

IMPLEMENTASI PENERAPAN SCHOOL WELL-BEING SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK TINGKAT SMA

Harianti Wira Pratama, Emilda Sulasmi

Fakultas Pascasarjana, Program Studi Doktor Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Kota
Medan, Indonesia

Email: hariantiwirapratama@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik pada peserta didik SMA meningkat seiring tuntutan capaian, evaluasi berstandar, dan tekanan sosial dari sekolah maupun keluarga. Kondisi ini berpotensi menurunkan motivasi belajar, keterlibatan akademik, serta kesehatan mental remaja. Artikel ini mengkaji implementasi school well-being sebagai strategi pencegahan stres akademik pada jenjang SMA melalui studi literatur. Data diperoleh dari artikel ilmiah, laporan penelitian, dan buku rujukan yang relevan, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk memetakan sumber stres akademik, dimensi school well-being, mekanisme protektif, serta langkah implementasi yang realistis di sekolah. Sintesis menunjukkan bahwa school well-being bekerja sebagai faktor protektif melalui relasi guru-peserta didik yang suportif, iklim sekolah yang aman dan partisipatif, pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (otonomi, kompetensi, relasi), serta pengelolaan tuntutan akademik yang proporsional melalui dukungan pedagogis dan psikososial. Bukti empiris pada sekolah menengah cenderung menunjukkan hubungan negatif antara stres akademik dan school well-being, namun studi intervensi menampilkan hasil yang bervariasi dan sangat dipengaruhi integrasi program pada budaya sekolah, kesiapan guru, dan konsistensi pelaksanaan. Karena itu, school well-being perlu diposisikan sebagai strategi inti manajemen sekolah dengan tahapan: asesmen kebutuhan, perancangan kebijakan yang adil, penguatan kapasitas guru, pelibatan peserta didik dan orang tua, serta monitoring berkelanjutan.

Kata kunci: school well-being; stres akademik; sekolah menengah; kesehatan mental remaja; iklim sekolah

ABSTRACT

Academic stress among senior high school students has risen alongside achievement-oriented evaluation, high-stakes testing, and social pressures from school and family. This literature study examines how school well-being can function as a preventive strategy against academic stress in the high school context. Using thematic analysis of relevant research and academic references, the review maps key stressors, dimensions of school well-being, protective mechanisms, and feasible implementation steps. Findings suggest that school well-being protects students through supportive teacher-student relationships, a safe and participatory school climate, fulfillment of basic psychological needs (autonomy, competence, relatedness), and balanced academic demands supported by pedagogical and psychosocial services. Empirical studies typically indicate a negative association between school well-being and academic stress, while intervention studies show mixed stress outcomes depending on school-wide integration, teacher readiness, and implementation fidelity. Therefore, school well-being should be treated as a core school management strategy with stages that include needs assessment, equitable policy design, teacher capacity-building, student and parent engagement, and continuous monitoring.

Keywords: school well-being; academic stress; secondary education; adolescent mental health; school climate

1. PENDAHULUAN

Perubahan pendidikan abad ke-21 membawa konsekuensi meningkatnya tuntutan capaian, percepatan kurikulum, dan kompetisi prestasi. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA),

tuntutan ini bertemu dengan fase perkembangan remaja akhir yang ditandai oleh sensitivitas emosi, pencarian identitas, serta tekanan transisi menuju pendidikan tinggi atau dunia kerja. WHO menegaskan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan

mental, sehingga lingkungan sekolah berperan strategis sebagai ruang protektif yang menyediakan dukungan emosional dan sosial (WHO, 2021).

Stres akademik dapat dipahami sebagai respons psikologis ketika peserta didik menilai tuntutan akademik melebihi sumber daya adaptasi yang dimilikinya. Pada konteks SMA, stres sering muncul melalui beban tugas berlapis, ujian berstandar tinggi, target nilai, serta ekspektasi keluarga. Laporan PISA tentang student well-being menyoroti bahwa pengalaman di sekolah—misalnya rasa aman, dukungan sosial, dan persepsi keadilan serta dukungan guru—berkaitan dengan kesejahteraan siswa dan kapasitas mereka menghadapi tekanan belajar (OECD, 2021).

Penanganan stres akademik di sekolah kerap reaktif dan individual (misalnya konseling kasus setelah masalah muncul). Pendekatan ini penting, namun belum menyentuh akar sistemik: iklim sekolah, relasi guru–peserta didik, praktik pembelajaran, serta kebijakan penilaian. Karena itu, dibutuhkan strategi preventif yang holistik dan terintegrasi dalam pengelolaan sekolah.

School well-being menempatkan kesejahteraan peserta didik sebagai fondasi proses pendidikan. Model Konu dan Rimpelä memandang well-being di sekolah sebagai hasil interaksi antara kondisi sekolah, relasi sosial, pemenuhan diri, dan status kesehatan (Konu & Rimpelä, 2002). Kerangka UNESCO “Happy Schools” menekankan bahwa sekolah yang aman, inklusif, dan berorientasi relasi positif merupakan prasyarat pembelajaran yang bermakna dan berkelanjutan (UNESCO, 2020).

Kebaruan kajian ini terletak pada penyusunan model konseptual visual yang menghubungkan dimensi school well-being, mekanisme protektif, serta luaran pencegahan stres akademik pada jenjang SMA. Dengan demikian, school well-being dipahami sebagai strategi inti pengelolaan sekolah—bukan sekadar program tambahan. Artikel ini bertujuan mengkaji langkah implementasi yang efektif dan realistis, serta

menelaah bukti empiris mengenai sejauh mana penerapannya dapat menurunkan stres akademik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Sumber data berupa artikel jurnal nasional dan internasional, prosiding, laporan penelitian, serta buku akademik yang relevan dengan topik school well-being, student well-being, dan stres akademik pada konteks sekolah menengah.

Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik (misalnya Google Scholar, portal jurnal, dan penerbit akademik) menggunakan kata kunci: school well-being, student well-being, academic stress, adolescent mental health, dan school climate. Kriteria inklusi meliputi: (1) relevan dengan topik, (2) berfokus pada populasi remaja/sekolah menengah, serta (3) menyajikan temuan konseptual atau empiris yang dapat disintesis.

Analisis data dilakukan dengan analisis tematik melalui tahapan: (a) seleksi dan pembacaan kritis sumber, (b) pengkodean konsep/temuan, (c) pengelompokan tema (sumber stres, dimensi well-being, mekanisme protektif, strategi implementasi), dan (d) penyusunan sintesis konseptual, termasuk model konseptual visual (novelty).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres Akademik Peserta Didik SMA

Hasil sintesis menunjukkan bahwa stres akademik pada peserta didik SMA bersifat multidimensional. Faktor pemicu yang paling konsisten dilaporkan meliputi beban tugas dan jadwal padat, tekanan ujian dan penilaian berorientasi capaian, kompetisi akademik, serta ekspektasi orang tua dan guru. Pada remaja, faktor-faktor tersebut sering berinteraksi dengan keterbatasan regulasi emosi dan strategi koping adaptif sehingga memunculkan kecemasan, kelelahan belajar, dan penurunan motivasi.

Konsep dan Dimensi School Well-Being

School well-being dipahami sebagai konstruk multidimensi yang mencakup kesejahteraan

emosional, sosial, dan akademik. Secara emosional, indikator utamanya adalah rasa aman dan dukungan psikologis. Secara sosial, well-being tercermin pada relasi suportif serta rasa memiliki. Secara akademik, well-being tampak pada pengalaman belajar yang bermakna, tuntutan proporsional, serta dukungan pedagogis (Konu & Rimpelä, 2002; UNESCO, 2020).

Mekanisme Protektif dan Komponen Kunci dalam Implementasi

Relasi guru–peserta didik merupakan faktor protektif yang paling sering muncul dalam literatur. Hubungan yang hangat, adil, dan responsif membentuk rasa aman psikologis, meningkatkan sense of belonging, serta mengurangi interpretasi ‘ancaman’ terhadap tuntutan akademik. Baker, Grant, dan Morlock menegaskan bahwa kualitas relasi guru–siswa berkaitan dengan penyesuaian sekolah yang lebih baik, sehingga relasi dapat berfungsi sebagai proteksi dalam konteks tekanan belajar (Baker et al., 2008).

Iklim sekolah yang positif dan partisipatif memperkuat school well-being. Sekolah yang menerapkan aturan secara adil, menyediakan ruang suara peserta didik, serta membangun budaya saling menghargai cenderung meningkatkan kontrol diri dan otonomi siswa. Self-Determination Theory menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan relasi berkontribusi pada motivasi yang lebih sehat dan ketahanan belajar (Deci & Ryan, 2020).

Implementasi school well-being menuntut keseimbangan antara tuntutan akademik dan dukungan psikososial. Sekolah yang berorientasi kesejahteraan tidak menurunkan standar, tetapi mengelolanya melalui diferensiasi pembelajaran, sistem pendampingan akademik, asesmen formatif, dan layanan konseling yang terintegrasi. Integrasi pembelajaran sosial-emosional (SEL) menjadi salah satu pendekatan praktis untuk memperkuat regulasi diri dan keterampilan relasi yang relevan bagi pencegahan stres akademik (Zins et al., 2020).

Sejauh Mana School Well-Being Menurunkan Stres Akademik: Bukti Empiris

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan school well-being cenderung berkaitan dengan penurunan stres akademik, meskipun kekuatan dampaknya bervariasi antar konteks. Bukti yang relatif konsisten berasal dari studi korelasional pada sekolah menengah yang menemukan hubungan negatif antara stres akademik dan school well-being.

Sebagai contoh, penelitian pada siswa sekolah menengah di Indonesia melaporkan bahwa stres akademik berhubungan negatif dan signifikan dengan school well-being; ketika stres meningkat, persepsi well-being di sekolah cenderung menurun (Syah & Bantam, 2022). Temuan ini mendukung argumentasi bahwa school well-being berperan sebagai ‘buffer’ psikososial di tengah tuntutan belajar, terutama melalui rasa aman, dukungan sosial, dan rasa memiliki.

Namun, saat ditinjau dari studi intervensi, hasilnya lebih beragam. Uji coba terkontrol berbasis sekolah yang mengajarkan literasi stres (psychoeducation) menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang stres, tetapi tidak selalu menghasilkan penurunan stres pada pengukuran pascaintervensi. Studi “Stress Lessons” pada sekolah menengah di Belanda, misalnya, meningkatkan pengetahuan tentang stres namun tidak menemukan perubahan stres yang jelas pada post-test (Vogelaar et al., 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan perlu diikuti perubahan konteks sekolah (misalnya beban tugas, budaya penilaian, dan dukungan relasional) agar dapat bermuara pada penurunan stres.

Di sisi lain, program pendidikan positif (positive education) yang dipimpin guru dan diintegrasikan dalam konteks sekolah menengah dilaporkan berkontribusi terhadap indikator kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, sambil menegaskan adanya tantangan konteks sekolah—misalnya beban kurikulum, kesiapan guru, dan konsistensi implementasi—yang memengaruhi

besaran dampak (Rickard et al., 2024). Temuan ini menguatkan pesan bahwa program well-being akan lebih bermakna bila bersifat whole-school: tidak hanya modul, tetapi juga perubahan praktik kelas, dukungan kepemimpinan, dan penguatan budaya sekolah.

Meta-analisis tentang intervensi mindfulness di setting sekolah menunjukkan adanya perbaikan kecil pada stres, depresi, dan kecemasan remaja, namun kualitas studi dan heterogenitas program menuntut kehati-hatian dalam generalisasi (Fulambarkar et al., 2023). Dari sudut pandang school well-being, temuan ini mengimplikasikan bahwa komponen keterampilan regulasi diri memang membantu, tetapi efeknya perlu

diperkuat oleh perubahan sistemik (iklim kelas, kebijakan tugas/ujian, dan dukungan sosial) agar penurunan stres menjadi lebih konsisten.

Secara praktis, keberhasilan penerapan school well-being untuk menurunkan stres akademik lebih mungkin tercapai bila sekolah mengintervensi dua level sekaligus: (1) level sistem (kebijakan, iklim, layanan) dan (2) level kelas (pedagogi, relasi, diferensiasi). Indikator keberhasilan yang realistis dapat ditinjau bertahap: jangka pendek berupa meningkatnya rasa aman dan dukungan, jangka menengah berupa meningkatnya keterlibatan dan ketahanan belajar, serta jangka panjang berupa menurunnya stres akademik yang dirasakan siswa.

Tabel 1. Model konseptual (novelty visual) implementasi school well-being sebagai strategi pencegahan stres akademik

Komponen / Tahap	Deskripsi & Mekanisme
Dimensi School Well-Being (Input)	Kondisi sekolah & iklim; relasi sosial; pemenuhan diri; status kesehatan (Konu & Rimpelä, 2002; UNESCO, 2020).
Pengungkit Kunci (Proses)	Relasi guru–siswa suportif; keadilan aturan; partisipasi siswa; dukungan BK; diferensiasi & asesmen formatif (Deci & Ryan, 2020; Zins et al., 2020).
Mekanisme Protektif (Mediator)	Rasa aman psikologis; sense of belonging; motivasi intrinsik; regulasi diri; academic resilience.
Luaran Proksimal	Keterlibatan belajar meningkat; tekanan kelas lebih terkelola; pola umpan balik guru lebih suportif.
Luaran Distal	Stres akademik kronis menurun; kesehatan mental lebih baik; performa akademik lebih stabil.

Tahapan Implementasi yang Disarankan untuk SMA

Berangkat dari model Konu dan Rimpelä serta teori kebutuhan dasar (Self-Determination Theory), implementasi school well-being yang berhasil di SMA dapat disusun melalui tahapan berikut (Konu & Rimpelä, 2002; Deci & Ryan, 2020).

Pertama, asesmen kebutuhan berbasis data. Sekolah memetakan tingkat stres akademik, sumber stres dominan, kualitas relasi, serta persepsi iklim sekolah melalui survei, FGD, dan data layanan BK. Tahap ini membantu

menentukan prioritas intervensi dan mencegah program yang ‘sekadar mengikuti tren’.

Kedua, perumusan kebijakan dan tata kelola yang adil. Sekolah meninjau ulang beban tugas, jadwal evaluasi, dan aturan disiplin agar lebih proporsional serta transparan. Prinsip keadilan prosedural penting karena persepsi ‘aturan yang tidak adil’ sering memperkuat stres dan resistensi siswa.

Ketiga, penguatan kapasitas guru dan manajemen kelas. Guru dilatih pada pedagogi suportif: komunikasi empatik, umpan balik membangun, diferensiasi, serta asesmen formatif. Penguatan ini selaras dengan literatur tentang pentingnya relasi guru–siswa sebagai konteks

perkembangan dan keamanan psikologis (Baker et al., 2008).

Keempat, penguatan partisipasi peserta didik dan dukungan sebaya. Sekolah menyediakan ruang suara siswa (misalnya OSIS, forum kelas, konselor sebaya) untuk memperkuat otonomi dan rasa memiliki. Partisipasi bermakna membantu siswa merasa memiliki kontrol terhadap pengalaman belajarnya, sehingga tekanan akademik lebih mudah dikelola (Deci & Ryan, 2020).

Kelima, integrasi layanan dukungan psikososial. Layanan BK tidak hanya kuratif, tetapi juga promotif–preventif: literasi kesehatan mental, pelatihan keterampilan regulasi diri, serta rujukan bila diperlukan. Intervensi keterampilan (misalnya mindfulness) dapat menjadi komponen pendukung, namun tetap perlu diikat dengan perubahan sistem sekolah agar dampaknya terhadap stres lebih konsisten (Fulambarkar et al., 2023).

Keenam, monitoring dan perbaikan berkelanjutan. Sekolah menetapkan indikator proses (fidelity implementasi), indikator iklim (rasa aman, dukungan), serta indikator hasil (stres akademik, kelelahan belajar, keterlibatan). Siklus evaluasi berkala membuat program adaptif terhadap dinamika akademik sekolah.

Indikator Keberhasilan dan Strategi Keberlanjutan Implementasi

Keberhasilan implementasi school well-being tidak cukup dinilai dari adanya program atau kegiatan sesaat, melainkan dari perubahan yang terukur pada pengalaman belajar sehari-hari peserta didik. Karena itu, sekolah memerlukan indikator yang jelas untuk memantau apakah iklim sekolah semakin aman secara psikologis, relasi guru–peserta didik semakin suportif, serta tuntutan akademik dikelola secara proporsional. Pendekatan ini selaras dengan arah pengukuran kesejahteraan peserta didik pada asesmen internasional yang menekankan pentingnya data berkelanjutan, bukan evaluasi sekali waktu (OECD, 2021).

Secara operasional, indikator keberhasilan dapat dikelompokkan menjadi empat lapis. Pertama, indikator input, yaitu prasyarat sistem yang memungkinkan school well-being berjalan: kebijakan beban tugas dan jadwal evaluasi yang terkoordinasi, ketersediaan layanan BK dan rujukan, serta dukungan kepemimpinan sekolah untuk praktik pembelajaran yang ramah perkembangan remaja (WHO, 2021). Kedua, indikator proses, yaitu tingkat keterlaksanaan (fidelity) program: pelatihan guru terlaksana, pendampingan wali kelas berjalan, forum suara siswa aktif, dan komunikasi sekolah–orang tua berlangsung konsisten. Ketiga, indikator output jangka pendek yang menangkap perubahan persepsi dan keterampilan: meningkatnya rasa aman psikologis, rasa memiliki terhadap sekolah, dan otonomi belajar; berkurangnya keluhan stres; serta meningkatnya perilaku mencari bantuan (help-seeking). Keempat, indikator outcome menengah–panjang yang tampak pada data sekolah: keterlibatan belajar meningkat, ketidakhadiran menurun, gejala burnout menurun, dan capaian akademik lebih stabil karena tekanan belajar lebih terkelola (Zins et al., 2020).

Untuk indikator output, sekolah dapat menggunakan instrumen sederhana dan terjadwal, misalnya survei singkat per triwulan yang mengukur: (a) keamanan psikologis di kelas, (b) kualitas dukungan guru, (c) pengalaman beban tugas dan evaluasi, (d) rasa otonomi dan kompetensi, serta (e) akses terhadap dukungan. Pengukuran kebutuhan psikologis dasar—otonomi, kompetensi, dan keterhubungan—penting karena ketiganya merupakan mekanisme inti yang menjembatani kebijakan sekolah dengan pengalaman stres akademik (Deci & Ryan, 2020). Survei dapat dilengkapi diskusi kelompok terarah dengan perwakilan peserta didik dan refleksi guru untuk menangkap aspek yang tidak mudah terukur melalui angka, misalnya rasa takut dipermalukan, budaya perbandingan nilai, atau beban tugas lintas mata pelajaran.

Pada indikator proses, sekolah perlu memastikan bahwa implementasi tidak berhenti pada slogan. Misalnya, pelatihan guru tentang pedagogi

suportif perlu diikuti coaching atau supervisi pembelajaran yang fokus pada praktik: cara memberi umpan balik, cara merancang penilaian formatif, dan cara menangani kesalahan sebagai bagian dari belajar. Kerangka Happy Schools menekankan bahwa budaya sekolah yang mendukung kesejahteraan terbentuk melalui kebiasaan, relasi, dan tata kelola yang konsisten; bukan hanya melalui kegiatan tambahan (UNESCO, 2020).

Strategi keberlanjutan program dapat diintegrasikan ke sistem penjaminan mutu sekolah. Pertama, menempatkan indikator school well-being sebagai bagian dari rapor mutu internal, sehingga dibahas rutin pada rapat pimpinan, dewan guru, dan wali kelas. Kedua, menetapkan peran yang jelas: siapa penanggung jawab data, siapa pelaksana intervensi kelas, siapa penghubung dengan orang tua, dan bagaimana alur rujukan BK–puskesmas/psikolog bila diperlukan. Ketiga, memastikan komunikasi yang koheren kepada orang tua. Dalam konteks SMA, banyak stres akademik berasal dari ekspektasi eksternal; karena itu, penyelarasan pesan sekolah–orang tua tentang definisi sukses, jadwal evaluasi, dan dukungan belajar di rumah merupakan bagian dari strategi pencegahan (OECD, 2021; WHO, 2021).

Akhirnya, sekolah perlu mengantisipasi risiko implementasi yang umum terjadi: program terlalu bergantung pada satu orang, tidak ada data untuk menilai dampak, dan kebijakan akademik tidak selaras dengan pesan kesejahteraan. Dengan menegaskan indikator berjenjang dan mekanisme perbaikan berkelanjutan, school well-being dapat dipertahankan sebagai strategi inti yang membantu sekolah mencapai mutu akademik tanpa mengorbankan kesehatan mental peserta didik. Pendekatan ini memperkuat argumen bahwa kesejahteraan bukan “lawan” prestasi, melainkan fondasi agar prestasi dapat diraih secara sehat dan berkelanjutan (Zins et al., 2020; UNESCO, 2020).

4. SIMPULAN

Studi literatur ini menyimpulkan bahwa school well-being merupakan strategi preventif yang relevan untuk menekan stres akademik pada peserta didik SMA. Mekanisme protektif utama meliputi relasi guru–peserta didik yang suportif, iklim sekolah yang aman dan partisipatif, pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (otonomi, kompetensi, relasi), serta pengelolaan tuntutan akademik yang proporsional melalui dukungan pedagogis dan psikososial (Deci & Ryan, 2020; Konu & Rimpelä, 2002).

Bukti empiris pada sekolah menengah umumnya menunjukkan hubungan negatif antara stres akademik dan school well-being. Namun, studi intervensi memperlihatkan bahwa penurunan stres tidak selalu muncul secara langsung. Program yang hanya meningkatkan pengetahuan atau keterampilan individual dapat menghasilkan dampak stres yang terbatas bila tidak disertai perbaikan iklim dan kebijakan sekolah. Temuan pada intervensi mindfulness sekolah (Fulambarkar et al., 2023) serta program psychoeducation stres universal (Vogelaar et al., 2024) menunjukkan pentingnya integrasi program ke praktik kelas, dukungan kepemimpinan sekolah, dan konsistensi implementasi agar dampaknya lebih bermakna. Dengan kata lain, pendekatan whole-school menjadi kunci untuk memaksimalkan penurunan stres akademik secara berkelanjutan.

Keterbatasan kajian ini adalah penggunaan data sekunder dan variasi kualitas studi yang dianalisis. Penelitian lanjutan perlu menguji model konseptual yang diusulkan melalui studi empiris di SMA Indonesia (misalnya mixed-method atau kuasi-eksperimen), termasuk pengukuran stres akademik dan indikator school well-being secara longitudinal.

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, J. A., Grant, S., & Morlock, L. (2008). The teacher–student relationship as a developmental context for children with internalizing or externalizing behavior problems. **School Psychology Quarterly*, 23*(1), 3–15. <https://doi.org/10.1037/1045-3830.23.1.3>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. Guilford Press.
- Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K., & Bunge, E. (2023). Review: Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: A cautionary tale. **Child and Adolescent Mental Health*, 28*(2), 307–317. <https://doi.org/10.1111/camh.12572>
- Konu, A., & 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>
- OECD. (2021). **Student well-being: PISA 2018 results (Volume III)**. OECD Publishing.
- Rickard, N. S., Chin, T.-C., Cross, D., Hattie, J., & Vella-Brodrick, D. A. (2024). Effects of a positive education programme on secondary school students' mental health and wellbeing; challenges of the school context. **Oxford Review of Education*, 50*(3), 309–331. <https://doi.org/10.1080/03054985.2023.2211254>
- Seligman, M. E. P. (2019). **Positive education**. Free Press.
- Syah, M. E., & Bantam, D. J. (2022). Konseling kelompok sebagai mediator hubungan antara tingkat stres akademik dengan school well-being pada siswa SMK Kelautan Kabupaten Gunungkidul di masa pandemi Covid-19. **Jurnal Diversita*, 8*(2), 214–224.
- UNESCO. (2020). **Happy schools: A framework for learner well-being in the Asia-Pacific**. UNESCO Publishing.
- Vogelaar, S., Miers, A. C., Saab, N., Dusseldorp, E., van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., & Asscher, J. J. (2024). Teaching adolescents about stress using a universal school-based psychoeducation program: A cluster randomised controlled trial. **School Mental Health**. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09651-z>
- WHO. (2021). **Adolescent mental health**. World Health Organization.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2020). **Building academic success on social and emotional learning**. Teachers College Press.