

DAMPAK STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: REMAJA

Hanggara Ditto Bramasta S 1, Suroso 2, Karolin Rista 3

Universitas 17 Agustus 1945

e-mail: hanggaradittobramastas@gmail.com

Submitted: 20xx-mm-dd

Published: 20xx-mm-dd

DOI:

Accepted: 20xx-mm-dd

URL:

Abstract: The Impact of Academic Stress on Psychological Well-Being: Adolescents.

This study aims to determine the relationship between academic stress and psychological well being in adolescents. This study used 236 subjects of students and female students in grades 10-12 of Dharma Wanita Surabaya High School. Data collection instruments used the Academic Stress scale and the Psychological Well Being scale developed by the researcher. Analysis in this study using Spearman's Rho produced a coefficient of $r = -0,710$ with $P = 0.000$ which shows a negative and significant relationship between academic stress and Psychological Well Being. That is, the higher the academic stress, the lower the Psychological Well Being of Dharma Wanita Surabaya High School students.

Keywords: Academic stress, Psychological Well Being, High school Students

Abstrak: Dampak Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis: Remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress akademik dengan psychological well being pada remaja. Penelitian ini menggunakan 236 subjek siswa dan siswi kelas 10-12 SMA Dharma Wanita Surabaya. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Stres Akademik dan skala Psychological Well Being yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan indikator. Analisis pada penelitian ini menggunakan Spearman's Rho menghasilkan koefisien $r = -0,710$ dengan $P = 0,000$ yang menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara stress akademik dengan Psychological Well Being. Artinya, semakin tinggi stress akademik maka semakin rendah Psychological Well Being yang dimiliki siswa dan siswi SMA Dharma Wanita Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress akademik dengan psychological well being pada remaja.

Kata kunci : Stres Akademik, *Psychological Well Being*, Siswa-Siswi SMA

PENDAHULUAN

Banyak fenomena di lingkungan sekitar menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya terkait dengan masalah akademik. Banyak remaja tidak memiliki tujuan hidup karena sulit untuk menyampaikan keinginan mereka kepada orang tua, terutama dalam hal akademik. Orang tua sering menekan remaja terkait performa akademik tanpa memperhatikan apa yang diinginkan anak-anak mereka, sehingga remaja sering kali merasa kehilangan arah hidup. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak puas dan kecewa terhadap diri sendiri ketika merasa gagal di sekolah. Kesejahteraan psikologis yang rendah sering kali terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu mengubah atau memperbaiki situasi akademik mereka. Ryff (1995) menemukan bahwa beberapa faktor, termasuk tingkat stres, dapat berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang, semakin baik Kesejahteraan Psikologisnya. Menurut Diener (1985) remaja perlu memiliki kesehatan mental yang baik agar dapat mengembangkan dan mewujudkan potensi mereka untuk mencapai kesuksesan. Kesejahteraan psikologis memiliki peran penting dalam menangani berbagai tuntutan perkembangan yang dihadapi individu, bukan hanya memengaruhi kesehatan mental tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik

(Vazquez et al., 2009). Namun, realitasnya menunjukkan bahwa pencapaian ini masih belum optimal, dan salah satu faktor utamanya adalah tekanan akademik. Berdasarkan data dari Pada tahun 2019, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) diperkirakan bahwa stres akan menjadi masalah kesehatan yang serius. Bunuh diri sebagai pemicu utama dari masalah ini. Pada tahun 2019, diperkirakan 800.000 individu di seluruh dunia meninggal karena bunuh diri. Perilaku bunuh diri, baik dalam bentuk pikiran, niat, atau tindakan bunuh diri, berkaitan dengan berbagai penyakit mental, termasuk depresi, menurut Organisasi Kesehatan Dunia. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia, 55% individu yang mengalami depresi memiliki pikiran untuk bunuh diri. Banyak keluarga memberikan tekanan yang tinggi kepada anak-anak mereka untuk sukses secara akademik.

Berdasarkan data CNN Indonesia (2019), Gray mengatakan Stres yang dialami remaja dikarenakan rendahnya Psychological Well Being terutama dalam permasalahan tuntutan hidup akademik pada orang tua sehingga remaja tidak bisa mengembangkan prestasi – prestasi yang remaja miliki. Dengan ini terjadi akibat pola asuh orang tua yang tidak mendukung kondisi remaja, kurang memahami kondisi remaja belum lagi tuntutan-tuntutan yang diberikan orang tua

tidak dapat terpenuhi sesuai dengan keinginan orang tua.

METODE PENELITIAN

Variabel pada penelitian ini adalah Stres Akademik (X), Psychological Well Being (Y). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 5-6 Januari 2024 dengan total 236 responden. Adapun karakteristik subjek penelitian yaitu siswa-siswi SMA yang berjenis kelamin Perempuan dan laki-laki. Penelitian ini menggunakan kuisioner untuk mengambil data pada siswa-siswi SMA Dharma Wanita Surabaya dengan menggunakan skala likert dengan kalimat favorable dan kalimat unfavorable digunakan pada penelitian ini untuk mengukur pendapat responden tentang indikator yang diungkapkan, serta dukungan atau penolakan mereka terhadap mereka. Penelitian ini menggunakan skala

Stres Akademik dan Psychological Well Being yang dikembangkan oleh penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan hasil yang diperoleh menunjukkan variabel Stres Akademik dengan Psychological Well Being sig. $P = 0,000$. Artinya sebaran data berdistribusi tidak normal.

Uji Linearitas

Hasil dari uji validitas yang telah dilakukan maka hasil yang diperoleh adalah kesejahteraan psikologis remaja terbukti secara signifikan berhubungan dengan faktor stres akademik ($F = 1,625$, sig. $P = 0.010 > 0.05$)

Uji Korelasi

Hasil uji korelasi yang telah dilakukan hasil korelasi menunjukkan stres akademik dan kesejahteraan psikologis berhubungan negatif dengan nilai $-0,710$ dan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$ (2-tailed)

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov	
	Sig	Keterangan
Hubungan Stress Akademik dengan <i>Psychological Well Being</i> pada remaja	0,000	Tidak Normal

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Hubungan Stres Akademik dengan <i>Psychological Well Being</i> pada remaja	1,625	0,010	Tidak Linear

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel	R	Sig	Keterangan
Hubungan Stres Akademik dengan <i>Psychological Well Being</i> pada remaja	-0,710	0,000	Hubungan negatif

Pembahasan

Hasil analisis korelasi membuktikan bahwa hipotesis mengenai adanya hubungan negatif antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada remaja diterima. Nilai korelasi sebesar -0,710 dengan signifikansi $p=0,000$ (lebih kecil dari 0,05) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik pada remaja di SMA Dharma Wanita Surabaya, semakin rendah kesejahteraan psikologis mereka. Maka sebaliknya semakin rendah stres akademik, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Koefisien determinasi sebesar 0,479 atau 47,9% menunjukkan seberapa besar kontribusi stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis. Remaja dengan kesejahteraan psikologis tinggi biasanya mandiri, dapat

mengembangkan potensi, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan yang baik, dan menerima diri sendiri, sehingga merasa bahagia dan bersemangat. Namun, hal ini belum sepenuhnya tercapai, salah satunya karena tingginya stres akademik. Stres akademik pada remaja sering dikaitkan dengan kecemasan dan perasaan tidak menyenangkan, seperti kurangnya harapan dan ketakutan terhadap kegagalan akademik. Stres ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menghambat pencapaian kesejahteraan psikologis yang optimal. Penelitian Akmal & Kumalasari (2020) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa stres akademik memengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja. Ruus (2007) juga mencatat

adanya korelasi kuat antara prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis. Untuk mengurangi stres akademik dan mempertahankan kesejahteraan psikologis, berbagai strategi dapat diterapkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Dharma Wanita Surabaya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang

dirasakan oleh remaja di sekolah tersebut. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami oleh remaja di SMA Dharma Wanita Surabaya.

Saran

Sehingga diharapkan remaja untuk bisa menerima dirinya sendiri terhadap kegagalan pada prestasi akademik agar bisa memiliki harapan serta keinginan dalam akademik serta remaja diharapkan memiliki tujuan hidup yang jelas sehingga subjek dapat mewujudkan harapan sehingga memiliki *Psychological Well Being* yang baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Afandi, M. R. (2021). *Hubungan antara psychological well-being dengan stres akademik pada mahasiswa baru program studi pendidikan bahasa mandarin fakultas bahasa dan seni Universitas Negeri Jakarta* (Doctoral dissertation, UNUSIA).
- Baridah, S., & Pratisti, W. D. (2023). *Hubungan Sikap Mengasihi Diri Dan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Perguruan Tinggi Wilayah Solo Raya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: *The Perception of Academic Stress Scale*. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714.
- Dimiyathy, M. (2024). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1299-1309.
- Distina, P. P., & Kumail, M. H. (2019). Pengembangan dimensi psychological well-being untuk pengurangan risiko gangguan depresi. *Mawaizh: Jurnal*

- Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39-59.
- Dwi Nur Astuti, M., & Pratisti, W. D. (2021). *Korelasi Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Wellbeing) Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hidayanti, D. (2023). *Hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada siswa SMA* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Hidayat, S., Agung, Y. R., & Fuaturosida, R. (2021). Psychological Well-Being Pada Anak-Anak Remaja Panti Asuhan Taslimiyah Kreet Psychological Well-Being In Teenage Children Taslimiyah Kreet Orphanage. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 1(01).
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190913104019-255-430148/tuntutan-akademik-picu-stres-hingga-bunuh-diri-pada-remaja>
- Karyani, U., Prihartanti, N., Prastiti, W. D., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., ... & Partini, P. (2015). Pengembangan Instrumen Pengukuran Kesejahteraan Siswa. *Korelasi Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19*
- Mahfar, M., Zaini, F., & Nordin, N. A. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9.
- Oktaviani, Z. A., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh psychological well-being terhadap stres akademik siswa SMA di masa Covid-19. *Buletin Ris et Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 965-975.
- Prihandini, G. R., & Boediman, L. M. (2019). Pengaruh persepsi keterlibatan ayah dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja awal. *Ecopsy*, 6(2), 375566.
- PUTRI, R. M. (2023). *Hubungan Antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial Denga Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang memengaruhi stres pada remaja selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285.
- Rahmawati, P. N., Dimala, C. P., & Hemasti, R. A. G. (2022). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DITINJAU DARI

- PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI KABUPATEN KARAWANG DIMASA PANDEMI COVID-19. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2), 71-76.
- Rohayati, N., Anwar, A. S., & Hajijah, N. (2022). Stres Akademik, Religiusitas dan Psychological Well-Being pada Remaja di Pesantren Raudhatul Irfan. *Psychopedia: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(1), 46-56.
- Rohayati, N., Anwar, A. S., & Hajijah, N. (2022). Stres akademik, religiusitas dan psychological well-being pada remaja di pesantren raudhatul irfan. *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(1), 46-56.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36-57.
- Sitorus, M. R., & Maryatm, A. S. (2020). Hubungan Antara Harga Diri Dan Stres Dengan *Psychological Well Being* Pada Remaja Panti Asuhan Tanjung Barat Di Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 1-18.
- Supriyadi, I., Saifudin, Y., & Hartono, B. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan psychological well-being remaja SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3), 437-445.
- Ulpa, E. P. (2015). Hubungan antara stres akademis dengan kesejahteraan psikologis remaja.
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189-205.
- Mawardi, A., Wibisono, A. Y. G., & Faridah, I. (2023). Hubungan Tekanan Orang Tua Terhadap Nilai Sekolah Dengan Tingkat Stres Anak Usia Sekolah Di SMP Negeri 2 Rajeg. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(3), 115-118.
- Yustika, D., Rahmawati, A. N., Putri, N. R. I. A. T., & Dewi, F. K. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis

- dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir selama masa Pandemi Covid. Health Information: *Jurnal Penelitian*, 13(2), 105-113.
- Sovia, L., & Hardiansyah, E. (2024). Hubungan Antara Psychological Well Being dengan Stress Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Porong Sidoarjo. Intelektualitas: *Jurnal Penelitian Lintas Keilmuan*, 1(1), 49-61.
- Haryono, R. H. S., & Kurniasari, K. (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 1(1), 75-84.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20-21.
- Ginting, S. D. U. B., & Daulay, W. (2022). Kejenuhan Belajar dan Stress Akademik Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 49-58.
- Ayuningtyas, N., Jumhur, A. A., & Fardani, A. L. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134-140.
- Khaira, W. (2023). FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK SISWA REMAJA. *FITRAH: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123-135.
- Khafifah, K. A., Hasanah, U., & Zulfa, V. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic

Performance Pada Santri
Madrasah Aliyah Pondok
Pesantren Al Hamid. *JKKP*
(*Jurnal Kesejahteraan*
Keluarga Dan
Pendidikan), 10(01), 27-37.