

Hubungan School Well-Being dengan Kematangan Emosi Siswa Generasi Z: Studi Kasus SMA NU 2 Gresik

Nur Muhammad Al Farabi¹, Ida Fitri Shobihah^{*}

¹ Program Studi Psikologi Islam IAI Daruttaqwa (INSIDA) Gresik, Indonesia

^{*} Korespondensi: fitri.fathoni@gmail.com

Received: 8 May 2025

Revised: 17 June 2025

Accepted: 2 July 2025

Citation:

Al Farabi, N. M., & Shobihah, I. F. (2025). Hubungan *school well-being* dengan kematangan emosi siswa Generasi Z: Studi kasus SMA NU 2 Gresik. *QOMARUNA Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(2), 69-78. <https://doi.org/10.62048/qjms.v2i2.87>



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

ABSTRACT

The learning environment of students is one of the factors that influence their emotional maturity. School well-being refers to a school condition that enables individuals to fulfil their basic needs, including having, being, and health. This study aims to examine the relationship between school well-being and the emotional maturity of Generation Z students at SMA NU 2 Gresik. This research employs a quantitative method. The study population consists of 270 students, with a research sample of 68 students selected using simple random sampling. Data analysis was conducted using a parametric technique, specifically Pearson's product-moment correlation. The results show a correlation coefficient of 0.365 with a significance level of 0.002, indicating a positive relationship between school well-being and emotional maturity. The higher the level of school well-being, the higher the students' emotional maturity. These findings imply that efforts to improve student well-being at school, through strengthening physical, social, and emotional environments, can serve as a vital strategy in supporting healthy emotional development among adolescents, particularly those from Generation Z.

Keywords: *school well-being, emotional maturity, Gen Z, high-school students*

ABSTRAK

Kondisi lingkungan belajar peserta didik merupakan salah satu yang mempengaruhi kematangan emosi siswa. *School well-being* adalah sebuah keadaan sekolah yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan dasarnya, yang meliputi *having, being, dan health*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan *school well-being* dengan kematangan emosi siswa Generasi Z di SMA NU 2 Gresik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 270 siswa dengan sampel penelitian menggunakan simple random sampling sebanyak 68 siswa. Analisis data yang digunakan adalah teknik parametrik, yaitu korelasi product moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,365 dengan taraf signifikansi 0,002, yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara *school well-being* dan kematangan emosi. Semakin tinggi *school well-being*, maka semakin tinggi pula kematangan emosi siswa. Temuan ini memberikan implikasi bahwa upaya peningkatan kesejahteraan siswa di sekolah, baik melalui penguatan lingkungan fisik, sosial, maupun emosional, dapat menjadi strategi penting dalam mendukung perkembangan emosi yang sehat di kalangan remaja, khususnya Generasi Z.

Kata kunci: *school well-being, kematangan emosi, Gen Z, siswa SMA*

1. Pendahuluan

Sekolah memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan psikososial siswa (Hasanah & Sutopo, 2020). Sebagai institusi pendidikan formal, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang memfasilitasi pembentukan karakter dan kesejahteraan emosional. Lingkungan sekolah yang sehat dan mendukung akan membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir, keterampilan sosial, dan pengendalian diri yang lebih baik (Dalyono, 2007). Dalam konteks ini, keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur dari capaian akademik, tetapi juga dari sejauh mana sekolah mampu menciptakan kesejahteraan psikologis bagi seluruh siswanya.

Salah satu konsep yang menekankan pentingnya lingkungan sekolah dalam mendukung kesejahteraan psikologis adalah *school well-being*. Konsep ini merujuk pada kondisi di mana siswa dapat memenuhi kebutuhan dasarnya, baik fisik, sosial, maupun emosional, di lingkungan sekolah (Konu & Rimpela, 2002). Beberapa aspek utama *school well-being* mencakup kenyamanan fisik sekolah (*having*), hubungan sosial yang sehat (*loving*), perasaan memiliki dan dihargai (*being*), serta kondisi kesehatan siswa (*health*). Ketika kondisi-kondisi tersebut terpenuhi, siswa cenderung lebih termotivasi dalam belajar, merasa aman secara emosional, dan menunjukkan keterlibatan sosial yang positif.

Kesejahteraan (*well-being*) dalam penelitian ini merujuk pada kesejahteraan psikologis, yaitu kondisi ketika individu merasa hidupnya bermakna, memuaskan, dan menyenangkan secara berkelanjutan (Myers, 1993). Siswa dengan tingkat *well-being* yang tinggi cenderung mampu memahami informasi secara efektif, terlibat dalam perilaku sosial yang sehat, dan memiliki evaluasi diri yang positif. Sebaliknya, siswa yang mengalami rendahnya *well-being* lebih rentan terhadap stres, gangguan emosional, serta kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat (Khatimah, 2015).

Lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor yang sangat memengaruhi tingkat kesejahteraan siswa. Sekolah yang mendukung, baik secara fisik maupun sosial, dapat membantu siswa merasa nyaman, fokus dalam belajar, dan termotivasi untuk berkembang (Konu & Rimpela, 2002; Jati, 2010). Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung dapat memicu berbagai masalah seperti stres, konflik antar siswa, hingga perilaku menyimpang. Kekerasan di sekolah, termasuk bullying, masih sering terjadi dan menjadi penyebab terganggunya kesejahteraan psikologis siswa. Interaksi negatif dengan teman sebaya dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, terutama karena sebagian besar waktu remaja dihabiskan di sekolah.

Dalam hal ini, kematangan emosi memegang peranan penting. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung dapat bertindak secara adaptif, bertanggung jawab, dan tidak mudah dipengaruhi oleh dorongan sesaat. Emosi yang stabil memungkinkan seseorang untuk bersikap tenang dan membangun relasi sosial yang sehat. Kematangan emosi berkembang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman, termasuk pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sekolah.

Pentingnya menciptakan kesejahteraan di lingkungan sekolah semakin relevan dalam konteks siswa Generasi Z, yaitu remaja yang lahir dan tumbuh dalam era digital. Generasi ini terbiasa dengan akses informasi yang cepat, interaksi sosial berbasis teknologi, serta ekspektasi akan efisiensi dalam berbagai aspek kehidupan. Namun, mereka juga menghadapi tekanan psikologis yang unik, seperti tuntutan akademik tinggi dan dinamika sosial yang kompleks. Menurut Altinay et al. (2016), meskipun teknologi informasi dapat meningkatkan kualitas pendidikan, generasi ini juga menghadapi tantangan emosional yang menuntut pendekatan pendidikan yang lebih adaptif dan responsif terhadap kondisi psikologis mereka.

Sejauh ini, meskipun terdapat banyak studi yang membahas *school well-being* maupun kematangan emosi secara terpisah (Guerra-Bustamante et al., 2019; Kutsyuruba et al., 2015; Pratama & Jannah, 2024; Rahmawati et al., 2022; Sudirman et al., 2024), masih sangat terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji keterkaitan antara keduanya dalam konteks siswa Generasi Z, khususnya di lingkungan pendidikan berbasis Islam di Indonesia.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *school well-being* dan kematangan emosi siswa Generasi Z di SMA NU 2 Gresik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam memahami pentingnya kesejahteraan sekolah sebagai faktor yang mendukung perkembangan emosional siswa di era digital saat ini.

2. Tinjauan Pustaka

2.1 Kesejahteraan Sekolah (School Well-Being)

Bagian Konsep *school well-being* merujuk pada kondisi sekolah yang memungkinkan siswa untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis, dalam konteks kegiatan belajar-mengajar (Konu & Rimpela, 2002). Model ini menekankan pentingnya kesejahteraan sebagai prasyarat bagi pengalaman belajar yang bermakna dan perkembangan siswa yang optimal. Alih-alih sekadar menyediakan fasilitas belajar, sekolah diharapkan menjadi lingkungan yang secara holistik mendukung pertumbuhan siswa.

Konu dan Rimpela (2002) mengembangkan kerangka empat dimensi utama dalam *school well-being*, yaitu *having*, *loving*, *being*, dan *health*. Keempatnya membentuk fondasi untuk mengukur dan memahami kualitas kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah.

1. *Having* (Kondisi Sekolah).

Dimensi ini meliputi lingkungan fisik di sekitar sekolah dan di dalam sekolah. Area yang didiskusikan adalah lingkungan sekolah yang aman, kenyamanan, kebisingan, ventilasi, suhu udara, dan sebagainya. Aspek lain dari kondisi sekolah berhadapan dengan lingkungan belajar. Hal itu meliputi kurikulum, ukuran kelompok, jadwal dari pelajaran dan hukuman. Aspek ketiga meliputi pelayanan kepada siswa seperti makan siang di sekolah, pelayanan kesehatan, wali kelas dan guru bimbingan konseling.

2. *Loving* (Hubungan Sosial).

Dimensi ini merujuk kepada lingkungan sosial belajar, hubungan siswa guru, hubungan dengan teman sekelas, dinamika kelompok, kekerasan, kerja sama sekolah dengan rumah, pengambilan keputusan di sekolah dan susunan dari keseluruhan organisasi sekolah. Iklim sekolah dan iklim belajar mempunyai dampak pada kesejahteraan dan kepuasan siswa di dalam sekolah. Hubungan yang baik dan suasana yang baik merupakan untuk mempromosikan sumber manusia dalam masyarakat dan untuk meningkatkan prestasi di sekolah. Model sekolah sejahtera, hubungan di antara sekolah dengan rumah ditempatkan pada katagori hubungan sosial. Lebih lanjut, hubungan sekolah dengan lingkungan masyarakat adalah penting (misal hubungan dengan masalah sosial dan sistem pelayanan kesehatan). Hubungan siswa dengan guru merupakan peran penting dalam kesejahteraan di sekolah.

3. *Being* (Pemenuhan diri di sekolah).

Dimensi ini merujuk pada masing-masing individu menghargai sebagai bagian berharga dari masyarakat. Kesempatan untuk bekerja dengan penuh arti pada hidupnya dan untuk kesenangan secara alami juga bagian penting sekali dari pemenuhan diri. Dalam konteks sekolah, *being* dapat dilihat dengan bagaimana sekolah menawarkan untuk pemenuhan diri. Masing-masing siswa dapat mempertimbangkan sebagai anggota yang sama pentingnya dari komunitas sekolah. Seharusnya memungkinkan masing-masing siswa untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan dari sekolahnya dan aspek lain dari sekolah yang berfokus pada dirinya. Kesempatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa merupakan lahan yang menarik bagi siswa.

4. *Health* (Kesehatan).

Kesejahteraan juga mencakup kondisi kesehatan siswa, baik fisik maupun mental. Gejala psikosomatis, penyakit kronis atau ringan, serta persepsi terhadap kondisi kesehatan diri menjadi indikator penting dalam menilai *school well-being*.

Model ini juga mengidentifikasi beberapa faktor utama yang memengaruhi kualitas *school well-being* siswa:

1. *Teaching and Education*.

Teaching berkaitan dengan sikap guru dalam mengajar sedangkan *education* berkaitan dengan program yang diberikan sekolah untuk menunjang pencapaian kesejahteraan siswa. *Teaching and education* mempengaruhi semua faktor dalam *school well-being* dan dihubungkan

dengan pembelajaran. *Teaching and education* bertujuan untuk memperkuat pengetahuan siswa mengenai kesehatan, (Nuthbeam dalam Konu & Rimpela, 2002).

2. *Learning.*

Learning berkaitan dengan bagaimana cara mengajar atau sistem pembelajaran yang diberikan guru terhadap siswa. *Learning* berkaitan dengan *well-being* dan *teaching and education*. *Learning* dan kesehatan merupakan dua hal yang saling berkaitan dengan kuat. Dalam hal ini, *learning* bisa didapat dari setiap kegiatan siswa dimana siswa akan belajar dari pengalaman di sekolah.

3. *Surrounding Community.*

Pengaruh dari masyarakat sekitar, seperti tempat tinggal atau rumah siswa, dimana pendidikan dasar dari setiap siswa selalu didasari dari tempat tinggal mereka serta memiliki pengaruh terhadap lingkungan sosialnya. Lingkungan rumah dan komunitas memiliki dampak terhadap siswa sekolah.

2.2 Kematangan Emosi

Kematangan emosi merupakan indikator penting dalam perkembangan psikologis individu, khususnya pada masa remaja. Chaplin (1995) mendefinisikan kematangan emosi sebagai suatu keadaan di mana individu telah mencapai tingkat kedewasaan dalam mengelola emosi. Hurlock (2005) menambahkan bahwa remaja yang matang secara emosional mampu mengendalikan emosinya dan tidak meluapkannya secara tidak tepat. Individu yang telah mencapai kematangan emosi biasanya mampu berpikir realistis, memahami dirinya sendiri, serta mengekspresikan emosinya secara tepat sesuai situasi dan konteks sosial.

Feinberg (dalam Handayani, 2008) mengidentifikasi beberapa karakteristik utama dari individu yang matang secara emosional. Ciri-ciri tersebut antara lain: mampu menerima diri sendiri, menghargai orang lain, bertanggung jawab, memiliki rasa percaya diri, bersikap sabar, dan memiliki sense of humor. Karakteristik ini menunjukkan adanya keseimbangan antara pengenalan diri dan adaptasi sosial.

Sementara itu, Overstreet (dalam Sari & Nuryoto, 2002) membagi kematangan emosi ke dalam empat aspek utama:

1. Sikap untuk Belajar. Aspek ini terdiri dari sub indikator yaitu bersikap terbuka untuk menambah pengetahuan, jujur, mempunyai keterbukaan, serta motivasi diri yang tinggi, bisa memahami agar bermakna bagi dirinya.
2. Tanggung Jawab Pribadi. Aspek ini terdiri dari sub indikator antara lain: memiliki rasa tanggung jawab untuk mengambil keputusan atau melakukan suatu tindakan dan berani untuk menanggung resikonya. Individu yang matang tidak menggantungkan hidup sepenuhnya kepada individu lain.
3. Kemampuan Komunikasi Efektif. Aspek ini terdiri dari sub indikator antara lain: memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, memilih apa yang akan dilakukan, mengemukakan pendapat, meningkatkan penghargaan pada diri merupakan bentuk komunikasi secara efektif dimana individu sudah matang dan mampu menyesuaikan diri dengan orang lain.
4. Kemampuan Menjalin Hubungan Sosial. Aspek ini terdiri dari sub indikator antara lain: individu yang matang mampu melihat kebutuhan individu yang lain dan memberikan potensi dirinya. Hal ini dikarenakan individu yang matang mampu menunjukkan ekspresi cintanya kepada individu lain. Jadi secara emosional individu mampu menyesuaikan diri dan hubungan sosial antar individu

Selain itu, kematangan emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berakar dari lingkungan dan biologis. Menurut Sutarjo (2004), faktor-faktor tersebut mencakup:

- Pola Asuh Orang Tua.
Keluarga merupakan lembaga pertama dan utama dalam kehidupan anak, tempat belajar dan menyatakan dirinya sebagai makhluk sosial, karena keluarga merupakan kelompok sosial yang

pertama tempat anak dapat berinteraksi. Dari pengalaman berinteraksi dalam keluarga ini akan menentukan pula pola perilaku anak.

- Pengalaman Traumatik.
Kejadian-kejadian traumatis masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Kejadian-kejadian traumatis dapat bersumber dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan di luar keluarga.
- Jenis Kelamin.
Perbedaan hormonal serta konstruksi sosial terkait peran gender dapat memengaruhi bagaimana individu mengelola dan mengekspresikan emosi.
- Usia.
Perkembangan kematangan emosi yang dimiliki seseorang sejalan dengan penambahan usia, hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang.

Dengan demikian, kematangan emosi bukan hanya hasil dari perkembangan internal individu, tetapi juga merupakan hasil interaksi antara faktor personal, sosial, dan lingkungan. Pemahaman terhadap aspek-aspek ini penting dalam konteks pendidikan, terutama dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan emosi siswa.

2.3 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *school well-being* merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor individu, relasional, dan lingkungan. Sekolah dapat memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan siswa melalui hubungan guru-siswa yang suportif, metode pembelajaran adaptif, dan pelibatan siswa dalam pengambilan keputusan. Namun, kesejahteraan tersebut juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti latar belakang sosial ekonomi dan dukungan dari luar sekolah, sehingga strategi peningkatan *school well-being* perlu bersifat holistik dan kontekstual.

Dalam tinjauan sistematis terhadap 46 studi, Murray et al. (2024) menggarisbawahi bahwa *student well-being* merupakan konstruksi multidimensi yang mencakup keseimbangan fisik, emosional, dan lingkungan. Sayangnya, sebagian besar penelitian terdahulu cenderung hanya menyoroti satu dimensi secara terpisah dan jarang mengaitkan *school well-being* secara langsung dengan *outcome* psikososial seperti kematangan emosi. Selain itu, studi yang tersedia masih didominasi oleh konteks negara maju seperti Australia dan Aotearoa New Zealand, sementara bukti empiris dari negara berkembang seperti Indonesia masih terbatas.

Di sisi lain, sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi remaja Generasi Z sangat bervariasi. Sebagai contoh, studi di Mojokerto mengungkapkan bahwa sekitar 40% remaja memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang, dan hanya 9% yang mencapai tingkat sangat tinggi (Pratama, 2024). Penelitian lain di Samarinda menemukan 61% siswa kelas X berada pada tingkat kematangan emosi tinggi (Rahmawati, 2022). Aspek kontrol emosi umumnya mendominasi, sementara pemahaman diri menjadi aspek yang paling lemah. Data lintas generasi bahkan menunjukkan bahwa kestabilan emosi Gen Z menurun sekitar 25% dibandingkan Generasi X. Penurunan ini dikaitkan dengan rendahnya *emotional intelligence* serta meningkatnya isu kesehatan mental, sehingga literasi emosi dan dukungan dari lingkungan pendidikan menjadi krusial (Sudirman, 2024).

Temuan internasional turut menguatkan pentingnya hubungan antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis. Guerra-Bustamante et al. (2019) menemukan bahwa dimensi *emotional intelligence*, terutama kejelasan dan perbaikan emosi, berkorelasi positif dengan kebahagiaan subjektif remaja. Masa remaja pun disebut sebagai periode ideal untuk intervensi penguatan kecerdasan emosional, karena besarnya potensi perkembangan di masa ini dan pentingnya peran sekolah sebagai lingkungan sosial utama. Dengan demikian, *school well-being* dapat menjadi sarana yang efektif dalam mendukung pengembangan keterampilan emosi yang sehat melalui relasi positif, pengakuan diri, dan iklim belajar yang aman.

Selain itu, Kutsyuruba et al. (2015) menunjukkan bahwa iklim sekolah yang positif mampu meningkatkan rasa memiliki siswa terhadap sekolah (*school belonging*), yang pada gilirannya

berkontribusi pada kesehatan mental positif. Sekolah yang mampu menciptakan suasana suportif dan mendorong keterlibatan emosional siswa tidak hanya memfasilitasi pembelajaran akademik, tetapi juga perkembangan psikososial yang lebih luas. Meskipun berbagai penelitian telah menggarisbawahi pentingnya *school well-being* dan kematangan emosi secara terpisah, belum banyak studi yang secara spesifik menelaah keterkaitan langsung antara keduanya, terutama di kalangan siswa Generasi Z di Indonesia. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menguji hubungan antara *school well-being* dan kematangan emosi pada siswa SMA di lingkungan pendidikan Islam, guna memberikan kontribusi empiris dalam perancangan intervensi yang mendukung kesejahteraan emosional remaja.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Menurut Emzir (2013), tujuan penelitian korelasional adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih secara statistik, guna melihat sejauh mana perubahan pada satu variabel berkorelasi dengan perubahan pada variabel lain. Pendekatan ini dipilih untuk menguji hubungan antara *school well-being* dan kematangan emosi pada siswa.

Penelitian dilaksanakan di SMA NU 2 Gresik, sebuah sekolah menengah atas berbasis Islam yang memiliki reputasi sebagai sekolah favorit di wilayah tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI, yang berjumlah 270 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, dengan mengambil 25% dari total populasi, sehingga diperoleh sampel sebanyak 68 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu:

1. Skala School Well-Being yang dikembangkan berdasarkan teori Konu dan Rimpela (2002), terdiri dari indikator *having*, *loving*, *being*, dan *health*. Skala ini terdiri dari empat dimensi utama, yaitu: (1) *having*—kondisi fisik sekolah seperti fasilitas, kenyamanan ruang belajar, dan keamanan; (2) *loving*—kualitas hubungan sosial antara siswa dengan guru, teman sebaya, serta keterlibatan keluarga; (3) *being*—pemenuhan diri dan partisipasi siswa dalam kehidupan sekolah; serta (4) *health*—status kesehatan fisik dan mental siswa. Setiap dimensi memiliki beberapa indikator yang diukur melalui pernyataan-pernyataan sikap. Contoh item dalam skala ini antara lain: "*Saya merasa aman berada di sekolah,*" "*Saya memiliki hubungan baik dengan teman-teman di kelas,*" atau "*Saya dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kegiatan sekolah.*" Skala ini dirancang untuk memberikan gambaran komprehensif tentang persepsi siswa terhadap lingkungan sekolah mereka, serta sangat berguna dalam mengevaluasi faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikososial siswa secara menyeluruh. Skala ini telah diuji reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,890, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel.
2. Skala Kematangan Emosi (*Overstreet Emotional Maturity Scale*), yang disusun berdasarkan aspek-aspek kematangan emosi menurut teori *Overstreet* (dalam Sari & Nuryoto, 2002). Skala ini mencakup empat dimensi utama, yaitu: (1) *sikap untuk belajar*, (2) *tanggung jawab pribadi*, (3) *kemampuan komunikasi yang efektif*, dan (4) *kemampuan menjalin hubungan sosial*. Masing-masing dimensi terdiri dari beberapa indikator perilaku yang mencerminkan tingkat kematangan emosi individu. Misalnya, pada dimensi tanggung jawab, indikatornya mencakup keberanian mengambil keputusan dan kesiapan menanggung konsekuensi. Contoh item dalam skala ini antara lain: "*Saya bisa mengendalikan diri ketika sedang marah*" atau "*Saya merasa nyaman mengungkapkan perasaan saya secara terbuka kepada orang lain.*" Skala ini berguna tidak hanya untuk kepentingan akademik, tetapi juga sebagai alat identifikasi dalam pendidikan karakter dan bimbingan konseling siswa. dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,874, juga menunjukkan reliabilitas yang tinggi.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik parametrik, yaitu korelasi Pearson Product Moment, dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0 for Windows. Teknik ini digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel *school well-being* dan kematangan emosi siswa. Penelitian ini telah memperoleh izin resmi dari pihak sekolah sebelum pelaksanaan

pengumpulan data, dan seluruh partisipan terlibat secara sukarela dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan dan etika penelitian.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil

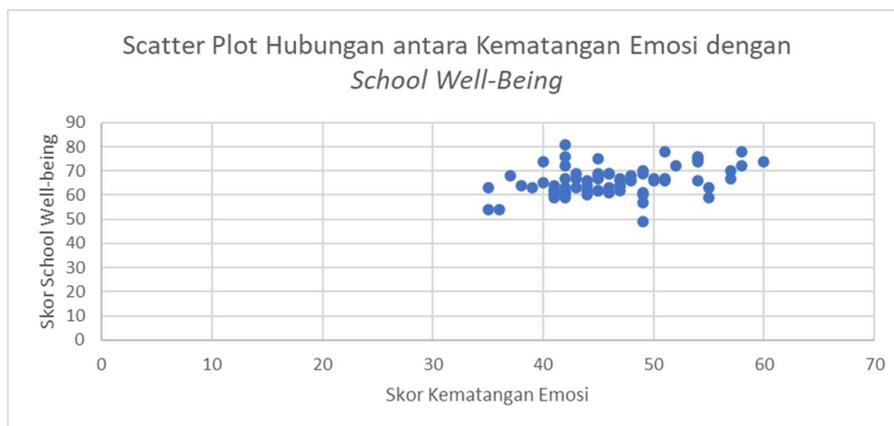
Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *school well-being* dan kematangan emosi pada siswa Generasi Z di SMA NU 2 Gresik. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Sebelum pengujian korelasi dilakukan, terlebih dahulu dihitung statistik deskriptif dan dilakukan uji normalitas terhadap kedua variabel untuk memastikan pemenuhan asumsi parametrik. Tabel 1 meringkaskan hasil statistik deskriptif. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200, yang melebihi ambang batas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis korelasi parametrik.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Total

Variabel	Rataan	Simpangan Baku	Median	Uji Normalitas
School Well-Being	65,90	6,05	66,0	Ya
Kematangan Emosi	46,26	5,81	45,50	Ya

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *school well-being* siswa memiliki rerata sebesar 65,90 dengan standar deviasi 6,05. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, persepsi siswa terhadap kesejahteraan di sekolah berada pada kategori cukup tinggi. Sementara itu, skor kematangan emosi menunjukkan rerata sebesar 46,26 dengan standar deviasi 5,81, yang juga tergolong dalam kategori di bawah sedang, meskipun terdapat variasi antar individu.

Untuk mengetahui adakah pola hubungan linier antara dua variabel, dilakukan visualisasi melalui diagram *scatter* sebagaimana ditunjukkan dalam Gambar 1. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,365$ dengan nilai signifikansi $p = 0,002$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *school well-being* dan kematangan emosi berukuran sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *school well-being* yang dirasakan oleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kematangan emosi yang dimilikinya. Meskipun demikian, kekuatan hubungan ini tergolong sedang, sehingga dimungkinkan terdapat faktor lain yang turut memengaruhi kematangan emosi siswa di luar variabel yang diteliti.



Gambar 1. Diagram Scatter Hubungan antara Kematangan Emosi dengan School Well-Being

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *school well-being* dan kematangan emosi siswa, dengan nilai korelasi sedang ($r = 0,365$; $p = 0,002$). Hal ini menandakan bahwa semakin positif persepsi siswa terhadap lingkungan sekolahnya, maka semakin

tinggi pula tingkat kematangan emosinya. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi persepsi siswa terhadap kesejahteraan di lingkungan sekolah, maka semakin tinggi pula tingkat kematangan emosinya.

Secara teoretis, hasil ini didukung oleh teori Konu dan Rimpela (2002) yang menyatakan bahwa *school well-being* merupakan kondisi di mana individu dapat memenuhi kebutuhan dasarnya dalam konteks sekolah, yang terdiri dari dimensi *having* (kondisi fisik sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (partisipasi diri), dan *health* (kesehatan fisik dan mental). Ketika keempat kebutuhan ini terpenuhi, siswa cenderung merasa aman, dihargai, dan terlibat, yang secara tidak langsung mendukung regulasi emosional yang sehat.

Sementara itu, konsep kematangan emosi sebagaimana dijelaskan oleh Hurlock (2005), mencakup kemampuan untuk mengelola emosi secara tepat, memahami diri sendiri, dan mengekspresikan emosi secara sesuai konteks. Individu yang matang secara emosional mampu mengontrol dorongan agresif, berpikir realistis, serta menjalin relasi sosial yang harmonis. Hasil ini sejalan dengan temuan Rahayu (2008) yang menyatakan bahwa siswa dengan kematangan emosi tinggi dapat meredam dorongan agresif dan memelihara hubungan positif di lingkungannya. Sebaliknya, Annisavetry (2017) menemukan bahwa rendahnya kematangan emosi berkaitan erat dengan peningkatan perilaku agresif, yang berdampak pada terganggunya interaksi sosial dan proses belajar di sekolah.

Temuan ini diperkuat oleh studi Guerra-Bustamante et al. (2019) yang menunjukkan bahwa kejelasan dan perbaikan emosi (dua aspek dalam *emotional intelligence*) berhubungan positif dengan kebahagiaan subjektif pada remaja. Mereka menyarankan bahwa masa remaja adalah fase ideal untuk penguatan kecerdasan emosional, dan bahwa sekolah dapat menjadi konteks yang efektif untuk mendukung proses ini melalui relasi yang sehat dan iklim belajar yang suportif.

Selanjutnya, hasil ini juga bersesuaian dengan penelitian oleh Kutsyuruba et al. (2015) yang menemukan bahwa iklim sekolah yang positif meningkatkan rasa memiliki terhadap sekolah (*school belonging*), yang pada gilirannya berdampak pada peningkatan kesehatan mental positif siswa. Hal ini sangat relevan dalam konteks SMA NU 2 Gresik sebagai sekolah berbasis Islam, di mana nilai-nilai religius, pendekatan pengajaran yang mengedepankan moralitas, serta keterlibatan emosional guru dapat memperkuat peran sekolah sebagai lingkungan pendukung bagi perkembangan emosi siswa.

Namun, perlu dicermati bahwa korelasi yang ditemukan dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *school well-being* berkontribusi terhadap kematangan emosi, masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi. Hal ini sejalan dengan kajian Murray et al. (2024), yang menyatakan bahwa sebagian besar studi hanya menyoroti satu aspek kesejahteraan siswa dan jarang mengaitkannya secara langsung dengan outcome psikososial seperti kematangan emosi. Murray juga menekankan bahwa faktor-faktor eksternal seperti latar belakang sosial ekonomi, pengaruh media digital, dan relasi keluarga juga sangat menentukan.

Keterbatasan korelasi ini membuka ruang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai variabel mediasi dan moderasi yang mungkin berperan, seperti dukungan teman sebaya, religiusitas personal, atau intensitas penggunaan media sosial. Dalam konteks Indonesia, penelitian ini mengisi kekosongan literatur yang masih jarang menghubungkan secara langsung antara *school well-being* dan kematangan emosi, khususnya di sekolah berbasis Islam dan pada kelompok Generasi Z yang menghadapi tantangan psikososial yang khas.

Dengan demikian, *school well-being* bukan hanya berkaitan dengan motivasi belajar siswa seperti yang telah dibahas dalam penelitian sebelumnya (Rachmah, 2016; Amanillah & Rosiana, 2017; Hasanah & Sutopo, 2020; Lestari et al., 2023), tetapi juga memiliki hubungan yang penting dengan perkembangan emosional mereka. Lingkungan sekolah yang mendukung secara positif dapat meningkatkan kematangan emosi siswa, dengan menyediakan ruang aman, relasi yang suportif, serta akses terhadap sumber daya psikologis yang memadai (Winei et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah untuk tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga aktif menciptakan budaya sekolah yang ramah emosional bagi siswa.

5. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *school well-being* dan kematangan emosi siswa Generasi Z di SMA NU 2 Gresik. Meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori sedang, temuan ini menegaskan bahwa lingkungan sekolah yang mendukung, baik dari aspek fisik, sosial, maupun psikologis, berperan dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara sehat dan adaptif.

Hasil ini memperkuat pandangan bahwa *school well-being* tidak hanya berdampak pada motivasi atau pencapaian akademik, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan regulasi emosi yang matang. Dalam konteks sekolah berbasis Islam, nilai-nilai moral dan relasi sosial yang erat dapat memperkuat peran sekolah sebagai lingkungan pembentuk keseimbangan emosional siswa.

Namun demikian, korelasi yang sedang menunjukkan bahwa kematangan emosi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar sekolah, seperti lingkungan keluarga, tekanan sosial digital, atau karakteristik individu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan pendekatan multivariat untuk menggali kemungkinan peran variabel mediasi atau moderasi.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah perlunya sekolah secara aktif menciptakan lingkungan yang aman, ramah, dan inklusif bagi siswa. Upaya peningkatan *school well-being* dapat dilakukan melalui pelatihan guru dalam penguatan kompetensi sosial-emosional, peningkatan layanan bimbingan dan konseling, pelibatan siswa dalam pengambilan keputusan, serta integrasi nilai-nilai moral dan religius dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Dengan demikian, sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar akademik, tetapi juga ruang yang mendukung perkembangan emosional remaja secara menyeluruh di tengah tantangan zaman digital yang kompleks.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup sekolah yang terbatas, jumlah sampel yang kecil, serta pendekatan korelasional yang tidak memungkinkan penarikan hubungan kausal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak sekolah, mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat memediasi atau memoderasi hubungan antar variabel, dan mengembangkan pendekatan analisis yang lebih kompleks guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan terkait dengan penelitian, penulisan, dan/atau publikasi dari artikel ini.

Daftar Pustaka

- Altınay, F., Dagli, G., & Altınay, Z. (2016). The role of information technology in becoming learning organization. *Procedia Computer Science*, 102, 663–667. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2016.09.439>
- Amanillah, S., & Rosiana, D. (2017). Hubungan school well-being dengan motivasi belajar pada siswa kelas XI SMA X. *Prosiding Psikologi*, 3(2).
- Annisavitry, Y. (2017). *Hubungan antara kematangan emosi dengan agresivitas remaja* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Negeri Padang.
- Chaplin. (1995). *Kamus lengkap psikologi* (K. Kartono, Terj.). PT Grafindo Persada.
- Dalyono, M. (2007). *Psikologi pendidikan*. PT Rineka Karya.
- Emzir. (2013). *Metodologi penelitian pendidikan: Kuantitatif dan kualitatif*. PT Rajagrafindo Persada.
- Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1720. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Handayani. (2008). *Hubungan antara kematangan emosi dengan agresifitas remaja* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Hasanah, M., & Sutopo. (2020). Pengaruh school well-being terhadap motivasi belajar siswa di Madrasah Aliyah Ma'arif 7 Sunan Drajat Lamongan. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 15(2), 114–123. <https://doi.org/10.55352/uq.v15i2.385>
- Hurlock, E. B. (2005). *Psikologi perkembangan* (Edisi ke-5). Erlangga.

- Jati, N. A. (2010). Penggunaan school well-being pada sekolah menengah atas (SMA) bertaraf internasional sebagai barometer evaluasi sekolah. *Jurnal UI untuk Bangsa Seri Sosial dan Humaniora*, 104–107.
- Khatimah, H. (2015). Gambaran school well-being pada peserta didik program kelas akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *Psikopedagogia*, 4(1), 20–30. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4485>
- Konu, A. I., & 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>
- Konu, A. I., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Kutsyuruba, B., Klinger, D. A., & Hussain, A. (2015). Relationships among school climate, school safety, and student achievement and well-being: A review of the literature. *Review of Education*, 3(2), 103–135. <https://doi.org/10.1002/rev3.3043>
- Lestari, P., Rasyid, A., & Salim, A. (2023). Pengaruh school well-being terhadap motivasi belajar siswa SMK Nasional Makassar. *Jurnal Edukasi*, 1(2), 211–226. <https://doi.org/10.60132/edu.v1i2.120>
- Myers, D. G. (1993). *Social psychology*. McGraw-Hill.
- Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi regulasi emosi pada Generasi Z di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 256–263. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61279>
- Rachmah, E. N. (2016). Pengaruh school well-being terhadap motivasi belajar siswa. *Psikosains*, 11(2), 99–108. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v8i1.3853>
- Rahmawati, D., Boleng, D. T., & Nooryani, N. (2022). Karakteristik kematangan emosi sebagai profil peserta didik kelas X di SMA Negeri 5 Samarinda. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru Tahun 2022*, Gorontalo.
- Rahayu, C. D. (2008). *Hubungan antara kematangan emosi dan konformitas dengan perilaku agresif pada supporter sepak bola* [Disertasi tidak diterbitkan]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, E. P., & Nuryoto, S. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi*, 29(2), 73–88. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7017>
- Sudirman, N. A., Rahayu, A. P., & Pattipeilohy, P. (2024). Manajemen pendidikan karakter pada remaja Generasi Z dalam mengelola kondisi emosional. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1862–1873. <https://doi.org/10.56338/jks.v4i8.1942>
- Sutarjo. (2004). *Pengantar psikologi klinis*. Balai Pustaka.
- Winei, A., Nurhadi, F., & Laili, S. (2023). Dampak lingkungan sekolah terhadap hasil belajar dan kesehatan mental siswa. *Journal on Education*, 6(1), 317–327.