



The Effect of Teacher Praise on Students' Psychological Well Being at SMPN 18 Muaro Jambi

Restu Amanda¹, Akmal Sutja², Freddi Sarman³

restuamanda316@gmail.com, akmalsutja2020@gmail.com, freddisarman@unja.ac.id

Universitas Jambi, Kota Jambi, Indonesia

ABSTRACT

This study is motivated by the importance of students' psychological well-being in supporting the learning process at school. One factor presumed to influence it is teacher praise. Therefore, this study aims to determine the effect of teacher praise on students' psychological well-being at SMPN 18 Muaro Jambi in the 2025/2026 academic year. This research employed a quantitative approach with an ex post facto method. Data were collected through questionnaires distributed to students as the research instrument. The subjects of this study were students of SMPN 18 Muaro Jambi. The data were then analyzed using statistical analysis with the assistance of SPSS software. The results showed that teacher praise was in the high category (71.3%), with verbal praise at 75.4% and nonverbal praise at 66.7%. Students' psychological well-being was also in the high category (68.1%). The analysis results indicate that there is an effect of teacher praise on students' psychological well-being. Thus, the better the praise given by teachers, the better the psychological well-being of students at school.

Keywords: psychological well-being; teacher praise; students

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, di mana setiap individu berhak memperoleh pendidikan yang layak dan merata (Fitri, 2021). Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki berbagai fungsi, baik sebagai organisasi, sistem sosial, maupun agen perubahan yang berperan dalam membangun dan memajukan kehidupan masyarakat melalui pengembangan potensi peserta didik (Saruji, 2020). Selain itu, sekolah juga memiliki tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan siswa, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal baik dari segi akademik maupun sosial-emosional. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, peningkatan kasus stres, kecemasan, dan depresi pada siswa menjadi tantangan yang perlu mendapat perhatian. Persentase remaja di Indonesia yang mengalami stres, depresi, dan gangguan kecemasan mencapai 9,8% (Gusti dkk, 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian Lamy Hisyam Tamimi di SMA Negeri 81 Jakarta Timur pada tahun 2019, di mana data dari 180 responden menunjukkan bahwa 71,8% siswa berusia 17 tahun mengalami tingkat stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi (Tamimi, Herardi, & Wahyuningsih, 2019 dalam Gusti dkk, 2023).

Fenomena penurunan kesejahteraan siswa juga tampak di SMPN 18 Muaro Jambi. Berdasarkan hasil observasi, masih ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan tanda-tanda kesejahteraan psikologis yang kurang optimal. Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang tampak murung, pendiam, serta kurang terlibat dalam proses pembelajaran. Sebagian siswa cenderung pasif, tidak memberikan tanggapan ketika guru mengajukan pertanyaan, dan mengalami kesulitan untuk fokus. Di luar kegiatan belajar, minat terhadap kegiatan ekstrakurikuler juga tergolong rendah. Sebagian besar siswa tampak enggan terlibat dalam kegiatan di luar kelas, dan hanya sedikit yang masih aktif mengikuti kegiatan seperti drumband dengan jumlah peserta yang terbatas. Selain itu, beberapa siswa juga menunjukkan ketidaknyamanan secara emosional, seperti sering melamun, menarik napas panjang, dan menampilkan raut wajah cemas, terutama ketika diminta untuk tampil di depan kelas. Hambatan dalam interaksi sosial juga masih terlihat, baik dalam hubungan dengan guru maupun dengan teman sebaya. Dalam hubungan pertemanan, terdapat siswa yang cenderung menyendiri, tidak memiliki kelompok pergaulan tetap, bahkan ada yang pernah terlibat konflik atau mengalami perundungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih menghadapi tantangan dalam menjaga kesejahteraan psikologis selama berada di lingkungan sekolah.

Hasil wawancara dengan salah satu siswa kelas IX B juga mengungkapkan bahwa ia dan beberapa temannya merasa kurang dihargai oleh guru, sehingga mengalami penurunan kepercayaan diri dan cenderung menarik diri dari interaksi dengan guru. Hal tersebut berdampak pada munculnya sikap pasif dalam proses pembelajaran. Padahal, guru memiliki peran penting sebagai figur yang memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa. Oleh karena itu, guru perlu menciptakan suasana belajar yang positif, salah satunya melalui pemberian penguatan positif berupa pujian untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri serta mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Menurut Ryff (1995) dalam Sti'adah & Muhajirin (2025), kesejahteraan psikologis terdiri atas enam aspek utama, yaitu penerimaan diri, relasi yang harmonis dengan orang lain, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta pengembangan potensi diri. Hal ini sesuai dengan teori penguatan Skinner (1953) dalam Ikhlas dkk (2025), yang menegaskan bahwa penguatan positif dapat memperkuat perilaku yang diinginkan. Dengan memberikan pujian yang memotivasi, guru turut mendorong perkembangan positif siswa sekaligus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Dalam lingkungan yang kondusif tersebut, siswa akan merasa lebih termotivasi dan terinspirasi untuk terus meningkatkan prestasi belajarnya (Santi Danar, 2009 dalam Astari dkk., 2020). Selain itu, Ryff dan Singer dalam Fadilah (2025) menekankan bahwa dukungan sosial, termasuk dari guru melalui pemberian pujian, berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Pujian dari guru sebagai figur penting dalam lingkungan belajar juga memegang peranan krusial dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Guru tidak hanya bertugas sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pemberi apresiasi yang mampu memberikan dorongan emosional, akademik, maupun sosial kepada siswa (Bhoki dkk, 2025). Menurut Salsabila & Sadiyah (2025), guru yang peka dan responsif terhadap kebutuhan emosional siswa dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman. Kondisi ini membantu siswa merasa lebih tenang dan termotivasi untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Siswa yang merasa diperhatikan dan dihargai oleh guru juga cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik serta pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekolah. Salah satu upaya efektif yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan penguatan positif, seperti pujian atau penghargaan atas perilaku baik. Pendekatan ini terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dan memotivasi mereka untuk terus menunjukkan perilaku positif di lingkungan sekolah (Girsang et al., 2024). Sejalan dengan itu, Fitriyani (2020) menyebutkan

bahwa guru dapat memberikan apresiasi selama proses pembelajaran langsung atau tatap muka secara daring melalui ungkapan seperti great job, terima kasih, semangat, dan bentuk pujian lainnya.

Meskipun penelitian mengenai kesejahteraan Psikologis siswa telah banyak dilakukan, masih sedikit penelitian yang secara spesifik meneliti bagaimana pengaruh pujian guru terhadap kesejahteraan psikologis siswa, terutama di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis pengaruh dukungan motivasi guru berupa pujian terhadap kesejahteraan psikologis siswa di SMPN 18 Muaro Jambi. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada pentingnya peran guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa, serta perlunya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa pada jenjang pendidikan menengah pertama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode *ex post facto*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII SMPN 18 Muaro Jambi tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 129 siswa. Penetapan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* didapatkan menggunakan rumus slovin sebanyak 98 siswa. Penelitian ini digunakan teknik analisis deskriptif dan regresi linear sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Pujian Guru

Penyebaran angket penelitian pada variabel X (Pujian Guru) dilakukan kepada 98 responden dengan jumlah 15 item pernyataan. Untuk mengetahui gambaran Pujian Guru, dapat dilihat pada tabel berikut.

Gambar 1.1 Persentase Pujian Guru

No.	Indikator	Skor						
		Ideal	Max	Min	Σ	Mean	%	Ket
1.	Pujian Verbal (8)	40	38	19	2956	30,16	75,4%	Tinggi
2.	Pujian Nonverbal (7)	35	31	16	2291	23,37	66,7%	Tinggi
Jumlah Keseluruhan (15)		75	69	35	5,247	53,53	71,3%	Tinggi

Pujian guru berada pada kategori tinggi (71,3%). Indikator pujian verbal memperoleh persentase sebesar 75,4%, sedangkan pujian nonverbal sebesar 66,7%, dan keduanya termasuk dalam kategori tinggi.

Deskripsi Kesejahteraan Psikologis Siswa

Penyebaran angket penelitian pada variabel Y (Kesejahteraan Psikologis) dilakukan kepada 98 responden dengan jumlah 43 item pernyataan. Untuk mengetahui gambaran Kesejahteraan Psikologis, dapat dilihat pada tabel berikut.

Gambar 1.2 Persentase Kesejahteraan Psikologis Siswa

No.	Indikator	Skor						
		Ideal	Max	Min	Σ	Mean	%	Ket
1.	Penerimaan Diri (8)	40	36	16	2504	25,55	63,8%	Tinggi
2.	Hubungan Interpersonal yang positif (7)	35	33	17	2537	25,88	73,9%	Tinggi
3.	Kemandirian (8)	40	39	17	2708	27,63	69%	Tinggi
4.	Penguasaan Lingkungan (8)	40	38	18	2664	27,18	67,9%	Tinggi
5.	Memiliki Tujuan Hidup (5)	25	24	8	1719	17,54	70,1%	Tinggi
6.	Pengembangan Pribadi (7)	35	31	16	223	22,68	64,8%	Tinggi
Jumlah Keseluruhan (43)		215	201	92	14,355	146,46	68,1%	Tinggi

kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori tinggi (68,1%). Seluruh indikator menunjukkan persentase dalam rentang kategori tinggi. Indikator dengan nilai tertinggi adalah hubungan interpersonal yang positif (73,9%), sedangkan yang terendah adalah penerimaan diri (63,8%), namun tetap dalam kategori tinggi.

Gambar 1.3 Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,510 ^a	,260	,252	13,523

Nilai R Square bermakna bahwa pujian guru mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa sebesar 26% sedangkan sisanya 74% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Pembahasan

Pujian Guru

Berdasarkan hasil analisis data pada variabel pujian guru, ditemukan bahwa secara umum tingkat pujian guru berada pada kategori tinggi (71,3%). Hal ini ditunjukkan oleh persentase indikator pujian verbal sebesar 75,4% dan pujian nonverbal sebesar 66,7%. Capaian ini menunjukkan bahwa guru di SMPN 18 Muaro Jambi telah memberikan penguatan positif kepada siswa secara konsisten, baik melalui ungkapan lisan maupun melalui ekspresi nonverbal dalam proses pembelajaran. Meskipun kedua indikator berada dalam kategori tinggi, indikator pujian nonverbal memiliki persentase yang lebih rendah dibandingkan pujian verbal.

Hal ini menjadi perhatian penting karena pujian nonverbal seperti senyuman, anggukan kepala, ekspresi wajah yang mendukung, maupun gestur apresiatif merupakan bentuk penguatan yang memiliki dampak emosional kuat terhadap siswa.

Sebaliknya, apabila siswa tidak mendapatkan pujian atau penguatan positif dari guru, hal ini dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, rasa percaya diri, serta perasaan dihargai dalam diri siswa. Menurut teori penguatan dalam behavioristik yang dikemukakan oleh B. F. Skinner dalam Arifin & Humaedah (2021), perilaku yang diberikan penguatan positif cenderung akan muncul kembali, sedangkan perilaku yang tidak mendapatkan penguatan cenderung melemah. Dengan demikian, pujian sebagai bentuk penguatan positif memiliki peran penting dalam mempertahankan dan meningkatkan perilaku belajar yang baik pada siswa.

Sebagai pendidik, guru tidak hanya berperan dalam menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dalam membangun iklim psikologis yang positif di kelas. Pujian yang diberikan secara tepat waktu dan proporsional dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi belajar, serta perasaan dihargai pada diri siswa (Hanaris, 2023). Oleh karena itu, keseimbangan antara pujian verbal dan nonverbal perlu terus ditingkatkan agar siswa merasakan dukungan yang menyeluruh dalam proses pembelajaran. Pemberian pujian yang efektif juga mencerminkan kompetensi sosial dan pedagogik guru. Guru yang mampu memberikan apresiasi secara tulus dan spesifik terhadap usaha maupun pencapaian siswa akan membantu membentuk pengalaman belajar yang lebih bermakna. Dengan demikian, tingginya kategori pujian guru dalam penelitian ini menunjukkan bahwa praktik penguatan positif telah berjalan dengan baik, meskipun tetap diperlukan optimalisasi pada aspek nonverbal agar dampaknya semakin maksimal.

Kesejahteraan Psikologis Siswa

Berdasarkan hasil analisis data pada variabel kesejahteraan psikologis, ditemukan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori tinggi (68,1%). Seluruh indikator menunjukkan persentase dalam rentang tinggi, dengan indikator hubungan interpersonal yang positif memperoleh persentase tertinggi sebesar 73,9%, sedangkan indikator penerimaan diri memperoleh persentase terendah sebesar 63,8%, namun tetap berada dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kondisi psikologis yang baik dalam menjalani aktivitas belajar di sekolah. Tingginya indikator hubungan interpersonal yang positif menunjukkan bahwa siswa mampu menjalin relasi yang baik dengan teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Kemampuan ini penting dalam membangun rasa aman, diterima, dan didukung secara sosial. Menurut Mudarris (2024), hubungan sosial yang positif akan membantu siswa merasa lebih nyaman dalam lingkungan belajar serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik. Hal ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff dalam Pedhu (2022) yang menyatakan bahwa hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu dimensi penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu.

Sebaliknya, apabila siswa tidak memiliki hubungan sosial yang positif di lingkungan sekolah, hal ini dapat berdampak pada munculnya perasaan terasing, kurang percaya diri, serta menurunnya motivasi belajar. Lingkungan sosial yang kurang mendukung dapat menyebabkan siswa merasa tidak nyaman di sekolah dan berpotensi memengaruhi perkembangan emosional serta akademik mereka. Oleh karena itu, hubungan yang harmonis antara siswa dengan teman sebaya maupun guru menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Di samping itu, indikator penerimaan diri yang memiliki persentase paling rendah menjadi aspek yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut. Penerimaan diri berkaitan dengan kemampuan siswa dalam memahami dan menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya. Indikator lainnya seperti kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan pengembangan

pribadi juga berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar, memiliki tujuan yang ingin dicapai, serta berusaha mengembangkan potensi dirinya. Kondisi ini menggambarkan bahwa siswa memiliki kapasitas psikologis yang cukup baik untuk menghadapi tuntutan akademik maupun sosial di sekolah.

Pengaruh Pujian Guru (X) Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Y)

Hasil analisis regresi sederhana menggunakan bantuan SPSS Statistic 26 menunjukkan bahwa variabel pujian guru (X) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa (Y). Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 serta nilai t hitung sebesar 5,807 yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

Besarnya kontribusi pengaruh pujian guru terhadap kesejahteraan psikologis siswa dapat dilihat dari nilai R Square sebesar 0,260. Hal ini berarti pujian guru memberikan kontribusi sebesar 26% terhadap kesejahteraan psikologis siswa, sedangkan 74% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti lingkungan keluarga, karakteristik individu, dukungan teman sebaya, maupun iklim sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa pujian guru merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan dalam membentuk kondisi psikologis siswa di sekolah. Pujian yang diberikan secara konsisten, tulus, dan spesifik dapat menumbuhkan rasa dihargai, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat hubungan interpersonal siswa. Dengan demikian, praktik pemberian pujian yang efektif perlu terus dipertahankan dan dikembangkan sebagai bagian dari strategi menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian ini dapat disimpulkan Tingkat kesejahteraan psikologis siswa di SMPN 18 Muaro Jambi berada pada kategori tinggi. Hal ini terlihat dari seluruh indikator kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori tinggi. Indikator dengan persentase tertinggi adalah hubungan interpersonal yang positif (73,9%), sedangkan indikator terendah adalah penerimaan diri (63,8%). Tingkat pujian guru terhadap siswa di SMPN 18 Muaro Jambi juga berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dari indikator pujian verbal yang memperoleh persentase 75,4% dan pujian nonverbal sebesar 66,7%, yang keduanya termasuk dalam kategori tinggi. Selanjutnya Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara pujian guru terhadap kesejahteraan psikologis siswa di SMPN 18 Muaro Jambi. Hal ini dibuktikan dari hasil uji regresi sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai t-hitung 5,807 dengan nilai R Square sebesar 0,260, yang berarti pujian guru memberikan kontribusi sebesar 26% terhadap kesejahteraan psikologis siswa, sedangkan 74% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi yang relevan untuk penelitian berikutnya dengan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, memperluas jumlah subjek penelitian, serta menyempurnakan instrumen penelitian agar hasil yang diperoleh lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., & Humaedah, H. (2021). Application of Theory Operant Conditioning BF Skinner's in PAI Learning: Penerapan Teori Operant Conditioning BF Skinner Dalam Pembelajaran PAI. *Journal of Contemporary Islamic Education*, 1(2), 101-110.
- Astari, T., Aisyah, S. N., & Sari, D. A. (2020). Tanggapan Guru Paud Tentang Pemberian Reward Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Dan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *JECIES: Journal of Early Childhood Islamic Education Study*, 1(2), 141-155.

- Bhoki, H., Are, T., & Ola, M. I. D. (2025). *Membentuk karakter siswa melalui budaya positif sekolah*. CV. Ruang Tentor.
- Fadilah, R. (2025). *Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being Guru Raudhatul Athfal (RA)*.
- Girsang, P. E., Bancin, S. S., & Turnip, H. (2024). Peran Psikologi dalam Menumbuhkan Sikap Positif Siswa. *Jurnal Trust Pentakosta*, 1(1), 93- 101.
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22-29.
- Hanaris, F. (2023). Peran guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa: Strategi dan pendekatan yang efektif. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(1), 1-11.
- Ikhlas, N., Afandi, M., & Subhan, M. (2025). Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam Perspektif Teori Belajar Behaviorisme Thorndike, Pavlov, dan Skinner. *An-Nuha*, 5(3), 447-462. 61
- ISTI'ADAH, F. N., & MUHAJIRIN, M. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Smp Khz Musthafa. *Jurnal Psikoedukasia*, 2(3), 359-386
- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, Z. (2020). Motivasi belajar mahasiswa pada pembelajaran daring selama pandemik covid-19. *Jurnal kependidikan: Jurnal hasil penelitian dan kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran*, volume 6, 165-175
- Fitri, S. F. N. (2021). Problematika kualitas pendidikan di indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1617-1620.
- Mudarris, B. (2024). Strategi efektif dalam manajemen kelas dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. *At-Tahsin: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 69-81.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78.
- Salsabila, A. R., & Sadiyah, H. (2025). Peran Guru Dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa Melalui Apresiasi dan Reward di SDN Ambat 2. *Jurnal Studi Pendidikan Dasar*, 3(1), 21-31.
- Saruji, H. (2020). Sekolah sebagai instrumen konstruksi sosial di Masyarakat. *Istiqra: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 7(2), 1-9.