

Apakah Stress Akademik Siswa/I Di Pengaruhi Oleh Kurangnya *Psychological Well-being* dan Dukungan Sosial?

Oleh:

Uci Maulidia Wati

Hazim

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juni, 2024

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa ketegangan dan emosi yang cukup tinggi yang dipengaruhi oleh perubahan fisik dan pengaruh dari lingkungan sekitar. Masa remaja membuat banyak individu mengalami kesulitan dalam pembelajaran karena remaja akan diberikan sebuah pilihan dalam masa depan namun remaja juga memiliki cita-cita yang tinggi untuk masa depannya yang harus ia raih [2]. Menurut Govaerts [8] stress akademik adalah suatu pandangan individu terhadap persepsi yang dilihatnya yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan Pendidikan, individu akan mempersepsikan sebagai hal yang menekankan.

Psychological well-being adalah kesejahteraan psikologis yang ada pada diri individu namun kesejahteraan psikologis dapat melekat pada diri individu yang tidak memiliki gejala depresi, artinya individu merasa bisa menguasai lingkungan sosial dan perkembangan pribadinya sehingga individu bisa merasa bebas dari tekanan mental [2]. Dukungan sosial menurut Mulia [24] adalah salah satu dukungan yang menghargai keberadaan individu di lingkungan, kesediaan akan mendukung individu, kepedulian akan individu yang bertujuan untuk saling menghargai dan menyayangi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa Siswa kelas XII di SMA Antarika Sidoarjo dapat disimpulkan bahwa di SMA Antartika Sidoarjo Siswanya mengalami stress akademik. Hal ini ditunjukkan oleh gejala-gejala yang ditimbulkan oleh Siswa seperti perubahan fisik (mudah sakit), kemudian mudah emosi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Siswa tergolong dalam stress sedang, karena sesuai dengan gejala yang ditimbulkan bahwasannya Siswa sudah mulai merasakan perubahan fisik dan mudah emosi, sehingga Siswa terkadang tidak bisa mengontrol emosinya dan melampiaskannya ke teman-temannya. Di sisi lain Siswa juga merasakan Ketika belajar berlarut-larut akan membuatnya jatuh sakit. Namun Siswa masih bisa menanganinya dengan cara bermain, me time, dan istirahat yang cukup.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Rumusan masalah

- 1). Mengetahui apakah *psychological well-being* berpengaruh terhadap stress akademik siswa.
- 2). Apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik siswa

Metode

- **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian regresi berganda

- **Subjek Penelitian**

Populasi pada penelitian ini menggunakan sebanyak 1.396 siswa kelas X, XI, dan XII di sekolah SMA Antartika sidoarjo. Penentuan sampel dari populasi menggunakan table krijsie dengan taraf kesalahan 1%, 5%, 10%, sehingga jika populasi 1.396 dengan taraf kesalahan 5% maka sampel yang digunakan adalah 283 responden pada kelas XII.

- **Instrument Penelitian**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan metode skala likert. Pada variable *psychological well-being*, skala dukungan sosial, dan variable stress akademik.

- **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis regresi berganda

Hasil

Uji Regresi Berganda

| ANOVA ^a | | | | | | |
|--------------------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 9089.632 | 2 | 4544.816 | 51.667 | .000 ^b |
| | Residual | 24629.803 | 280 | 87.964 | | |
| | Total | 33719.435 | 282 | | | |

a. Dependent Variable: Stress Akademik
b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Psychological Well-Being

Uji Regresi Model Bertahap

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|---|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 148.238 | 5.853 | | 25.326 | .000 |
| | Stress Akademik (Y) Psychological Well-Being (X1) | -.734 | .082 | -.503 | -8.949 | .000 |
| | Stress Akademik (Y) Dukungan Sosial (X2) | -.045 | .070 | -.036 | -.631 | .528 |

a. Dependent Variable: Stress Akademik

Sumbangan Afektif

| Model Summary ^b | | | | |
|----------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .519 ^a | .270 | .264 | 9.37889 |

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Psychological Well-Being
b. Dependent Variable: Stress Akademik

Hasil

Uji Heterosdastitas

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 2.958 | 3.639 | | .813 | .417 |
| | Psychological Well Being | .053 | .051 | .068 | 1.040 | .299 |
| | Dukungan Sosial | .008 | .044 | .013 | .193 | .847 |

a. Dependent Variable: Abs_Res

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji Analisa di atas jika dilihat dari hasil uji regresi berganda memperoleh nilai $0.000 < 0.05$ bahwasannya *psychological well-being* dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stress akademik siswa/i. Menurut Sugira [17] apabila siswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi maka siswa akan sedikit mengalami stress akademik. Menurut Taylor [16] dukungan sosial bisa mempengaruhi stress akademik karena dukungan sosial bisa menyebar ke Kesehatan fisik dan mental siswa/i sehingga bisa memunculkan stress akademik. Dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwasannya pengaruh stress akademik siswa tidak hanya dari tugas sekolah saja, namun *psychological well-being* dan dukungan sosial juga termasuk pengaruh dari stress akademik siswa.

Dari penjelasan di atas dapat diartikan bahwa *psychological well-being* itu sangat penting bagi Kesehatan mental siswa dan apabila siswa memiliki *psychological well-being* yang rendah maka akan menyebabkan stress akademik seperti rasa kurang nyaman dalam belajar di sekolah dan apabila siswa yang memiliki *psychological well-being* yang sedang hingga tinggi maka akan mampu mengekspresikan dirinya, dan mampu untuk menyelesaikan berbagai masalah. Selain itu dukungan sosial juga penting bagi kesejahteraan hidup individu, jika dilihat dari hasil Analisa di atas dukungan sosial juga berpengaruh pada stress akademik siswa, hal ini dikarenakan pemberian dukungan sosial pada siswa SMA Antartika Sidoarjo membuat siswa merasa dihargai dan di rawat, dukungan sosial yang diberikan bisa berupa bantuan emosional, informasi dan ptaktisi [27]. Menurut Adharini [5] siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi stress akademik begitu juga sebaliknya.

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan [28] hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* yang dialami oleh siswa mempengaruhi kehidupannya seperti merasa tertekan. Kemudian penelitian dari [29] hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat penting bagi siswa untuk mencapai tujuan dan keinginan, selain itu dukungan sosial juga dapat meningkatkan prestasi siswa dan bisa menurunkan stress akademik.

Dari penelitian Saeedi dkk [30] ada tiga mekanisme untuk mengatasi stress yakni *focused coping* pendekatan dalam memecahkan masalah, *emotional focused coping* yakni reaksi emosi terhadap suatu masalah, dan *avoidance focused coping* yakni penghindaran diri dalam situasi masalah yang di wujudkan dalam penghindaran dalam Masyarakat, atau berpaling dari suatu kegiatan. Cooper dalam Cheng & Chang [30] menegaskan strategi coping mencakup dukungan social, logika, waktu, dan keterlibatan.

Temuan Penting Penelitian

- Berdasarkan uji linieritas *psychological well-being* dengan stress akademik mendapat nilai signifikan $0.360 > 0.05$. Sedangkan dukungan sosial dengan stress akademik diketahui nilai signifikan $0.128 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *psychological well-being* dan dukungan sosial maka semakin rendah stress akademik yang terjadi pada siswa/i.
- Nilai koefisien *psychological well-being* sejumlah -0.734 menunjukkan adanya pengaruh negative (berlawanan arah) antara *psychological well-being* dengan stress akademik
- Nilai koefisien dukungan sosial sejumlah -0.045 nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh negative (berlawanan arah) antara dukungan sosial dengan stress akademik

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

- Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat bermanfaat bagi pembaca untuk memperkaya kajian ilmu psikologi di bidang psikologi Pendidikan mengenai *psychological well-being*, dukungan social, dan stress akademik

Manfaat Praktis

- Bagi siswa diharapkan penelitian ini dapat menjadi imbauan agar tetap belajar dan ikuti kata hati dalam mengambil Keputusan.
- Bagi sekolah diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam memberikan layanan konseling bagi siswa-siswi terutama pada siswa kelas XII yang kedepannya sudah di lihatkan oleh tujuan masa depan.
- Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan teori dalam melakukan penelitian selanjutnya terutama terkait *psychological well-being*, dukungan sosial, dan stress akademik.

Referensi

- [1] S. Maimunah, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 8, no. 2, p. 275, 2020, doi: 10.30872/psikoborneo.v8i2.4911.
- [2] A. Triatama, "Hubungan Antara Orientasi Religius Dengan Psychological Well Being Pada Piswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta," *J. Ris. Mhs. Bimbing. Dan Konseling*, vol. 5, no. 3, pp. 215–224, 2019, [Online]. Available: <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/15914>
- [3] A. E. Elisa, "Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Psychological Well Being Siswa SMA NEGERI 1 Muntilan," *J. Ris. Mhs. Bimbing. dan Konseling*, vol. 7, no. 2, pp. 162–172, 2021.
- [4] F. Ahmad, V. Untoro, and E. P. Wiroko, "Memahami Perilaku Belanja Online pada Mahasiswa : Peran Konformitas dan Stres Akademik Terhadap Compulsive Buying," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 96–102, 2024.
- [5] Refi, "Hubungan Antara Emotion Focused Coping dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Siswa SMA 'X' Yogyakarta," *Pros. Semin. Nas. Magister Psikol. Univ. Ahmad Dahlan*, pp. 263–272, 2019, [Online]. Available: <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3432/762>
- [6] B. Shabrina and A. Kurniawan, "Dinamika Psikologi Individu Yang Memiliki Gangguan Kepribadian Menghindar Komorbid Dengan Distima," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 103–110, 2024.
- [7] I. N. Aza, A. Atmoko, and I. Hitipeuw, "Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA," *J. Pendidik.*, vol. 4, no. 4, pp. 491–498, 2019, doi: <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v4i4.12285>.

Referensi

- [8] D. K. Pramesta and D. K. Dewi, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di SMA X," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 7, pp. 23–33, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41594>
- [9] L. E. A. Christy and C. H. Soetijningsih, "Academic Self-efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 129–135, 2024, doi: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.14305>.
- [10] D. Anadita, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring," *Borobudur Psychol. Rev.*, vol. 1, no. 1, pp. 38–45, 2021, doi: [10.31603/bpsr.4867](https://doi.org/10.31603/bpsr.4867).
- [11] G. A. Pertiwi, "Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 8, no. 4, p. 738, 2020, doi: [10.30872/psikoborneo.v8i4.5578](https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578).
- [12] R. A. G. Hemasti, P. R. U. Rahman, G. K. Rumanti, and M. Simatupang, "Stres Akademik Ditinjau Dari Self-Regulated Learning dan Students Well-Being Pada Siswa Kelas X Di SMKN 1 Karawang," *J. Ilm. Glob. Educ.*, vol. 4, no. 1, pp. 88–95, 2023.
- [13] D. N. Apriliana, "Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 9, no. 1, pp. 89–96, 2021, doi: [10.30872/psikoborneo.v9i1.5669](https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5669).
- [14] Y. Aditya S and R. F. Permatasari, "Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Terhadap Keterbukaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Tenggara," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 9, no. 4, pp. 850–862, 2021, doi: [10.30872/psikoborneo.v9i4.6797](https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6797).

Referensi

- [15] D. Rahmawati, A. Fahrudin, and R. Abdillah, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di SMK X Kota Bekasi," *Khidm. Sos. J. Soc. Work Soc. Serv.*, vol. 2, no. 2, pp. 135–153, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>
- [16] L. Palangda, L. J. Mandey, and Dkk, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK 1 Tana Toraja," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 6, pp. 8655–8662, 2022, doi: <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9721>.
- [17] Z. A. Oktaviani and V. Suprapti, "Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Stres Akademik Siswa SMA Di Masa Covid-19," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 1, pp. 965–975, 2021, doi: [10.20473/brpkm.v1i1.27667](https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27667).
- [18] N. P. L. Dewi and A. Yudiarso, "ACTive: Melawan Stress Dengan Penerimaan dan Komitmen," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 11, no. 4, pp. 494–501, 2023, doi: [10.30872/psikoborneo.v11i4.12491](https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12491).
- [19] N. Krisdiantoro and Sahrudi., "Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Siswa/i Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2022," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 3, pp. 2501–2505, 2022, doi: <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.5114>.
- [20] H. Hasanuddin and K. Khairuddin, "Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai," *Analitika*, vol. 13, no. 2, pp. 148–155, 2021, doi: [10.31289/analitika.v13i2.5906](https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906).
- [21] Z. Maula and E. R. Kustanti, "Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Pengguna Go-pay Yang Menggunakan Promo Cashback Di SMA Negeri 2 Semarang," *J. EMPATI*, vol. 8, no. 3, pp. 7–14, 2020, doi: [10.14710/empati.2019.26490](https://doi.org/10.14710/empati.2019.26490).

Referensi

- [22] D. Khairunnisa, H. S. Widiana, and H. Suyono, "Kepercayaan Diri dan Psychological Well-Being Terhadap Employability Pada Siswa SMK," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 11, no. 1, pp. 14–23, 2022, doi: 10.30872/psikostudia.
- [23] M. P. Hafillia and A. B. Priyambodo, "Hubungan Psychological Capital dan Psychological Well-Being Saat Penerapan Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas IX SMP," *Pros. Semin. Nas. dan Call Pap. Psikol. dan Ilmu Hum. (SENAPIH 2022)*, pp. 146–164, 2022.
- [24] Y. A. Saputro and R. Sugiarti, "Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X," *Philanthr. J. Psychol.*, vol. 5, no. 1, pp. 59–72, 2021, doi: 10.26623/philanthropy.v5i1.3270.
- [25] C. A. R. Putrie and M. Fauzia, "Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Angkasa Halim Perdana Kusuma Jakarta Timur," *J. Inov. Pendidik. Ekon.*, vol. 9, no. 2, pp. 177–182, 2019, doi: 10.24036/011068980.
- [26] 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. 157–176, 2021.
- [27] D. Mahendika and S. G. Sijabat, "Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Di Kota Sukabumi," *J. Psikol. dan Konseling West Sci.*, vol. 1, no. 02, pp. 76–89, 2023.
- [28] I. P. Sari, R. Dina, and H. D, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well Being Siswa Kelas XI SMA Swasta Muhammadiyah 19 Stabat Tahun Pelajaran 2022/2023," *J. Serunai Bimbing. dan Konseling*, vol. 12, no. 1, pp. 26–30, 2023.

Referensi

- [29] N. Dwiyaniti and A. Ediati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Motivasi Belajar Siswa SMAN 1 Batang Kabupaten Pati," *J. Empati*, vol. 7, no. 2, pp. 259–265, 2020, doi: <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21694>.
- [30] R. T. Nurbaiti and M. Uyun, "Dampak Pemahaman Self-Reward dan Strategi Coping Stres Pada Keberhasilan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 11, no. 4, p. 569, 2023, doi: [10.30872/psikoborneo.v11i4.13178](https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.13178).

