

# The Relationship between Psychological Well-Being and Academic Stress in SMA Negeri 1 Porong Sidoarjo Students

## [Hubungan antara Psychological Well Being dengan Stress Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Porong Sidoarjo]

LailiatuSovia<sup>1)</sup>, Eko Hardiansyah, M.Psi, Psikolog<sup>\*.2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Dosen Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: ekohardi1@umsida.ac.id

**Abstract.** *This study is to determine the relationship between psychological well being and academic stress in SMA Negeri 1 Porong students. This study uses a type of correlational quantitative research using psychological well being variables as independent variables and academic stress variables as dependent variables. This research was conducted on students of SMA Negeri 1 Porong with a population of 340. Students so used Isaac Michael's table 5% of the total population to 172 students as a research sample using non-probability techniques quataa sampling method. Data collection techniques using psychological well being scale and academic stress scale in the form of Likert scale. The hypothesis in this study is that there is a relationship between psychological well being and academic stress in students of SMA Negeri 1 Porong. Data analysis was carried out with product moment correlation technique using the help of SPSS 20 for windows. The results of data analysis showed a correlation coefficient value of -370 with a significance level of .000, this shows that the hypothesis is accepted, which means that the two variables have a negative relationship.*

**Keywords.** *Psychological Well Being, Stress Academic, negative relationship*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara psychological well being dengan stress akademik pada siswa SMA Negeri 1 Porong. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan variabel psychological well being sebagai variabel bebas dan variabel stress akademik sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Porong dengan jumlah populasi 340. Siswa sehingga digunakan tabel Isaac Michael 5% dari jumlah populasi menjadi 172 siswa sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik non-probability metode quataa sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psychological well being dan skala stress akademik dengan menggunakan skala likert. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adakah hubungan negative pada variabel psychological well being dengan stress akademik pada siswa SMA Negeri 1 Porong. Analisa yang digunakan yaitu teknik korelasi product momen menggunakan bantuan SPSS 20 for windows. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -370 dengan taraf signifikansi .000 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang berarti kedua variabel memiliki hubungan negatif.

**Kata Kunci** - Psikologi well being, Stress Akademik, Hubungan negatif

## I. PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, hampir semua negara di dunia menghadapi serangan dari virus berbahaya yang menular. Virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan, China, dan diberi nama Novel Coronavirus. Pandemi Covid-19 menimbulkan dampak besar bagi seluruh negara yang terpapar termasuk Indonesia[1]. Pemerintah Indonesia berfokus pada pemutusan rantai penularan dengan menerapkan protokol kesehatan. Protokol kesehatan yang diterapkan salah satunya adalah merubah proses pembelajaran sistem tatap muka menjadi pembelajaran dalam jaringan (daring)[2]. Pembelajaran daring merupakan sesuatu yang baru, sehingga menimbulkan dampak negatif karena tidak semua orangtua mampu mengajar anak mereka sendiri, ditambah lagi dengan keterbatasan akses internet [2].

Menurut Santrock (2012) masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak dengan masa dewasa[4]. Monks, Knoers, & Haditono mengkategorikan usia masa adolesens terbagi menjadi empat masa, yaitu: (1) masa pra remaja dengan rentang usia 10-12 tahun, (2) masa remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun, (3) masa remaja pertengahan dengan rentang usia 15-18 tahun, dan (4) masa remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun. Anak usia SMA berada pada tahap perkembangan masa remaja menengah yakni di antara usia 15-18 tahun. Pada usia ini remaja akan dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang semakin meningkat seperti belajar

untuk bertanggungjawab, mengurangi ketergantungan dengan orangtua (kemandirian), sistem pembelajaran yang berubah, dan peningkatan fokus untuk masa depan[5]

Siswa merupakan peserta didik yang menjalani pendidikan formal maupun pendidikan nonformal sesuai dengan jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu. Siswa SMA adalah jenjang pendidikan menengah atas pada pendidikan formal di Indonesia. Sekolah menengah atas ditempuh dalam rentang waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12. Proses pembelajaran daring pada SMA dilakukan untuk mengganti kegiatan pembelajaran tatap muka[6]. Sistem pembelajaran dilakukan dengan bantuan internet[7]. Proses ini bisa memiliki banyak kendala seperti sinyal internet yang terhambat serta instruksi dari guru yang tidak dapat dipahami oleh siswa. Sehingga tidak sedikit siswa yang merasa tertekan akibat sekolah daring. Perubahan ini juga berdampak pada psikologi siswa dimana siswa bisa mengalami stres[8].

Dikutip dari Kompasiana.com sebelum adanya pandemic Covid-19, metode pengajaran sering dilakukan secara langsung atau face to face di ruang kelas, namun ketika masa periode pandemic Covid-19 pembelajaran dilakukan jarak jauh melalui beberapa platform seperti Zoom, Whatsapp, Google Meet dan untuk tugas pun pengirimannya dilakukan melalui platform Whatsapp, Line, Portal Sekolah atau Portal Kampus, dan menggunakan E-Mail.

Sama halnya di sekolah SMA Negeri 1 Porong yang juga menerapkan sistem pembelajaran daring. Dengan memberikan tugas setiap hari serta dalam satu hari terdapat beberapa mata pelajaran, sehingga banyak siswa yang merasa tertekan dalam proses pembelajaran. Minimnya interaksi tanya jawab antara guru dan siswa juga menjadi salah satu faktor stres akademik siswa. Berdasarkan hasil survey menggunakan angket sederhana mengatakan bahwa ada sekitar 70% siswa yang merasa tertekan sehingga mereka harus menyelesaikan tugasnya secara menerus. Sementara itu ada sekitar 30% siswa yang merasakan enjoy mendapatkan tugas yang dikerjakan dirumah, dengan alasan lebih banyak waktu untuk mengerjakan dan serta memiliki waktu yang fleksibel untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut.

Selama periode Covid-19, siswa SMA diharapkan agar belajar dan memahami tugas-tugas secara mandiri tanpa pemahaman yang detail dari guru, yang juga menyebabkan kurangnya interaksi antara guru dan sesama siswa. Bagi siswa SMA yang belum terbiasa dengan sistem pembelajaran seperti ini, mereka mungkin mengalami keterbelakangan dalam bidang akademik karena ketidakberlangsungannya proses pendidikan dan merasa tertekan dengan tugas-tugas sekolah yang harus diselesaikan. Selain itu, ketika periode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) mewajibkan siswa-siswi tinggal di rumah dengan tugas-tugas yang menumpuk menjadikan lingkungan yang digunakan untuk PJJ menjadi ramai atau kurang kondusif dan berkurangnya fokus selama belajar, ditambah dengan kekhawatiran tentang konektivitas internet yang tidak memadai [9]

Selye (Sary, 2015) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban yang dimiliki. Sedangkan Hardjana mnrjelaskan bahwa stress akademik dapat dipicu oleh faktor lain sehingga stress akademik tidak hanya dikarenakan adanya harapan akademi yang baik namun juga adanya tekanan pekerjaan rumah, organisasi yang berat. sikap negatif terhadap pembelajaran seperti ketidakpuasan dengan nilai dan kehilangan minat, serta kesulitan dalam proses belajar [10]. Stress akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri siswa. Di sisi lain, faktor eksternal terdiri dari lingkungan sekitar siswa, seperti beban pelajaran yang berlebihan dan padat, tekanan untuk mencapai prestasi, dorongan untuk mendapatkan status sosial tertentu, serta persaingan antara orang tua yang berusaha mendidik anak mereka dengan mengikutkan mereka pada kursus atau les pribadi tanpa mempertimbangkan kemampuannya [11].

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tentang pembelajaran jarak jauh, mayoritas responden adalah siswa SMA (64,5%). Hasil survei ini menunjukkan bahwa stres akibat belajar di rumah dapat terlihat dari jawaban responden. Sebanyak 79,9% responden menyatakan bahwa proses pembelajaran jarak jauh tidak melibatkan interaksi yang memadai, sehingga siswa kesulitan untuk bertanya tentang materi yang belum dimengerti dan guru hanya memberikan tugas berat. Selain itu, 73,2% responden merasa kesulitan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan karena guru memberikan batas waktu yang sempit, dan sebanyak 77,8% siswa mengaku bahwa tugas-tugas menumpuk merupakan kesulitan utama dalam pembelajaran dari rumah. Berdasarkan kelompok usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 15-17 tahun, sebanyak 63,4% [12].

Hal ini terjadi dapat dikarenakan pada siswa-siswi yang menempuh jenjang pendidikan SMA memiliki beban kurikulum pendidikan yang lebih berat sehingga materi yang diajarkan dapat menjadi beban bagi setiap individu dan dapat menyebabkan tekanan psikologis yang dialami lebih besar. Tekanan yang diberikan oleh pihak sekolah serta tekanan dari orang tua agar mampu memiliki nilai akademik yang baik sehingga dapat melanjutkan ke perguruan tinggi yang diinginkan. Penelitian lain ditemukan bahwa terdapat 90% siswa mengalami tekanan akademik ketika ujian, tekanan ketika mendapatkan nilai yang rendah, serta tekanan pekerjaan rumah yang berlebih. suasana belajar yang buruk, kurang percaya diri, dan motivasi belajar untuk belajar. Pada rentang usia 18 – 24 tahun, yang mengalami yang di akibatkan dari banyaknya beban yang di tanggung dalam akademik sebanyak 74% manusia [13].

Legiran dan rekan-rekan menyatakan bahwa stres akademik dianggap sebagai ancaman karena bisa menyebabkan perasaan kecemasan, depresi, disfungsi sosial, bahkan berujung pada keinginan untuk mengakhiri hidup. Oleh karena itu, siswa dituntut untuk mampu mengelola kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) guna mengurangi tingkat stres akademik yang mereka alami. Salah satu faktor internal yang memengaruhi stress akademik diantaranya pola pikir, kepribadian, keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri.

Oleh karena itu, kesehatan psikologis (*psychological well being*) dipilih sebagai stressor di sekolah karena lebih mudah mempengaruhi individu dibandingkan dengan beberapa faktor lainnya. Kesehatan mental sendiri sangat penting bagi pelajar siswa-siswi di masa pandemic covid-19. Selain memiliki kesehatan fisik yang baik, kesehatan mental juga berguna bagi individu dalam menjaga diri dari tertularnya virus corona. Kondisi psikologis yang sejahtera menjadi dasar kuatnya imunitas tubuh di masa seperti ini [14]

Kesehatan psikologis (*psychological well being*) merupakan kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri, menjaga hubungan baik dengan orang lain, mandiri dan mampu menghadapi tekanan social, mengendalikan lingkungan eksternal, menemukan makna hidup, dan mengeksplorasi serta mengembangkan potensinya dengan tanggung jawab dan berkelanjutan [15]. *Psychological well being* merupakan dasar dari kualitas hidup. Ada empat faktor yang mempengaruhi *psychological well being* yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dan dukungan social[16].

Kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya stres akademik setiap individu[17]. Bukti ini menegaskan bahwa penguasaan lingkungan memainkan peran penting dalam kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan realitas dengan baik, akurat, dan sehat, serta berkolaborasi secara efektif dengan orang lain. Sebagai hasilnya, penyesuaian diri dapat berjalan dengan lancar. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang positif dalam kehidupan mereka [18]. Kesejahteraan psikologis yang positif ini ditandai dengan adanya perasaan puas, perasaan senang, merasa dihargai, memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki makna atas apa yang sedang dilakukannya. Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi maka dapat membantu proses adaptasi untuk lingkungan dan menghadapi tuntutan akademik[19].

Menurut Ryff ada enam dimensi *psychological well being* yaitu : (1) penerimaan diri, dimana siswa harus memiliki sikap positif pada diri sendiri, (2) hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan membina dan menjalin hubungan dengan orang lain, (3) otonomi, yaitu kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian, dan kemampuan mengatur diri sendiri, (4) penguasaan lingkungan, merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya, (5) keyakinan memiliki tujuan hidup, siswa harus tahu tujuan dan arah hidupnya[20].

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik mengangkat tema Hubungan Antara *Psychological Well Being* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Porong. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Psychological Well Being* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Porong dan gambaran *Psychological Well Being* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Porong. Keunikan penelitian ini terletak pada subjek yang digunakan berbeda dan penelitian dilakukan pada saat pandemi Covid-19. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Porong dengan menggunakan tipe penelitian kuantitatif kolerasional.

Adapun hipotesis yang diajukan adalah “Terdapat hubungan negatif antara *Psychological Well Being* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Porong. Dimana semakin rendah *Psychological Well Being* pada Siswa maka semakin tinggi Stres Akademik pada Siswa sebaliknya semakin tinggi *Psychological Well Being* pada Siswa maka semakin rendah pula Stres Akademik pada Siswa”.

## II. METODE

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020 di SMA Negeri 1 Porong. Metode penelitian berguna dalam menentukan, mengembangkan dan menguji suatu pengetahuan dengan menggunakan cara yang ilmiah. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode yang telah disesuaikan dengan objek penelitian serta dapat mencapai penelitian yang diinginkan secara sistematis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan 2 variabel skala psikologi terikat dan tidak terikat, yaitu; skala *Psychological well being* dan skala stress akademik yang telah dimodifikasi menggunakan skala likert. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa – siswi SMA Negeri 1 Porong Sidoarjo dengan jumlah populasi sebanyak 340 siswa. penelitian ini menggunakan tabel Isaac Michael untuk menentukan sampel dengan tariff kesalahan 5% sehingga sampel yang digunakan sebanyak 172 siswa. teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampling non-probability dengan metode quota sampling.

Penelitian ini menggunakan program SPSS 20 for Windows sebagai teknik analisis data, dengan menggunakan pengujian korelasi product moment Pearson. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk menguji hipotesis tentang hubungan antara variabel dependen (stres akademik) dan variabel independen (*psychological well-being*).

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Penyajian Hasil Penelitian

Analisis data pada penelitian ini menggunakan program SPSS 20.0 *for windows* dengan hasil :

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada output uji Kolmogorov-smirnov menunjukkan variabel psychological wellbeing sebesar 0,054 dengan stress akademik sebesar 0,055 sehingga kedua variabel memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan dapat dinyatakan data distribusi normal.

**Tabel 1.** Uji Kolmogorov-Smirnov Z

Kolmogorov-Smirnov Z	1.345	1.340
Asymp. Sig. (2-tailed)	.054	.055

Uji linieritas yang telah dilakukan, mendapatkan hasil yang linier dengan nilai signifikan sebesar.000 sehingga dapat di simpulkan bahwa kedua variabel psychological wellbeing dengan stress akademik dapat dikatakan linier karna memiliki nilai signifikansi < .05.

**Tabel 2.** Uji Linieritas

ANOVA Table			F	Sig.
stress_akademik	* Between	(Combined)	1.611	.014
wellbeing	Groups	Linearity	29.849	.000
			1.239	.161

Hasil uji Hipotesis yang telah dilakukan pada variabel psychological wellbeing dengan stress akademik mendapatkan nilai rxy sebesar -370 dengan nilai signifikansi <.05 sehingga hipotesis yang telah diajukan peneliti dapat diterima.

**Tabel 3.** Uji hipotesis

Correlations			
		Wellbeing	stress_akademik
Wellbeing	Pearson Correlation	1	-.370**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	172	172
stress_akademik	Pearson Correlation	-.370**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	172	172

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Sumbangan efektif pada variabel wellbeing dengan stress akademik memiliki nilai R Square sebesar .137 x 100% = 13,7%. Sehingga sumbangan efektif pada variabel psychological wellbeing dengan stress akademik yaitu sebesar 13,7%.

**Tabel 4.** Sumbangan Efektif

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
1	.370 <sup>a</sup>	.137	.132	15.45883

a. Predictors: (Constant), wellbeing

Hasil kategorisasi pada variabel psychological wellbeing dengan stress akademik memiliki data bahwa siswa yang memiliki psychological wellbeing berada pada kategori tinggi dengan jumlah siswa 71 siswa, sedangkan pada stress akademik hanya terdapat 3 siswa yang berada pada kategori tinggi. Pada kategori sedang psychological wellbeing memiliki jumlah 57 siswa, sedangkan pada stress akademik terdapat 153 siswa. Pada kategori rendah psychological wellbeing terdapat 44 siswa, lalu pada variabel stress akademik terdapat 16 siswa. Sehingga dalam kategori ini dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Porong memiliki psychological wellbeing yang baik dengan berada pada kategori sedang ke tinggi, sehingga stress akademik pada individu berada pada kategori sedang ke rendah.

**Tabel 5.** Kategorisasi Skor subjek

Kategorisasi	Skor subyek			
	Wellbeing		Stress Akademik	
	Siswa	%	Siswa	%
Rendah	44	25.6%	16	9.3%
Sedang	57	33.1%	153	89%
Tinggi	71	41.3%	3	1.7%
Total	172	100%	172	100%

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada siswa-siswi SMA Negeri 1 Porong dengan SPSS 20.0 for windows menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan hasil nilai pearson correlation sebesar -0.370 dengan nilai signifikansi sebesar .000, sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima dan ada hubungan negative antara variabel *psychological well being* dengan stress akademik. Hal ini di nyatakan dengan nilai kategorisasi yang menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Porong berada pada kategori tinggi (*psychological well being*) ke rendah (Stress akademik) sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well being* mempengaruhi stress akademik pada siswa SMA Negeri 1 Porong.

Hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas, didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Oktaviani menyatakan bahwa *psychological well being* dengan stress akademik berpengaruh secara negatif, hal ini didapat dari nilai regresi sebesar -0.453. Sehingga tingginya nilai *psychological well being* maka akan menurunkan stress akademik pada siswa SMA [21].

Musafiri (2021) juga melakukan penelitian berjudul "*Psychological Well Being dan Subjective Well Being terhadap Kejenuhan Akademik.*" Dalam penelitian ini, ditemukan nilai koefisien determinasi (r square) sebesar 0,445 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 < 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *Psychological Well Being* dan *Subjective Well Being* terhadap Kejenuhan Akademik. Variabel *Psychological Well Being* dan *Subjective Well Being* memberikan kontribusi efektif sebesar 44,5%, sementara 55,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini. Artinya, semakin tinggi tingkat *psychological well being*, semakin rendah tingkat kejenuhan akademik yang dialami [22].

Dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Binjai," Aisyah (2022) menemukan hasil analisis regresi berganda dengan nilai  $R = -0,728$  dan  $p = 0,000 < 0,050$ . Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik, dengan kontribusi efektif sebesar 39,1%. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dapat dinyatakan diterima. Meskipun demikian, masih terdapat 69,9% faktor lain yang berpengaruh terhadap stres akademik yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kepribadian tangguh dan optimisme, maka tingkat stres akademik cenderung lebih rendah [23].

*Psychological well being* merupakan kemampuan seseorang dalam menerima jati dirinya dalam menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, dan mandiri dalam menghadapi tekanan social, mengendalikan lingkungan eksternal, menemukan makna dalam hidup, dan terus mengaktualisasikan potensi dirinya secara berkesinambungan [24]. Menurut Sun, stres akademik didefinisikan sebagai suatu penyebab yang berasal dari tekanan akademis yang tinggi dari pihak sekolah maupun orang tua, sehingga stress akademik dapat muncul karena beban tugas yang diberikan oleh sekolah serta beban pekerjaan rumah, sikap negatif terhadap pembelajaran seperti ketidakpuasan dengan nilai dan kehilangan minat, serta kesulitan dalam proses belajar [25].

Pada tabel kategori subjek juga didapatkan hasil 71 subjek yang memiliki tingkat *Psychological Well Being* dalam kategori tinggi, 57 subjek yang termasuk dalam kategori sedang dan 44 subjek termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan pada variabel Stress Akademik terdapat 3 subjek yang memiliki tingkat Stress Akademik dalam kategori tinggi, 153 subjek yang termasuk dalam kategori sedang dan 16 subjek yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini berarti Stress Akademik yang rendah dipengaruhi oleh *Psychological Well Being* yang tinggi, begitu juga sebaliknya Stress Akademik yang tinggi dipengaruhi oleh *Psychological Well Being* yang rendah.

Berdasarkan analisa di atas menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Porong memiliki Stress Akademik pada kategori sedang. Hal ini berarti terdapat banyak faktor yang memengaruhi Stress Akademik. *Psychological Well Being* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi Stress Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Porong. Meskipun demikian berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *Psychological Well Being* memberikan sumbangan hanya sebesar 13,7% terhadap munculnya Stress Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Porong. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *Psychological Well Being* hanya memberikan sedikit sumbangan terhadap variabel Stress Akademik dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Rendahnya sumbangan yang diberikan oleh variabel *Psychological Well Being* terhadap Stress Akademik dipengaruhi oleh berbagai macam situasi diantaranya adalah karakteristik subjek penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang berbeda, budaya subjek di mana tempat ia berasal yang berbeda juga turut memengaruhi, ras, suku, jenis kelamin, usia, dan juga kondisi tertentu.

Kiuru (2008) mengungkapkan bahwa ketika anak-anak memasuki masa remaja, waktu yang dihabiskan bersama orang tua cenderung berkurang dibandingkan dengan waktu bersama teman sebaya. Hubungan dengan teman sebaya menjadi lebih diutamakan atau menjadi lebih penting daripada bimbingan dan pengarahan dari orang dewasa [26]. Dumas (2012) menyatakan bahwa selama masa remaja, remaja banyak menghabiskan waktu untuk berinteraksi dalam kelompok sebaya [27]. Hal tersebut menegaskan betapa pentingnya keberadaan teman sebaya bagi remaja. Tampak bahwa remaja yang berasal dari kelompok minoritas di sekolah dapat mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari siswa sebayanya. Situasi ini dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) remaja dan berdampak pada tingkat stres akademik yang dialami siswa.

Terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi stress akademik menurut Alvin yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang meliputi regulasi emosi, efikasi diri, hardiness, dan strategi koping. Sedangkan faktor eksternal seperti pelajaran yang berat, tuntutan atau dorongan status sosial, dan tekanan dalam berprestasi [28].

Penelitian Ramadhona & Sovitriana (2021) yang berjudul Hubungan Antara *Hardiness* Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan stres akademik sebesar -0,461, serta hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik sebesar -0,399. Selain itu, ditemukan koefisien korelasi (R) sebesar 0,478 dan  $p = 0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan adanya hubungan antara *hardiness* dan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. Berdasarkan hasil koefisien determinasi ( $R^2 = 0,229$ ), dapat diketahui bahwa kontribusi *hardiness* dan efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 22,9%, sementara sisanya, sebesar 77,1%, dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti [29].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hakim & Herdiana (2021) dalam studi berjudul "Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19," ditemukan

bahwa hasil penelitian menunjukkan nilai sig sebesar 0,00 yang kurang dari 0,05 ( $p=0,000<0,05$ ). Dari data ini dapat disimpulkan bahwa strategi koping sangat signifikan dalam mempengaruhi individu menghadapi stress akademik selama periode covid-19. Strategi koping memberikan kontribusi sebesar 14,9% terhadap stress akademik, sementara sisanya sebesar 85,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang berada di luar strategi koping. Artinya, semakin tinggi penerapan strategi koping, maka tingkat stress akademik cenderung lebih rendah, dan sebaliknya [30].

Penelitian lain yang mendukung temuan ini dilakukan oleh Anggraini (2022) dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas." Hasil penelitian menunjukkan adanya koefisien korelasi sebesar -0,448 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 (kurang dari 0,05). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dan regulasi emosi. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa SMA Insan Cendekia Mandiri Boarding School, semakin rendah tingkat stress akademik yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka tingkat stress akademik cenderung lebih tinggi. Nilai kontribusi efektif koefisien sebesar 20,0%, sementara sisanya sebesar 80,0% dipengaruhi oleh variabel lain [31].

Ketika siswa dihadapkan pada berbagai tugas yang banyak, tekanan dari sekolah dan tekanan pekerjaan rumah, serta ketika individu memiliki banyak kegiatan atau aktivitas, sehingga memudahkan siswa menjadi stress dan memiliki tekanan. Dampak dari tuntutan akademik dan tekanan ini adalah menurunnya kesejahteraan psikologis siswa. Kondisi ini terjadi karena siswa merasa tidak mampu menghadapi tantangan akademik, sosial, dan personal. Perasaan ketidakmampuan ini berkontribusi pada penurunan kesehatan siswa dan berdampak pada kondisi psikologis mereka [32]. Selain itu, dalam periode ini siswa juga dituntut untuk mampu merencanakan tujuan masa depan, merenungkan tujuan, menilai keterlibatan dalam interaksi sosial, dan membuat perubahan dalam hidup [33].

Siswa yang memiliki *Psychological Well Being* tinggi cenderung mengadopsi strategi koping adaptif dalam konteks akademik, misal berkomitmen akan menilai ulang sesuatu dengan positif, atau akan mencari dukungan secara instrumental maupun emosional. Selain itu individu yang memiliki koping yang adaptif akan berada pada tingkat stress yang rendah, begitupun sebaliknya individu yang memiliki strategi koping yang maladaptif akan cenderung memiliki rentang stress yang sedang hingga tinggi.

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan antara *Psychological Well Being* dengan stress akademik pada siswa SMA Negeri 1 Porong. Semakin *Psychological Well Being* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stress akademik yang dihadapi, begitupun sebaliknya. Semakin rendah tingkat *Psychological Well Being* siswa maka semakin meningkat stress akademik yang akan dihadapi siswa.

Limitasi pada penelitian ini adalah subjek yang digunakan dalam penelitian terbatas, hanya terfokus pada siswa SMA yang berada di area satu sekolah saja, sehingga perlu adanya pengembangan penelitian dengan menambah populasi yang lebih luas lagi. Selain itu juga diperlukan adanya pengembangan pada variabel *Psychological Well Being* dengan menambah faktor lain yang memengaruhi variabel Stress Akademik seperti self control, penguasaan diri, kondisi emosional dan kecerdasan emosional. Sedangkan faktor eksternal seperti pelajaran yang berat, tuntutan atau dorongan status sosial, dan tekanan dalam berprestasi, kelekatan orang tua, religiusitas, dan lainnya dengan terlebih dahulu mengkaji faktor lain yang memengaruhi Stress Akademik.

#### IV. SIMPULAN

Penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa *psychological well being* dengan stress akademik memiliki hubungan yang negative. Hal ini didapat dari hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = -.370$  dengan nilai ( $p$ )  $0.000 < 0.050$  yang artinya hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti dapat diterima. Selain itu dapat dilihat dari hasil kategorisasi bahwa subjek memiliki *psychological well being* dan stress akademik berada ditingkat sedang kerendah.

#### V. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada sekolah SMA Negeri 1 Porong Sidoarjo yang telah bersedia untuk menanggapi dan memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada siswa-siswinya. Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada siswa-siswinya yang tekah menjadi subjek dalam penelitian ini.

## VI. REFERENSI

- [1] R. Sebayang, "WHO Nyatakan Wabah COVID-19 jadi Pandemi, Apa Maksudnya?," *CNBC Indonesia*, 2020. [Online]. Available: <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200312075307-4-144247/who-nyatakan-wabah-covid-19-jadi-pandemi-apa-maksudnya>. [Accessed: 12-Mar-2020].
- [2] M. F. Asriansyah, "Pandemi COVID-19 dan Upaya Pencegahan," *Kementerian Keuangan Republik Indonesia*, 2022. [Online]. Available: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/15799/Pandemi-Covid-19-dan-Upaya-Pencegahan.html>.
- [3] J. W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*, 13th ed. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012.
- [4] J. W. Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*, 5 jilid 2. Jakarta: Erlangga, 2012.
- [5] F. Monks, A. M. Knoers, and S. R. Haditono, *Psikologi perkembangan penganatar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006.
- [6] A. B. Sembiring and R. Oktavianti, "Persepsi Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19," *Koneksi*, vol. 5, no. 1, p. 120, 2021, doi: 10.24912/kn.v5i1.10191.
- [7] A. Sadikin and A. Hamidah, "Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19," *Biodik*, vol. 6, no. 2, pp. 214–224, 2020, doi: 10.22437/bio.v6i2.9759.
- [8] A. Amran, S. Suhendra, R. Wulandari, and F. Farrahatni, "Hambatan Siswa dalam Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran Matematika pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar," *J. Basicedu*, vol. 5, no. 6, pp. 5179–5187, 2021, doi: 10.31004/basicedu.v5i6.1538.
- [9] J. J. Cerelia *et al.*, "Learning Loss Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19 di Indonesia," *Semin. Nas. Stat.*, pp. 1–14, 2021.
- [10] W. Rohmatillah and N. Kholifah, "Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home," *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 8, no. 1, pp. 38–52, 2019.
- [11] A. B. Diaz and A. Budiman, "Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III," *Psikologi*, vol. 5, no. 2, pp. 638–644, 2019.
- [12] Komisi Perlindungan Anak Indonesia, "Survei Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dan Sistem Penilaian Jarak Jauh Berbasis Penguatan KPAL," *Kpai.Go.Id*, p. 20, 2021.
- [13] R. P. . M. P. . B. R. . A. J. . B. C. . C. P. . D. K. . E. D. . G. J. . H. P. . M. R. . N. M. K. . Auerbach and S. . S. N. A. . V. G. . Z. A. M. . K. R. C. . W. W.-I. C. Pinder-Amaker, "t: Prevalence and distribution of mental disorder," *WHO World Ment. Heal. Surv. Int. Coll. Student Proj.*, 2018.
- [14] M. R. Priyasmoro, "Ahli Ingatkan Pentingnya Kesejahteraan Psikologi untuk Tangani Corona," *Indonesia*, 2020.
- [15] Salami, "Emotional intelligence, self-efficacy, psychological wellbeing and students' attitudes," *Eur. J. Educ. Stud.*, vol. 2, no. 3, 2010.
- [16] C. D. Ryff and B. H. Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological well-Being," *J. Happiness Stud.*, vol. 9, pp. 13–39, 2008.
- [17] L. Fitriyah, "Pengaruh media terhadap pola-makan-yang-terganggu dimediasi oleh body image," *SSRN Electron. J.*, no. April, 2017.
- [18] S. Aulia and R. U. Panjaitan, "Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 7, no. 2, p. 127, 2019, doi: 10.26714/jkj.7.2.2019.127-134.
- [19] D. Y. D. Jannah, A. N. Rahmawati, N. R. I. A. T. Putri, and F. K. Dewi, "Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir selama masa Pandemi Covid," *Heal. Inf. J. Penelit.*, vol. 13, no. 2, pp. 12–31, 2021.
- [20] C. D. Ryff and C. L. M. Kayes, "The structure og Psychological well-being revisited," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 69, no. 4, pp. 719–727, 1995.
- [21] Z. A. Oktaviani, V. Suprapti, F. Psikologi, and U. Airlangga, "Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Stres Akademik Siswa SMA di Masa," vol. 1, no. 1, pp. 965–975, 1851.
- [22] M. R. Al Musafiri, "Psychological Well-Being Dan Subjective Well-Being Terhadap Kejenuhan Akademik Siswa," *J. Darussalam: J. Pendidikan, Komun. dan Pemikir. Huk. Islam*, vol. XII, no. 2, pp. 157–174, 2021.
- [23] D. Aisyah, "Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Binjai," *Medan Area*, 2022.
- [24] I. Yuliani, "Konsep Psychological Well-being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling," *J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res.*, vol. 2, no. 2, pp. 51–56, 2018.
- [25] M. R. Azhari, "PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK DENGAN PENYESUAIAN DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA SISWA KELAS 10 MAN 1 PASURUAN," *Skripsi UIN Maulana Ibrahim Malang*, 2020.
- [26] Y. Kurniawan and A. Sudrajat, "Peran teman sebaya dalam pembentukan karakter siswa Madrasah Tsanawiyah," *SOCIA J. Ilmu-Ilmu Sos.*, vol. 15, no. 2, pp. 149–163, 2018, doi: 10.21831/socia.v15i2.22674.
- [27] T. M. Dumas, W. E. Ellis, and D. A. Wolfe, "Identity development as a buffer of adolescent risk behaviors in the context of peer group pressure and control," *J. Adolesc.*, vol. 35, no. 4, pp. 917–927, 2012, doi: 10.1016/j.adolescence.2011.12.012.
- [28] R. Y. Majrika, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta," *Islam Indonesia Yogyakarta*, 2018.
- [29] S. A. Ramadhona and R. Sovitriana, "Hubungan antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang," *J. Psikol. Kreat. Inov.*, vol. 1, no. 1, pp. 56–62, 2021.
- [30] R. El Hakim and I. Herdiana, "Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 1, pp. 976–984, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i1.27670.
- [31] A. Anggraini and W. Widyastuti, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Siswa kelas XII sekolah Menengah Atas," *Acad. Open*, vol. 6, pp. 1–11, 2021, doi: 10.21070/acopen.6.2022.2618.
- [32] B. Stoliker and K. Lafreniere, "The Influence of Perceived Stress, Loneliness, and Learning Burnout on University Students' Educational Experience," *Coll. Stud. J.*, vol. 49, no. 1, pp. 146–160, 2015.
- [33] S. K. Davis and A. F. Hadwin, "Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success," *Front. Learn. Res.*, vol. 9, no. 1, pp. 30–43, 2021, doi: 10.14786/flr.v9i1.581.



**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*