

Is Student's Academic Stress Influenced By Lack Of Psychological Well-Being and Social Support? **[Apakah Stress Akademik Siswa/I Di Pengaruhi Oleh Kurangnya Psychological Well-Being dan Dukungan Sosial?]**

Uci Maulidia Wati¹⁾, Hazim²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: hazim@umsida.ac.id

Abstract. *Academic stress experienced by students is the influence of prees, interactions with teachers and students, thus creating competition in the academic flied. This is a common symptom experienced by every human being. This is caused by a lack of psychological well-being and social support, which makes teenagers feel stressed and disturbed in the learning process. In the ,earning prosecc, juvenile delinquency is also not far away, such a skipping leassons to look for a new atmosphere outside the classroom. The purpose of this research is to 1). Knowing whether psychological well-being affects students' academic stress. 2). Is there any effect of social support on academic students stress. This research is a quantitative research with multiple linear regression research. The population in this studi were 1.396 students of grades X, XII, XII at SMA Antartika Sidoarjo, while the sample in this study used a non-probability purposive random sampling technique. Invistigation of this research sample uses the Isaac and Michael tables and look at the error rate in the krejcie table with an error rates of 1%, 5%, and 10%, so that if the population is 1.396 students, if the eror rate is 15%, then the sample used is 283 respondents consisting class XII. Data collection techniques in this study used a likert scale. The data analysis technique uses multiple regression techniques with the help of SPSS Statistics 25. The results of the analysis show that 51.6% of psychological well-being is higher, the lower the academic stress experienced and the higher the social support, the lower the academic stress experienced, and vice versa. In the research, the factors that influence academic stress are stutends' psychological well-being, which makes them feel that learning is a copenitition and the lack of social support from family which puts pressure on students and interactions with friends.*

Keywords – *psychological well-being; social support; academic stress*

Abstrak. *Stress akademik yang dialami oleh siswa merupakan pengaruh dari teman sebaya, interaksi dengan guru dan murid, sehingga membuat suatu persaingan dalam bidang akademik. Hal ini merupakan gejala umum yang dialami oleh manusia. Hal ini di sebabkan oleh kurangnya psychological well-being dan dukungan social, sehingga membuat remaja merasa tertekan dan terganggu dalam proses belajar. Dalam proses belajar juga tidak jauh dari kenakalan remaja seperti membolos Pelajaran untuk mencari suasana baru di luar kelas. Tujuan penelitian ini adalah untuk 1). Mengetahui apakah psychological well-being berpengaruh terhadap stress akademik siswa. 2). Apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian regresi linear berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah 1.396 siswa siswa kelas X, XI, XII di SMA Antartika Sidoarjo, sedangkan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik non-probability jenis purposive random sampling. Penentuan sample penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael dan melihat tingkat kesalahan pada tabel krejcie dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%, sehingga jika populasi 1.396 siswa, jika taraf kesalahan 5%, maka sampel yang digunakan sebanyak 283 responden yang terdiri kelas XII. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert. Teknik analisis data menggunakan teknik regresi berganda dengan bantuan SPSS Statistics 25. Hasil analisis menunjukkan bahwa 51.6% psychological well-being semakin tinggi maka semakin rendah stress akademik yang dialami, begitupun sebaliknya. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik adalah psychological well-being pada siswa sehingga membuat dirinya merasa pembelajaran merupakan ajang perlombaan dan kurangnya dukungan social dari keluarga yang menekan siswa dan interaksi dengan teman.*

Kata Kunci – *psychological well-being; dukungan sosial; stress akademik*

I. PENDAHULUAN

Di dalam kehidupan manusia memiliki beberapa fase salah satunya masa remaja. Masa remaja disebut juga masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa [1]. 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 di berikan sebuah pilihan dalam masa depan namun remaja juga memiliki-cita-cita yang tinggi untuk masa depannya yang harus ia raih [2]. Dalam masa remaja juga dituntut dalam menyelesaikan pendidikan yang dimulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi [3]. Di usia remaja mereka akan mencari peran serta tujuan mereka yang sesuai dengan value dan prefensi dirinya [4]. Pendidikan sendiri merupakan kebutuhan dalam mencari sebuah ilmu yang nantinya menjadi bekal individu di masa depan, di dalam pendidikan juga terdapat sebuah proses belajar untuk mengenal teman sebaya. Proses belajar menurut Suardana [5] merupakan proses adaptasi individu dengan lingkungan di sekitarnya untuk bisa menguasai sebuah ilmu pengetahuan. Pada proses pembelajaran individu yang akan mengalami perubahan-perubahan yang di imbangi oleh kemampuan adaptasi, jika individu terbayang akan rasa takut dengan apa yang yang di inginkan maka individu akan merasa dirinya tidak bisa menggapai apa yang di inginkan disertai rasa takut dan gagal. Menurut Numaliyah [5] selama proses pembelajaran tidak jauh dari kenakalan remaja seperti bolos Pelajaran. Hal ini bisa menimbulkan penolakan dari individu kepada lingkungannya karena ketakutan yang berlebihan akan kegagalan [6]. Di lingkungan sekolah guru-guru sudah mengeluh karena banyak sekali siswa yang mengalami stress akademik terutama pada konteks belajar. Kebanyakan siswa mengalami stress akademik karena akan melaksanakan ujian apalagi siswa tersebut memiliki interaksi sosial yang rendah sehingga memberatkan siswa untuk bertanya kepada temannya mengenai materi yang ia tidak kuasai. [7]. Oleh karena itu pihak sekolah harus bisa lebih memperhatikan siswa-siswinya apalagi siswa mengalami penurunan nilai dan pihak sekolah bisa membuka layanan konseling bagi siswa agar siswa tidak mengalami stress yang berlebihan. Stress menurut Fieldman [8] adalah suatu ancaman yang menentang, atau membahayakan bagi diri individu yang mengalaminya, ketika stress kondisi fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku individu akan berbeda seperti biasanya. Oleh karena itu stress yang dialami oleh kebanyakan siswa adalah persepsi yang terbayang-bayang di pikiran siswa sehingga membuat siswa merasa ketakutan dan cemas.

Stress yang dialami oleh siswa biasanya adalah stress akademik. Stress adalah suatu gejala umum yang bisa terjadi di setiap manusia tanpa membedakan usia, jenis kelamin, dan pekerjaaan [9]. 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. Stress yang dialami oleh siswa disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar seperti siswa kurang berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sebaya atau siswa suka menyendiri sehingga siswa kurang diterima di lingkungan [10]. Selain itu persaingan akademik yang meningkat membuat siswa harus bisa mengejar teman-temannya [11]. Stress akademik menurut Aryani [12] adalah reaksi tubuh dan psikologis yang tidak mampu dalam mengubah tingkah laku pada kegiatannya seperti menulis, membaca, dan mengamati sebagai dampak stress akademik juga ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima oleh individu. Hal ini bisa muncul karena adanya interaksi antara siswa dengan guru, kecemasan pada hasil belajar, dan pengaruh teman [13]. Menurut Misra dkk [14] terdapat empat gejala stress akademik yaitu emosional, gejala kognitif, gejala perilaku, dan gejala fisiologis.

Adapun indikator dari adanya stress akademik yang dialami siswa yaitu tekanan belajar, ekspektasi mengenai bidang akademik. Dampak dari stress akademik menurut Pascoe dkk [15] adalah siswa bisa putus sekolah dan menjadi pengangguran, selain itu bisa meningkatkan kejiwaan sehingga bisa menimbulkan depresi, kecemasan, penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Setiap orang, baik anak-anak maupun orang dewasa pasti pernah mengalami stress akademik ketika masih sekolah, hal ini disebabkan oleh siswa tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang sekitar [16]. Selain gejala tersebut gejala lainnya menurut Priyasmoro [17] adalah kurangnya kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah maka akan semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialaminya.

Menurut Sarafino [18] stress disebabkan oleh kurangnya keyakinan pada diri sendiri dan kepribadian yang berbeda-beda, selain itu juga disebabkan oleh lingkungan keluarga, sekolah, Masyarakat dan hubungan dengan orang sekitar. Stress biasanya ditandai dengan gejala sulit tidur, mudah lelah, bahkan sampai diare. Namun stress juga memiliki tingkatannya ada stress yang ringan, stress sedang, dan stress berat. Stres ringan biasanya masih bisa ditangani dengan bersantai atau jalan-jalan, stress sedang seperti pingsan, kurang fokus dan sebagainya. Stres yang sudah berat seperti badan gemetar, sesak nafas, detak jantung. Gejala ini akan menyulitkan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Seseorang yang mengalami stress berat juga cenderung menutup diri dari lingkungan sekitar [19].

Ada berbagai macam faktor yang mempengaruhi stress akademik salah satunya *psychological well-being* sebagai faktor internal. *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. *Psychological well-being* sangat penting bagi individu salah satunya pada remaja, menurut Stenley Hall [2] usia remaja adalah usia yang rentang dalam pola kehidupan, hal ini menjadikan remaja sulit dalam menentukan arah kehidupan karena mendapat tekanan dari keluarga, sekolah, dan kenyataan. Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi kesehatan individu baik dalam mental maupun psikis yang baik. Menurut Ryff [20] *psychological well-being* sebagai kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain yang dapat membuat

keputusan sendiri, dan orang lain yang dapat membuat keputusan sendiri, sehingga individu dapat menciptakan lingkungan yang kompatibel sesuai dengan kebutuhannya.

Psychological well-being membawa individu untuk bisa berhubungan baik dengan lingkungannya, tidak hanya itu *psychological well-being* juga mengajarkan individu untuk bisa menerima dirinya dengan baik dan memiliki tujuan hidup yang jelas, sehingga kesejahteraan psikologis individu bisa lebih ditingkatkan apalagi siswa yang akan di hadapkan dengan masa depan [21]. Individu memiliki *psychological well-being* yang baik tidak hanya sekedar dari Kesehatan mental namun terciptanya suatu kebahagiaan namun yang lebih penting adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain [22]. Menurut Ryff [23] *psychological well-being* memiliki enam aspek yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri), *positive relationship with other* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (kemandirian), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), *personal growth* (pertumbuhan pribadi). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu: faktor demografis, dukungan sosial, kepribadian, dan *self-compassion*.

Kemudian ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi stress akademik yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial menurut Mulia [24] adalah suatu dukungan yang menghargai keberadaan individu di lingkungan, kesediaan akan mendukung individu, kepedulian akan individu yang bertujuan untuk saling menghargai dan menyayangi. Dukungan sosial sendiri berasal dari orang-orang yang dekat dengan individu itu sendiri seperti teman sebaya, dan keluarga. Dengan dukungan sosial dari orang-orang dekat dengan individu seperti teman sebaya, dan keluarga. Dukungan sosial dianggap sebagai hal yang bermanfaat bagi individu untuk bisa dianggap dirinya dihargai, peduli, dan di cintainya. Dukungan sosial sendiri bisa didapat dari berbagai sumber yang dapat membantu tumbuh dan kembang remaja (Permatasari, 2021). Menurut House [25] terdapat empat aspek dalam dukungan sosial yaitu *emotional support* (dukungan emosional), *informational support* (dukungan informasi), *appraisal support* (dukungan penghargaan), *instrument support* (dukungan instrumental). Di dalam dukungan sosial juga memiliki faktor yang mempengaruhi yaitu *recipients* (penerimaan dukungan), *providers* (pemberi dukungan), struktur jaringan dan komposisi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 18 Juli 2023 dengan beberapa orang siswa kelas XII di SMA Antartika Sidoarjo dapat disimpulkan bahwa di SMA Antartika Sidoarjo siswanya mengalami gejala stress akademik. Hal ini ditunjukkan oleh gejala-gejala yang ditimbulkan oleh siswa seperti perubahan fisik, perubahan fisik seperti siswa menjadi sering sakit, kemudian gejala yang lainnya adalah siswa menjadi sering emosi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa tergolong dalam stress sedang, karena sesuai dengan gejala yang ditimbulkan bahwasannya siswa sudah mulai merasakan perubahan fisik yang dialaminya dan siswa juga mudah emosi, sehingga siswa terkadang tidak bisa mengontrol emosinya dan melampiaskan emosinya ke teman-temannya. Disisi lain siswa juga merasakan ketika siswa belajar terlalu larut dia akan jatuh sakit. Namun siswa masih bisa menangani gejala stress tersebut dengan cara bermain, me time, dan istirahat yang cukup.

Berdasarkan penjelasan di atas ada beberapa peneliti yang pernah meneliti variabel di atas seperti penelitian [17] yang dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* berpengaruh negative pada stress akademik siswa. Kemudian pada penelitian [16] yang dapat disimpulkan bahwa variabel X yaitu dukungan sosial berpengaruh terhadap stress akademik. Pada penelitian selanjutnya yaitu penelitian [5] yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stress akademik, artinya semakin tinggi dukungan sosial akan semakin rendah stress akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula stress akademik. Dan yang terakhir penelitian dari [10] yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative antara dukungan sosial dengan stress akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring.

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa stress akademik pada siswa di sebabkan oleh tekanan tugas, dan harapan diri di masa depan. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk 1). Mengetahui apakah *psychological well-being* berpengaruh terhadap stress akademik siswa. 2). Apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik siswa. Pada penelitian ini menggunakan hipotesis minor karena *psychological well-being* mempengaruhi stress akademik, dan dukungan sosial juga mempengaruhi stress akademik. Pada penelitian ini memiliki perbedaan yaitu pada penelitian terdahulu banyak yang meneliti *psychological well-being* dengan stress akademik, dukungan sosial dengan stress akademik, namun belum ada yang meneliti *psychological well-being* dan dukungan sosial terhadap stress akademik. Kemudian pada penelitian terdahulu banyak menggunakan sampel kelas X, dan XI sedangkan pada penelitian ini menggunakan sampel siswa kelas XII.

II. METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian regresi berganda karena pada penelitian ini menggunakan tiga variabel dan peneliti ingin mengungkap apakah *psychological well-being* dan dukungan sosial berpengaruh pada stress akademik yang dialami oleh siswa sesuai dengan teori di atas. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda karena pada penelitian ini mengukur pengaruh antara variabel terkait (stress akademik) dengan variabel bebas (*psychological well-being* dan dukungan sosial).

Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini menggunakan sebanyak 1.396 siswa kelas X, XI, dan XII di sekolah SMA Antartika Sidoarjo, sedangkan pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling jenis purposive sampling. Jenis purposive sampling adalah teknik penentuan sampel yang digunakan dengan pertimbangan tertentu. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael, besar sampel bisa ditentukan dengan melihat populasi dan tingkat kesalahan pada tabel krejcie. Penentuan sampel dari populasi menggunakan tabel krijić dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 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* terdapat 25 aitem, skala dukungan sosial yang terdiri dari 24 aitem, dan variable stress akademik yang terdiri dari 35 aitem.

Skala Psychological Well-Being

Skala yang di adopsi dari *Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB)* yang menggunakan aspek-aspek dari Ryff yaitu penerimaan diri, hubungan positif dari orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Di dalam skala ini terdiri dari 25 aitem terdiri dari 13 aitem favorable dan 12 aitem unfavorable. Hasil uji analisis Alpha Cronbach 0,815

Skala Dukungan Sosial

Skala yang di adopsi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang menggunakan aspek-aspek dari Sarafino yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan pengahargaan, dan dukungan instrumental. Di dalam skala ini terdapat 24 aitem terdiri dari 12 aitem favorable dan 12 aitem unfavorable. Hasil uji analisis Alpha Cronbach 0,153

Skala Stress Akademik

Skala yang di adaptasi dari *The Educational Stress Scale For Adobescents (ESSA)* yang menggunakan aspek-aspek dari yaitu gejala emosional, gejala kognitif, gejala perilaku, dan gejala fisiologis. Di dalam skala ini terdapat 35 aitem terdiri dari 25 aitem favorable dan 10 aitem unfavorable. Hasil uji analisis Alpha Cronbach 0,532

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan bantuan SPSS Statistics 25 for windows untuk mengetahui pengaruh *psychological well-being* dan dukungan sosial terhadap stress akademik pada siswa SMA Antartika Sidoarjo.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Data penelitian yang sudah terkumpul melalui kuisioner yang sudah di sebarakan ke siswa/i dengan jumlah responden 283 dari seluruh kelas 12 IPA dan IPS, kemudian peneliti mengolah data yang sudah terkumpul menggunakan analisis *descriptive statistic* agar mudah dipahami dan di interpretasikan. Data statistic tersebut adalah sebagai berikut:

Table 1. Hasil Uji Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Psychological Well-Being	283	52.00	100.00	705.618	750.028
Dukungan Sosial	283	42.00	91.00	700.989	872.496
Stress Akademik	283	56.00	125.00	933.392	1.093.492
Valid N (listwise)	283				

Berdasarkan *Table 1* subjek yang tercantum dapat disimpulkan bahwa variable *psychological well-being* (X1) mendapat nilai minimum sebesar 52.00 sedangkan nilai maximum sebesar 100.00, nilai rata-rata sebesar 70.5618 dan *standard deviation* sebesar 750.028. kemudian variable dukungan sosial (X2) mendapat nilai minimum sebesar 42.00 sedangkan nilai maximum sebesar 91.00, nilai rata-rata sebesar 700.989 dan *standard deviation* sebesar 872.496. kemudian pada variable stress akademik (Y) mendapat nilai minimum sebesar 56.00 sedangkan nilai maximum sebesar 125.00, nilai rata-rata sebesar 933.392 dan *standard deviation* sebesar 1.093.492.

Table 2. Kategorisasi Data

Kategori	<i>Psychological well-Being</i>	%	Dukungan Sosial	%	Stress Akademik	%
Rendah	37	13%	40	14%	35	12%
Sedang	204	72%	197	70%	209	74%
Tinggi	42	15%	46	16%	39	14%
Jumlah	283	100%	283	100%	283	100%

Berdasarkan *Table.2* kategorisasi skor subjek secara umum memiliki tingkat *psychological well-being* rendah sebanyak 37 siswa atau 13%. Sebanyak 204 siswa atau 72% menunjukkan tingkat *psychological well-being* sedang, dan sebanyak 42 siswa atau 15% menunjukkan *psychological well-being* tinggi. Kemudian hasil kategorisasi dukungan sosial siswa secara umum mendapatkan hasil sebanyak 40 siswa atau 14% memiliki dukungan sosial rendah, sebanyak 197 siswa atau 70% memiliki dukungan sosial sedang, dan sebanyak 46 siswa atau 16% menunjukkan dukungan sosial yang tinggi. Dan hasil kategorisasi stress akademik secara umum mendapatkan hasil sebanyak 35 siswa atau 12% memiliki stress akademik rendah, sebanyak 209 siswa atau 74% memiliki stress akademik sedang, dan sebanyak 39 atau 14% menunjukkan stress akademik yang tinggi.

Uji Normalitas

Table 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		283
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.34557253
Most Extreme Differences	Absolute	.038
	Positive	.034
	Negative	-.038
Test Statistic		.038
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil oleh peneliti berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan *Table 3* yang di uji menggunakan SPSS 25 di dapatkan nilai signifikansi $0.200 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji linieritas

Table 4. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress Akademik *	Between Groups	(Combined) Linearity	12514.867	38	329.339	3.790	.000
Psychological Well-Being		Deviation from Linearity	9054.571	1	9054.571	104.191	.000
			3460.297	37	93.522	1.076	.360

Within Groups	21204.567	244	86.904		
Total	33719.435	282			

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress Akademik * Dukungan Sosial	Between (Combined) Groups	7746.536	42	184.441	1.704	.007
	Linearity	2045.466	1	2045.466	18.901	.000
	Deviation from Linearity	5701.070	41	139.050	1.285	.128
	Within Groups	25972.899	240	108.220		
	Total	33719.435	282			

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui variable signifikan atau tidak. Berdasarkan *Table 4 psychological well-being* dengan stress akademik diketahui 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.

Uji Regresi Berganda

Table 5. 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 berganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari variable penelitian. Berdasarkan *Table 5* diketahui bahwa nilai $F = 51.667$ dengan nilai signifikansi sejumlah $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *psychological well-being* dan dukungan sosial terhadap stress akademik.

Uji Regresi Bertahap

Table 6. Hasil Uji Regresi 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)	-0,045	.070	-0,036	-0,631	.528
Dukungan Sosial (X2)					

a. Dependent Variable: Stress Akademik

Berdasarkan *Table 6* Adapun rumus regresi $Y = 148.238 - 0,734 x_1 - 0,045 x_2$

1. Dari nilai konstanta memperoleh hasil 148.238 artinya memiliki pengaruh antara variable independent (X) dengan variable dependent (Y). *psychological well-being* dan dukungan sosial bernilai 0% atau tidak mengalami perubahan, dapat disimpulkan nilai stress akademik adalah 148.238.
2. Nilai koefisien *psychological well-being* sejumlah -0,734 menunjukkan adanya pengaruh negative (berlawanan arah) antara *psychological well-being* dengan stress akademik, dapat disimpulkan bahwa apabila *psychological well-being* mendapat kenaikan 1% maka sebaliknya stress akademik akan mengalami penurunan sejumlah 73,4%.
3. Nilai koefisien dukungan sosial sejumlah -0,045 nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh negative (berlawanan arah) antara dukungan sosial dengan stress akademik, dapat disimpulkan bahwa apabila dukungan sosial mendapat kenaikan 1% maka sebaliknya stress akademik akan mengalami penurunan sebesar 04.5%.

Uji Sumbangan Afektif

Table 7. 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

Berdasarkan *Table 7* nilai R square sebesar 0,270 artinya terdapat pengaruh *psychological well-being* dan dukungan sosial secara simultan terhadap stress akademik sebesar 27.0%.

Uji Multikolinieritas

Table 8. Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	148.238	5.853		25.326	.000		
	Psychological Well-Being	-.734	.082	-.503	-8.949	.000	.825	1.213
	Dukungan Sosial	-.045	.070	-.036	-.631	.528	.825	1.213

a. Dependent Variable: Stress Akademik

Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui apakah variable terjadi multikolinieritas atau tidak. Berdasarkan *Table 8* jika dilihat dari tolerance memperoleh hasil $0.825 > 0.10$ dan dari VIF memperoleh hasil $1.213 < 10.00$ artinya tidak terjadi multikolinieritas, sehingga dapat disimpulkan *psychological well-being* dan dukungan sosial terhadap stress akademik tidak terjadi gejala multikolinieritas.

Uji Heterostadistas

Table 9. Hasil Uji Heterostadistas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
				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

Berdasarkan *Table 9 psychological well-being* mendapat nilai 0,299 sedangkan dukungan social mendapat nilai 0,847 dapat disimpulkan untuk model regresi *psychological well-being* dan dukungan social terhadap stress akademik tidak terjadi masalah heterostaditas.

B. 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 dari *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. Menurut Yalcin [26] Siswa memenuhi kebutuhannya sendiri dengan mendapatkan *psychological well-being* dan dukungan sosial maka akan terpenuhi kebutuhan psikologisnya. Penyebabnya adalah siswa merasa tertekan oleh harapan orang tua dan tugas sekolah. Hal ini dikarenakan pada penelitian ini menggunakan responden siswa kelas X11 yang diambang dengan masa depan.

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 dirawat, dukungan sosial yang diberikan bisa berupa bantuan emosional, informasi, dan praktisi [27]. Penelitian Adharini [5] Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi stress akademik begitu juga sebaliknya. Penyebabnya adalah siswa kurang mendapatkan dukungan dari orang tua sehingga membuat siswa merasa tertekan. Hal ini dikarenakan pada penelitian ini menggunakan responden siswa kelas XII yang diambang dengan masa depan.

Selain itu dukungan social juga penting bagi kesejahteraan hidup individu, jika dilihat dari hasil Analisa di atas dukungan social juga berpengaruh pada stress akademik siswa, hal ini dikarenakan pemberian dukungan social pada siswa SMA Antartika Sidoarjo membuat siswa merasa dihargai dan di rawat, dukungan social yang diberikan bisa berupa bantuan emosional, informasi, dan praktisi [27]. Menurut Adharini [5] siswa yang mendapatkan dukungan social yang tinggi dapat mengurangi stress akademik, begitu juga sebaliknya. Penyebabnya adalah siswa kurang mendapatkan dukungan social dari orang tua sehingga membuat siswa merasa tertekan. Hal ini dikarenakan pada penelitian menggunakan responden siswa kelas XII yang di ambang dengan masa depan.

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 ini bisa dikembangkan untuk pihak sekolah dalam membuka layanan koseling agar Siswa tidak meraskaan stress akademik. Dari hasil Analisa di atas bisa dipaparkan bahwasannya *psychological well-being* dan dukungan sosial sangatlah penting bagi siswa/i terutama pada SMA Antartika Sidoarjo, dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memberikan dukungan sosial terhadap siswa/i akan memberikan pengaruh terhadap kehidupannya, apabila siswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan mampu mencapai perkembangan optimalnya, dan akan berkurang juga terhadap stress akademik yang dialami, begitu pula dengan dukungan sosial apabila siswa/i mendapat dukungan yang tinggi baik dari teman sebaya, orang tua, bahkan guru maka siswa tidak akan mengalami stress akademik, hal ini bisa di tunjukkan dalam *Table.2* yang 74% siswa mengalami stress akademik sedang [28].

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* yakni penghindaran diri dalam situasi masalah yang diwujudkan dalam penghindaran dalam masyarakat, atau berpaling dari suatu kegiatan. Cooper dalam Cheng & Chang [30] menegaskan strategi coping mencakup social, logika, waktu, dan keterlibatan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji analisis yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *psychological well-being* dan dukungan sosial terhadap stress akademik siswa/i di SMA Antartika Sidoarjo sebesar koefisien $F= 51.667$ dan $sig = 0,000$. Selanjutnya Artinya semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki siswa/i maka semakin rendah stress akademik yang dialami. Begitu juga dengan dukungan sosial, apabila dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa/i, maka semakin rendah stress akademik yang dialami siswa/i. *Psychological well-being* dan dukungan sosial bisa terjadi karena dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, hal ini dikarenakan siswa/i mempunyai lingkungan baru yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Sehingga bagi siswa/i harus meningkatkan *psychological well-being* agar tidak terjadi stress akademik, hal ini merupakan salah satu cara untuk mengurangi stress akademik siswa/i. di SMA Antartika Sidoarjo. Selain itu pihak sekolah juga bisa membuka layanan konseling untuk Siswa/I yang membutuhkan layanan konseling dalam mengatasi permasalahan personal maupun sosial [26].

UCAPAN TERIMA KASIH

Dari penelitian ini tidak luput dari berbagai hambatan yang terjadi. Namun atas bantuan dan support dari beberapa pihak, peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini. Untuk itu Peneliti mengucapkan terima kasih kepada bu sandy selaku guru BK SMA Antartika Sidoarjo yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah SMA Antartika Sidoarjo, dan peneliti mengucapkan terima kasih kepada Siswa/i kelas XII yang telah meluangkan waktunya dan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Psychological Well-Being dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Akademik Pada Siswa/i SMA”

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>.
- [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.
- [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.
- [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.
- [14] Y. Aditya S and R. F. Permatasari, "Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Terhadap Keterbukaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Tenggarong," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 9, no. 4, pp. 850–862, 2021, doi: 10.30872/psikoborneo.v9i4.6797.
- [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. Suprpti, "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.
- [18] N. P. L. Dewi and A. Yudianto, "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.
- [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.
- [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.
- [22] D. Khairunnisa, H. S. Widiyana, 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.
- [29] N. Dwiyantri 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.

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.