



INTERKORELASI *COPING STRESS* DAN IKLIM KELAS TERHADAP *SCHOOL WELL-BEING* DI SEKOLAH

Lutfia^a, Dody Hartanto^b, Muya barida^c

^{a,b,c}Universitas Ahmad Dahlan, Magister Bimbingan dan Konseling

Abstrak

Kesejahteraan siswa di sekolah (*school well-being*) merupakan salah satu indikator penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran dan perkembangan psikologis peserta didik. *School well-being* mencerminkan kondisi di mana siswa merasa nyaman, aman, diterima, serta mampu berkembang secara optimal dalam lingkungan sekolah. Berbagai faktor diduga memengaruhi tingkat kesejahteraan tersebut, di antaranya kemampuan siswa dalam mengelola stress (*coping stress*) dan persepsi terhadap iklim kelas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini yaitu siswa kelas XI.a,b,c,d & XI.a,b,c,d yang terdiri dari 288 siswa SMA N 1 Cangkringan. Proses pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi dan regresi linier berganda. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan, *Coping stress* secara parsial memiliki pengaruh positif terhadap *school well-being* pada siswa SMA Negeri 1 Cangkringan berdasarkan t hitung (2,497) > t tabel (1,969) dan nilai Sig. (0,013) < 5% (0,05). iklim kelas secara parsial memiliki pengaruh positif terhadap *school well-being* pada siswa SMA Negeri 1 Cangkringan berdasarkan t hitung (5,205) > t tabel (1,969) dan nilai Sig. (0,000) < 5% (0,05). *Coping stress* dan iklim kelas secara bersama-sama memiliki pengaruh positif terhadap *school well-being* pada siswa SMA Negeri 1 Cangkringan berdasarkan F hitung (16,537) > F tabel (3,032) dan nilai Sig. (0,000) < 5% (0,05). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* dan iklim kelas secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap *school well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin adaptif strategi *coping stress* yang dimiliki siswa serta semakin kondusif iklim kelas yang dirasakan, maka semakin tinggi *school well-being* siswa di sekolah SMA N 1 Cangkringan.

Keywords : *coping stress*, iklim kelas, *school well-being*.

Abstract

Student well-being at school (school well-being) is an important indicator in supporting the success of the learning process and the psychological development of students. School wellbeing reflects a condition in which students feel comfortable, safe, accepted, and able to develop optimally in the school environment. Various factors are suspected to influence this level of well-being, including students' ability to manage stress (coping stress) and perceptions of the classroom climate. This study used a quantitative method with a correlational design. The study population was 288 students in grades XI.a, b, c, d & XI.a, b, c, d at SMA N 1 Cangkringan. The sampling process used a

Submitted: 10-01-2026 Approved: 04-02-2026. Published: 30-04-2026

Corresponding author's e-mail: ikaimaroh@gmail.com

ISSN: Print 2722-1504 | ONLINE 2721-1002

<https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/jpg/index>

purposive sampling method. Data collection used a questionnaire. Data analysis was performed using correlation tests and multiple linear regression. The results of this study's analysis indicate that coping with stress partially has a positive effect on school well-being in students at Cangkingan 1 State Senior High School, based on a calculated t-value (2.497) > t-table (1.969) and a Sig. (0.013) < 5% (0.05). Classroom climate partially has a positive effect on school well-being in Cangkingan 1 State Senior High School students, based on a calculated t-value (5.205) > t-table (1.969) and a Sig. (0.000) < 5% (0.05). Coping with stress and classroom climate simultaneously have a positive effect on school well-being in Cangkingan 1 State Senior High School students, based on a calculated F-value (16.537) > F-table (3.032) and a Sig. (0.000) < 5% (0.05). Based on the research conducted, it can be concluded that coping with stress and classroom climate simultaneously have a positive and significant effect on school well-being. This indicates that the more adaptive students' stress coping strategies and the more conducive the classroom climate they perceive, the higher their school well-being at SMA N 1 Cangkringan.

Keywords: *stress coping, classroom climate, school well-being.*

INTRODUCTION

Pendidikan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia karena dengan pendidikan manusia dapat meningkatkan kualitas hidup menghadapi masalah, mencari solusi, dan memecahkan suatu masalah dengan berpikir kritis dan praktis (Yufani,dkk,2023). Proses pelaksanaan kegiatan Pendidikan juga dimulai dari keluarga sampai pada pendidikan di sekolah. Sekolah adalah sebuah institusi pendidikan formal yang disediakan oleh pemerintah yang saat ini tidak hanya memiliki fungsi sebagai tempat menuntut ilmu saja, melainkan juga sebagai tempat pembentukan moral, karakter, pengembangan minat dan bakat siswa Keberhasilan suatu proses pendidikan di sekolah tidak terlepas dari faktor pendukung lainnya salah satunya adalah school well-being yang mendukung kegiatan pendidikan di sekolah menjadi lebih baik. (Azizah, & Hidayati, 2015) Akan tetapi, school well-being merupakan masalah yang jarang diperhatikan pendidik, karena banyak pendidik yang memaknai kesejahteraan hanya dari terpenuhinya kebutuhan sandang dan pangan pada siswa di lingkungan pendidikan bukan pada kebutuhan yang berkaitan dengan kegiatan belajar dan mengajar (Na'imah, & Pamujo, 2014).

Kesejahteraan siswa di sekolah (school well-being) menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan proses pendidikan. School well-being mencerminkan sejauh mana siswa merasa nyaman, aman, dihargai, dan terlibat dalam kegiatan belajar di sekolah. Kesejahteraan ini tidak hanya mencakup aspek akademik, tetapi juga kondisi psikologis, emosional, dan sosial siswa selama berada di lingkungan sekolah. Namun, kenyataannya banyak siswa yang mengalami tekanan akademik, tuntutan sosial, dan konflik interpersonal yang memicu stres dan menurunkan kualitas kesejahteraan mereka di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri, Lahmuddin & Darmayanti (2020) tentang hubungan coping stress dan dukungan sosial dengan subjective well being siswa kelas XI SMA Singosari Yayasan Pendidikan Singosari Delitua diperoleh hasil bahwa ada hubungan positif signifikan antara coping stress dengan subjective well being, ada hubungan positif signifikan dukungan sosial dengan subjective well being, dan ada

hubungan positif signifikan coping stress dan dukungan sosial dengan subjective well being yang dilihat dari nilai koefisien linieritas. Penelitian Ferdianto (2020) tentang Pengaruh Iklim Kelas dan School Well-Being Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri Program SKS dan Program Reguler diperoleh bahwa iklim kelas berpengaruh terhadap stres akademik, school well-being berpengaruh terhadap stres akademik, variabel stres akademik dipengaruhi oleh variabel iklim kelas dan school well being sebesar, tidak terdapat perbedaan tingkat kecenderungan stres akademik antara siswa Program SKS dan Program Reguler, perbedaan tingkat kecenderungan iklim kelas antara siswa Program SKS dan Program Reguler tidak terdapat, perbedaan tingkat kecenderungan school well being antara siswa Program SKS.

METHOD

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cangkingan yang beralamat di Jalan Merapi Golf, Bedoyo, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi penelitian yaitu terdiri dari siswa kelas kelas X, XI SMA Negeri 1 Cangkringan. Kemudian untuk menentukan subjek penelitian peneliti menggunakan teknik metode kuantitatif dengan desain (Lenaini., 2021.). Berikut merupakan data siswa:

Tabel 1 Data Populasi dan Sampel Siswa

NO	KELAS	JUMLAH
1.	X A*	36
2.	X B	36
3.	X C	36
4.	X D	36
5.	XI A	36
6.	XI B	36
7.	XI C	36
8.	XI D	36
JUMLAH		288

Peneliti menggunakan Metode dalam penelitian ini yaitu metode korelasional, Penelitian korelasional merupakan jenis penelitian kuantitatif non-eksperimental yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan (korelasi) antara dua variabel atau lebih, serta seberapa kuat dan arah hubungan tersebut.

RESULTS AND DISCUSSION

Research findings

Analisis gambaran awal kondisi siswa dari pengamatan guru bk dan beberapa informasi yang di dapatkan oleh peneliti siswa memiliki school well-being yang cukup rendah, tetapi setelah di lakukan penelitian school well being di sekolah tersebut bersifat positif. Hasil analisis deskriptif diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada variabel Coping Stress sebesar 0,208, kemudian pada variabel iklim kelas 0,073, dan pada variabel School Well-Being sebesar 0,166. Ketiga nilai signifikansi berada lebih besar dari 5% (0,05), yang dapat diartikan bahwa ketiga variabel penelitian memiliki distribusi data yang normal. diketahui bahwa hasil pengujian pada variabel X1-Y menunjukkan nilai Fhitung (1,554) < Ftabel (1,566) serta nilai Sig. (0,053) > 5% (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan linier antara variabel X1(coping stres) dengan Y (school well-being). Selanjutnya hasil pengujian pada variabel X2-Y menunjukkan nilai Fhitung (1,485) < Ftabel (1,542) serta nilai Sig. (0,054) > 5% (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan linier antara variabel X2 (iklim kelas) dengan Y (school well-being).

Hasil Uji Multikolinieritas menunjukkan bahwa tidak ada variabel bebas yang memiliki nilai tolerance > 0,10 maupun nilai VIF < 10. Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai tolerance dan VIF pada variabel coping stress dengan nilai Tolerance sebesar 1,000 dan VIF sebesar 1,000; serta pada variabel iklim kelas dengan nilai Tolerance sebesar 1,000 dan VIF sebesar 1,000. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini terbebas dari gejala multikolinearitas.

uji hipotesis minor untuk menguji pengaruh dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial menggunakan uji t. Hasil dari pengujian hipotesis minor Pada pengujian pengaruh coping stress terhadap school well-being diketahui bahwa nilai thitung (2,497) > ttabel (1,969) dan nilai Sig. (0,013) < 5% (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa coping stress secara parsial memiliki pengaruh positif terhadap school well-being pada siswa SMA Negeri 1 Cangkingan. Pada pengujian pengaruh iklim kelas terhadap school well-being diketahui bahwa nilai thitung (5,205) > ttabel (1,969) dan nilai Sig. (0,000) < 5% (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa iklim kelas secara parsial memiliki pengaruh positif terhadap school well-being pada siswa SMA Negeri 1 Cangkingan. hasil uji F dapat diketahui bahwa nilai Fhitung (16,537) > Ftabel (3,032) dan nilai Sig. (0,000) < 5% (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari kedua variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat penelitian. Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa coping stress dan iklim kelas secara bersama-sama memiliki pengaruh positif terhadap school well-being pada siswa SMA Negeri 1 Cangkingan. hasil koefisien determinasi di atas, terdapat nilai Adjusted R Square sebesar 0,110 atau 11,0 persen. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kemampuan dari variabel coping stress dan iklim kelas dalam menjelaskan variasi variabel school well-being adalah sebesar 11,0 persen dan sisanya yakni 89,0 persen merupakan penjelasan dari variabel-variabel independen lain yang tidak diteliti di luar model regresi penelitian ini.

Hasil analisis data Coping stress secara parsial memiliki pengaruh positif terhadap school well-being pada siswa SMA Negeri 1 Cangkingan berdasarkan thitung (2,497) > ttabel (1,969) dan nilai Sig. (0,013) < 5% (0,05). iklim kelas secara parsial memiliki pengaruh positif terhadap school well-being pada siswa SMA Negeri 1 Cangkingan berdasarkan thitung (5,205) > ttabel (1,969) dan nilai Sig. (0,000) < 5% (0,05). Coping stress dan iklim kelas secara bersama-sama memiliki pengaruh positif terhadap school well-being pada siswa SMA Negeri 1 Cangkingan berdasarkan Fhitung (16,537) > Ftabel (3,032) dan nilai Sig. (0,000) < 5% (0,05).

CONCLUSION

Strategi *school well-being* ini merupakan strategi khusus yang digunakan untuk bertujuan memenuhi empat dimensi *well-being* yaitu *having* (kondisi sekolah), *loving* (relasi sosial), *being* (pemenuhan diri), dan *health* (kesehatan fisik-mental) stress yang dialami.

BIBLIOGRAPHY

- Ahmad, J.N. (2010). Penggunaan school well-being pada sekolah menengah atas (SMA) bertaraf internasional sebagai barometer evaluasi sekolah. *Jurnal UI Untuk Bangsa Seri Sosial dan Humaniora*, 1, 100-112.
- Ali, M dan M. Asrori. 2016. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara Jakarta.
- Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022). School well-being di Indonesia: Telaah literatur. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa Volume 1, No 3, Februari 2022 e-ISSN 2807-789X*.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2).
- Arieska, M., Syamsurizal, S., & Sumarmin, R. (2018). Guiding Development Based Approach Practicum Vertebrates Taxonomy Scientific Study Program for Students of Biology Education. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 335, No. 1, p. 012096). IOP Publishing.
- Arifin, Z. (2017). Kriteria instrumen dalam suatu penelitian. *Jurnal Theorems (the original research of mathematics)*, 2(1), 28-36.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320-26332.

- Azizah, A., & Hidayati, F. (2015). PENYESUAIAN SOSIAL DAN SCHOOL WELL-BEING: Studi pada Siswa Pondok Pesantren yang Bersekolah di MBI Amanatul Ummah Pacet Mojokerto. *Jurnal Empati*, 4(4), 84-89.
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2019). School well-being dan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18-35.
- Karyani, U., Prihartanti, N., Dinar P.W., Lestari, R., Hertinjung, W.S., Prasetyaningrum, J., Yuwono, S., dan Partini. (2015). The dimensions of student well-being, *seminar psikologi & kemanusiaan*, psychology forum UMM, ISBN: 978-979-796-324-8.
- Konu, A. I., & Rimpela, M. (2002). Well-Being in school: Conceptual model. *Health promotion international*, 17, 79-87.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer publishing company*.
- Nikolaev, B. N., Lerman, M. P., Boudreaux, C. J., & Mueller, B. A. (2023). Self-employment and eudaimonic well-being: The mediating role of problem-and emotion-focused coping. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 47(6), 2121-2154.
- Nuraini, F. (2021). Studi Analisis terhadap Iklim Belajar SD Negeri 006 Kuala Lahang Kec. Gaung. Sekolah Tinggi Agama Islam Aulliarasyidin-Riau. <https://repository.staitbh.ac.id/handle/123456789/137>.
- Prasetyo. B. Y. (2010). Evaluasi Kesejahteraan sekolah dengan pendekatan model sekolah sejahtera di SMP 24 Malang. *Jurnal Muhammadiyah Malang*, 10, 37-43.