam proses pembelajaran.

Dalimunte et al. (2023) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peran penting bagi siswa SMA dalam menghadapi tahap perkembangan masa remaja. Siswa merasakan bahwa dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, mereka menjadi lebih terbuka terhadap hal-hal positif, mampu menyadari berbagai kebaikan yang mereka terima, serta lebih termotivasi untuk melakukan kebaikan dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Hal ini turut mendorong peningkatan dorongan untuk bersikap baik terhadap orang lain. Terdapat sejumlah faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Terdapat empat faktor utama yang diketahui memiliki hubungan positif terhadap *psychological well-being*, yakni dukungan sosial, strategi coping, dan resiliensi memberikan pengaruh yang lebih dominan dibandingkan dengan faktor harga diri. Selain itu, Mahendika & Sijabat (2023) menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari interaksi antara

dukungan sosial dan ketahanan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Dalam lingkup pendidikan, perhatian terhadap *psychological well-being* menjadi sangat penting, mengingat perannya dalam meningkatkan motivasi belajar, keterampilan sosial, serta kesiapan siswa dalam menghadapi tantangan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Siach, dkk. (2025) mengungkapkan adanya keterkaitan yang signifikan antara mindfulness dan kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat kesadaran penuh yang tinggi cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik. Pandangan ini menunjukkan bahwa mindfulness berperan penting membantu individu mengenali emosi, mengurangi stres, dan mengembangkan sikap penerimaan terhadap diri, yang pada akhirnya mendukung terbentuknya *psychological well-being* yang baik. Selain *mindfulness*, resiliensi juga terbukti memiliki keterkaitan yang signifikan dengan *psychological well-being*. Resiliensi, sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan dan kesulitan, membuat siswa lebih adaptif dalam menghadapi tantangan, baik akademis maupun sosial. Siswa yang resilien dapat mengontrol emosi dengan lebih baik, memiliki pandangan positif terhadap masa depan serta daya tahan mental yang kuat dalam menghadapi stress, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencapaian kesejahteraan psikologis.

Menurut penelitian Sovia & Hardiansyah (2024) mengindikasikan adanya hubungan negatif antara *psychological well-being* dan stres akademik, semakin tinggi kesejahteraan psikologis, maka semakin rendah tingkat tekanan akademik yang mereka alami. Temuan ini menggarisbawahi peran *psychological well-being* sebagai mekanisme perlindungan terhadap stres belajar, sehingga siswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dengan cara yang tenang dan efisien. Sebagian besar responden tercatat memiliki tingkat *psychological well-being* dan stres akademik dalam rentang kategori sedang hingga rendah. Ini menunjukkan bahwa meskipun siswa tidak berada dalam kondisi psikologis yang buruk, namun masih terdapat peluang untuk meningkatkan *psychological well-being* dan kemampuan pengelolaan stress yang lebih optimal.

Studi yang dilakukan oleh Prastita & Susilawati (2024) mengungkapkan bahwa efikasi diri dan harga diri secara simultan berkontribusi meningkatkan tingkat *psychological well-being* pada siswa kelas XII di SMAN 1 Tabanan. Namun, bila dilihat secara terpisah, hanya efikasi diri yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*, sedangkan harga diri tidak menunjukkan efek berarti. Ini menunjukkan bahwa keyakinan siswa pada kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan tugas lebih menentukan *psychological well-being* dibandingkan sekadar persepsi positif terhadap diri sendiri. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Setiadi, dkk (2024) di SMAN 10 Gowa, terdapat bahwa *psychological well-being* memberikan dampak yang signifikan terhadap motivasi belajar, terutama pada siswa kelas XI IPS. Siswa dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar kuat, semangat yang lebih tinggi, dan memiliki tujuan belajar yang lebih jelas. Selain itu, minat belajar juga ditemukan memiliki hubungan positif terhadap motivasi belajar, yang berarti semakin besar minat siswa terhadap pembelajaran, maka semakin tinggi pula motivasi mereka untuk belajar. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* dengan minat belajar merupakan dua komponen penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan siswa.

Deviana, dkk. (2023) dalam penelitiannya, ditemukan bahwa tingkat *psychological well-being* yang dimiliki siswa termasuk sangat tinggi, terutama pada aspek penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, serta kejelasan tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki dasar yang kuat terkait fungsi psikologis yang positif, yang memungkinkan mereka melewati masa remaja dengan lebih stabil. Selain faktor-faktor internal, sejumlah penelitian juga menggarisbawahi adanya pengaruh religiusitas terhadap *psychological well-being*. Contohnya, studi oleh Sari, et al. (2023) pada siswa kelas XI SMAS Muhammadiyah 19 Stabat menunjukkan bahwa religiusitas mempunyai dampak positif pada *psychological well-being*. Temuan ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan, dkk. (2022) pada siswa SMA Methodist 7 Medan ditemukan bahwa religiusitas dan rasa syukur memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being*. Temuan ini mengindikasikan bahwa nilai-nilai spiritual dan keagamaan dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional serta memberikan makna hidup bagi remaja, sehingga membantu mereka melewati masa perkembangan ini dengan kondisi psikologis yang lebih sehat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Manurung & Aritonang (2023) terhadap siswa SMA Assisi Siantar menunjukkan adanya hubungan positif antara rasa syukur

(*gratitude*) dan *psychological well-being*. Jadi, semakin besar tingkatan rasa syukur siswa, akan semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini memperkuat pandangan dalam psikologi positif bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kepuasan hidup, emosi positif, serta kualitas hubungan sosial.

Penelitian oleh Pambudi & Rusmawati (2022) mengungkapkan bahwa *hardiness* atau ketangguhan mental, faktor-faktor tersebut menunjukkan hubungan positif dengan *psychological well-being*, seperti yang terlihat pada siswa di SMAN 2 Kota Magelang. Siswa yang memiliki tingkat ketangguhan tinggi umumnya lebih mampu menghadapi dan mengatasi tekanan, sehingga memberikan dampak yang baik terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, *mindfulness* juga terbukti berkontribusi secara positif terhadap *psychological well-being*. Siswa yang memiliki kesadaran penuh lebih mampu memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini, menerima diri tanpa menghakimi, serta menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Syafiasani & Rahayu (2022) di SMAN X di Kota Bandung, yang memperkuat bahwa pelatihan kesadaran diri dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan aspek krusial yang menunjang perkembangan siswa pada tingkat Sekolah Menengah Atas. Kondisi *psychological well-being* yang optimal memungkinkan siswa lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan dalam bidang akademik, sosial, maupun emosional, serta mendukung perkembangan identitas diri, regulasi emosi, peningkatan motivasi belajar, dan kesiapan dalam pengambilan keputusan karier. Faktor-faktor internal dalam diri seperti efikasi diri, resiliensi, *mindfulness*, *gratitude*, minat belajar, dan *hardiness* memberikan pengaruh yang berarti dalam perkembangan *psychological well-being* pada diri siswa. Selain itu, aspek-aspek eksternal dan spiritual seperti religiusitas serta dukungan sosial juga berperan penting dalam membangun rasa bermakna dan kestabilan emosi pada siswa.

Secara keseluruhan, *psychological well-being* mencerminkan keadaan mental yang sehat dan baik, selain itu berfungsi sebagai faktor pelindung dari stres serta menjadi pendorong penting bagi keberhasilan siswa di bidang akademik dan sosial siswa. Dengan demikian, peran kolaboratif antara sekolah, pendidik, dan orang tua menjadi sangat krusial dalam menciptakan lingkungan yang memfasilitasi perkembangan *psychological well-being* dengan pendekatan yang komprehensif dalam aspek pendidikan, emosional dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Abidin, F. A., Siregar, J. R., & Joefiani, P. (2022). *well-being: Konsep Penelitian Dan Penerapannya Di Indonesia*. PT. Remaja Rosda Karya.
- Ardini, S. D., Rini, S., & Erwin, E. (2024). *Tinjauan Literatur Sistematis : Pengaruh Lingkungan Sosial Dan Perlakuan Yang Diterima Remaja Dari Lingkungan Sosialnya Terhadap Psychological Well-Being*. 5(8), 3147–3156.
- Asyrofah, H. L., & Kustanti, E. R. (2023). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Kematangan Karier Pada Remaja Santri Pondok Pesantren Darut Taqwa Semarang. In *Jurnal Empati* (Vol. 12).
- Dalimunthe, H. A., Khairuddin, Lubis, D. M. G., & Faadhil. (2023). Psikoedukasi Pentingnya Psychological Well Being Pada Siswa SMA XX Kota Medan Psychoeducation On The Importance Of Psychological Well Being In Students Of SMA XX Medan City. *Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://j3km.jurnalp3k.com/index.php/J-P3km> 47
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja* (Vol. 5).
- Fahmawati, Z. N., Laili, N., & Paryontri, R. A. (2022). *Psychological Well-Being Of High School Students During The Pandemic Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Dimasa Pandemi*. <https://pssh.umsida.ac.id>.
- Ganesha, A. B. S., Tina, H. D., & Anne, H. A. (2024). *PROSIDING SEMINAR PSIKOLOGI PENDIDIKAN KE-1 ASOSIASI PSIKOLOGI PENDIDIKAN INDONESIA (APPI) WILAYAH JAWA BARAT Profil Kecemasan Dan Psychological Well-being Serta Implikasinya Terhadap Orientasi Masa Depan Siswa SMAN 6 Bandung* (Vol. 1).

- Hasanuddin, & Khairuddin. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 2502–4590.
<https://doi.org/10.31289/Analitika.V13i1.5906>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Di Kota Sukabumi Article Info Abstrak. In *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* (Vol. 1, Issue 02).
- Manurung, A., & Aritonang, N. N. G. . (2023). Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being (PWB) Pada Siswa Asrama Sma Swasta Assisi Di Siantar. *Journal Of Social Science Research*, Volume 3 N.
<https://j-innovative.org/index.php/innovative>
- Maula, Z., & Erin, R. K. (2019). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Pengguna Go-Pay Yang Menggunakan Promo Cashback Di Sma Negeri 2 Semarang. *Jurnal Empati*, 8(Nomor 3), 7–14.
- Naini, R., Muarifah, A., Mashar, R., Herdiansyah, D., & Kunanti, A. (2024). Hubungan Intellectual Humility, Self-Compassion Dan Psychological Well-Being Pada Siswa. In *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* (Vol. 9).
- Oktaviana, Z. A., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Stres Akademik Siswa SMA Di Masa Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 965–975. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Pambudi, B., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Hardiness Dan Psychological Well Being Pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal Empati*, 11(1), 44–49.
- Panjaitan, M. E. J., Hasanuddin, H., & Milfayetty, S. (2022). Hubungan Religiusitas Dan Bersyukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Methodist 7 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.31289/Tabularasa.V4i1.683>
- Prastita, P. T. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Peran Efikasi Diri Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 1 Tabanan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Desember*, 2024(23), 580–591. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14573648>
- Rindu, R., Mulachela, Z. H., Wardani, I. S., & Badriyah, L. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas XII. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(02), 54–59. <https://doi.org/10.33221/jpmim.V3i02.2056>
- Sari, I. P., Dina, R., & D, H. (2023). Pengaruh Relegiusitas Terhadap Psychological Well Being Siswa Kelas Xi Sma Swasta Muhammadiyah 19 Stabat Tahun Pelajaran 2022/2023. In *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling* (Vol. 12, Issue 1).
- Setiadi, E., Syamsul, B. T., & Mustafa. (2024). Pengaruh Psychological Well-Being Dan Minat Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi Ips Di Sman 10 Gowa. In *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* (Vol. 21). <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Siach, I. D. L. L., Ekasari, A., & Muslimah, A. I. (2025). Mindfulness Dan Resiliensi Terhadap Psychological Well-Being Pada Siswa SMAI. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 17 No(E-ISSN: 2716-134X).
- Sovia, L., & Hardiansyah, E. (2024). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Stress Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Porong Sidoarjo. In *Intelektualitas : Jurnal Penelitian Lintas Keilmuan* (Issue 1).
<https://doi.org/10.Xxxxx/Xxxxx>
- Syabana, A., & Ansyah, E. H. (2022). The Relationship Between Body Image And Psychological Well Being In Senior High School Students. *Academia Open*, 6. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2369>
- Syafiasani, N., & Rahayu, M. S. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja SMA Negeri X Di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1).
<https://doi.org/10.29313/bcsp.V2i1.839>