

DAMPAK STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: REMAJA

by Hanggara Ditto .

Submission date: 06-Aug-2024 09:39AM (UTC+0700)

Submission ID: 2427955150

File name: JURNAL_SINTA_3_HANGGARA_DITTO.docx (55.71K)

Word count: 1788

Character count: 11975

DAMPAK STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: REMAJA

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

1 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. The purpose of this study is to ascertain how teenage psychological health and academic stress are related. 236 female and male students in grades 10 through 12 at Dharma Wanita Surabaya High School served as the study's subjects. The researcher-developed Academic Stress and Psychological Well-Being scales were employed as data collection tools. The Spearman's Rho analysis in this study yielded a value of $r = -0,710$ with $P = 0.000$, indicating a significant and negative association between psychological well-being and academic stress. That is, Dharma Wanita Surabaya High School pupils' psychological well-being decreases with increasing academic stress.

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

Abstrak: Dampak Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis: Remaja.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana kesehatan psikologis remaja dan stres akademik terkait. 236 siswa perempuan dan laki-laki dari kelas 10 hingga 12 di Sekolah Tinggi Dharma Wanita Surabaya menjadi subjek penelitian. Skala Stres Akademik dan Kesejahteraan Psikologis yang dikembangkan oleh para peneliti digunakan sebagai alat pengumpulan data. Analisis Rho Spearman dalam studi ini menghasilkan nilai $r = -0,710$ dengan $P = 0.000$, menunjukkan hubungan yang signifikan dan negatif antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik. Artinya, kesejahteraan psikologis siswa SMA Dharma Wanita Surabaya menurun seiring dengan meningkatnya stres akademik.

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

PENDAHULUAN

Saat ini banyak fenomena di lingkungan sekitar tentang rendahnya kesejahteraan psikologi atau disebut Psychological Well Being pada remaja terutama tentang permasalahan akademik pada remaja, banyak remaja yang tidak punya tujuan dalam hidupnya disebabkan banyaknya remaja yang tidak bisa mengutarakan apa yang remaja inginkan kepada orang tuanya terutama dalam masalah akademik. Remaja banyak sekali di tuntut oleh orang tua terhadap masalah akademiknya dan banyak orang tua yang tidak mau mendengarkan apa yang diinginkan oleh anak mereka, yang mengakibatkan anak mereka tidak memiliki tujuan dan arah dalam hidup mereka. Individu dengan gangguan psikologis yang parah mungkin merasa sangat tidak mencukupi dan menyinggung diri sendiri karena mereka merasa tidak memadai dibandingkan dengan prestasi akademis mereka. Kesejahteraan psikologis dinyatakan rendah apabila individu merasa tidak mampu untuk mengubah atau memperbaiki keadaan pada akademiknya. Ryff, (1995) menemukan bahwa beberapa faktor dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Stres adalah kemampuan seseorang untuk memberikan energi negatif yang ingin disampaikan. Oleh karena itu, semakin tinggi toleransi stres seseorang, lebih tinggi kesejahteraan

psikologis mereka, dan sebaliknya; semakin rendah toleransi tekanan seseorang, makin tinggi kesehatannya. Menurut Diener (1985) remaja perlu memiliki kesehatan mental yang baik agar dapat mengembangkan dan mewujudkan potensi mereka untuk mencapai kesuksesan. Peningkatan psikologis sangat penting, terutama ketika datang untuk menangani kegiatan pelatihan ulang yang diperlukan individu. Ini karena kesejahteraan psikologis tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan fisik. (Vazquez et al., 2009). Namun, dalam kenyataannya, hal ini belum sepenuhnya tercapai, dan salah satu penyebab utamanya adalah stres 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 ada 800.000 orang 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% Seseorang yang menderita depresi memiliki keinginan untuk menyerah pada diri sendiri. Banyak teman dan anggota

keluarga secara konsisten memberikan harapan kepada anak-anak mereka untuk kesuksesan 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 yang sedang diselidiki adalah stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Studi ini menggunakan metode 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.

Dalam penelitian 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. Studi ini menggunakan skala Stres Akademik dan Kesejahteraan Psikologis yang telah dikembangkan para penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil penilaian normalitas yang selesai, signifikansi statistik variabel kesejahteraan psikologis, $P = 0,000$. Akibatnya, distribusi data tidak normal.

Uji Linearitas

Berdasarkan hasil evaluasi validitas yang diselesaikan, masalah psikologis remaja ditunjukkan berkorelasi secara signifikan dengan faktor stres akademik. ($F = 1,625$, $\text{sig.P} = 0,010 > 0,05$)

Uji Korelasi

Berdasarkan hasil korelasi uji yang diselesaikan, disimpulkan bahwa ada korelasi negatif antara stres akademik dan penderitaan psikologis dengan nilai $-0,710$ dan ambang 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

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

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

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

Pembahasan

Temuan dari studi korelasi mendukung teori yang dikenal bahwa ada asosiasi yang merugikan antara kesehatan psikologis remaja dan stres akademik. Kesejahteraan psikologis remaja di Sekolah Tinggi Dharma Wanita Surabaya menurun dengan meningkatnya tingkat stres akademik, menurut nilai korelasi -0,710 dan tingkat

signifikansi $p=0.000$ (<0.05). 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. Studi Akmal dan Kumalasari (2020) mendukung gagasan ini dengan menunjukkan bahwa stres akademik berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis pada orang dewasa muda. Ruus (2007) juga mencatat korelasi yang signifikan antara kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis. Banyak strategi dapat digunakan untuk meningkatkan stres akademik dan memperkuat gangguan psikologis.

SIMPULAN DAN SARAN

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 Mengasahi*

Simpulan

Berdasarkan Temuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa ada hubungan negatif dan substansial antara kesehatan psikologis siswa remaja di Sekolah Tinggi Dharma Wanita Surabaya dan stres akademis. 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.

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.
- Dimyathy, 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 Krebet Psychological Well-Being In Teenage Children Taslimiyah Krebet Orphanage. Journal of Indonesian Psychological Science*, 1(01).
<https://www.cnmindonesia.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 Dengan 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., & Hajjah, 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., & Hajjah, 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.

² 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.

DAMPAK STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: REMAJA

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	4%
2	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	4%
3	www.scribd.com Internet Source	2%

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On