

Peran Stres Akademik dalam Membentuk *Psychological Well Being* Pada Remaja

Hanggara Ditto Bramasta S

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Karolin Rista

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: hanggara.ditto@gmail.com

Abstract

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

Keywords: *Academic stress; Psychological Well Being; High school Students*

Abstrak

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

Kata kunci: *Stres Akademik; Psychological Well Being; SiswaSiswi SMA*

Pendahuluan

Saat ini banyak fenomena di lingkungan sekitar tentang rendahnya kesejahteraan psikologi atau disebut *Psychological Well Being* pada remaja terutama tentang permasalahan akademik pada remaja, banyak remaja yang tidak punya tujuan dalam hidupnya disebabkan banyaknya remaja yang tidak bisa mengutarakan apa yang remaja inginkan kepada orang tuanya terutama dalam masalah akademik. Remaja banyak sekali di tuntut oleh orang tua terhadap masalah akademiknya dan banyak orang tua yang tidak mau mendengarkan apa yang diinginkan oleh anak mereka, yang mengakibatkan anak mereka tidak memiliki tujuan dan arah dalam hidup mereka. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah akan merasa tidak puas dan kecewa terhadap dirinya karena merasa gagal terhadap hasil akademik. Kesejahteraan psikologis dinyatakan rendah apabila individu merasa tidak mampu untuk mengubah atau memperbaiki keadaan pada akademiknya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Talamati (2012) di SMAN 1 Mamasa menunjukkan bahwa 11,7% partisipan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, 73,0% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang, dan 15,3% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang buruk. Selanjutnya berdasarkan penelitian Usmi karyani (2015) di panti asuhan taslimiyah krevet senggrong kec Bululawang kabupaten Malang, data menunjukan bahwa remaja di panti asuhan tersebut masih ada beberapa orang yang sadar akan potensi mereka, ada beberapa yang menyembunyikan kehidupan mereka, dan beberapa yang kurang percaya diri dengan kemampuan mereka.

Ryff, (1995) menemukan bahwa beberapa faktor dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Stres adalah kemampuan seseorang untuk memberikan energi negatif yang ingin disampaikan. Jadi, semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin rendah Kesejahteraan Psikologisnya, dan sebaliknya; semakin rendah tekanan, semakin baik Kesejahteraan Psikologisnya.

Berdasarkan definisi Ryff (1989), kesejahteraan psikologis merupakan keadaan di mana seseorang tidak hanya bebas dari stres, tetapi juga dalam keadaan yang dianggap sehat. Konsep *Psychological Well Being* Pada tahun 1961, Bernier mengajukan proposal awal mengenai kesejahteraan psikologis, yang didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang diinginkan sepanjang hidup. Selain itu, Ryff menjelaskan kesejahteraan psikologis sebagai konsep yang terbentuk dari berbagai pengalaman menyeluruh (Ryff, 1989). Konsep ini sering digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis seseorang.

Menurut Diener (1985) remaja perlu memiliki kesehatan mental yang baik agar dapat mengembangkan dan mewujudkan potensi mereka untuk mencapai kesuksesan. Kesejahteraan psikologis sangat penting, terutama dalam menghadapi aktivitas perkembangan yang harus diselesaikan seseorang, karena kesejahteraan psikologis tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental tetapi juga berpengaruh pada kesehatan fisik (Vazquez et al., 2009). Namun, dalam kenyataannya, hal ini belum sepenuhnya tercapai, dan salah satu penyebab utamanya adalah stres akademik.

Stress Akademik adalah Reaksi yang muncul secara berlebihan yang ditimbulkan dari remaja (Olejnik & Holschuh, 2007). 2000). Menurut Ryff (1989), dampak stres pada remaja yaitu risiko bunuh diri dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres akademik menghadapi perasaan dan kejadian yang lebih tidak menyenangkan.

Berdasarkan data dari Pada tahun 2019, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) diperkirakan bahwa stres akan menjadi masalah kesehatan yang serius. Bunuh diri sebagai pemicu utama dari masalah ini. Pada tahun 2019, diperkirakan 800.000 orang di seluruh dunia meninggal karena bunuh diri. Perilaku bunuh diri, baik dalam bentuk pikiran, niat, atau tindakan bunuh diri, berkaitan dengan berbagai penyakit mental, termasuk depresi, menurut Organisasi Kesehatan Dunia. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia, 55% orang yang mengalami depresi memiliki pikiran untuk bunuh diri. Banyak keluarga cenderung memberikan tekanan tinggi pada anak-anak mereka untuk sukses secara akademik.

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

Metode

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

Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

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

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

Tabel 2. Uji Linearitas

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

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

Tabel 3. Uji Korelasi

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

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

Pembahasan

Hasil analisis korelasi membuktikan bahwa hipotesis mengenai adanya hubungan negatif antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada remaja diterima. Nilai korelasi sebesar -0,710 dengan signifikansi $p=0,000$ (lebih kecil dari 0,05) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik pada remaja di SMA Dharma Wanita Surabaya, semakin rendah kesejahteraan psikologis mereka. Maka sebaliknya semakin rendah stres akademik, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Koefisien determinasi sebesar 0,479 atau 47,9% menunjukkan seberapa besar kontribusi stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis. Remaja dengan kesejahteraan psikologis tinggi biasanya mandiri, dapat mengembangkan potensi, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan yang baik, dan menerima diri sendiri, sehingga merasa bahagia dan bersemangat. Namun, hal ini belum sepenuhnya tercapai, salah satunya karena tingginya stres akademik. Stres akademik pada remaja sering dikaitkan dengan kecemasan dan perasaan tidak menyenangkan, seperti kurangnya harapan dan ketakutan terhadap kegagalan akademik. Stres ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menghambat

pencapaian kesejahteraan psikologis yang optimal. Penelitian Akmal & Kumalasari (2020) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa stres akademik memengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja. Ruus (2007) juga mencatat adanya korelasi kuat antara prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis. Untuk mengurangi stres akademik dan mempertahankan kesejahteraan psikologis, berbagai strategi dapat diterapkan.

Kesimpulan

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

Referensi

- Afandi, M. R. (2021). *Hubungan antara psychological well-being dengan stres akademik pada mahasiswa baru program studi pendidikan bahasa mandarin fakultas bahasa dan seni Universitas Negeri Jakarta* (Doctoral dissertation, UNUSIA).
- Baridah, S., & Pratisti, W. D. (2023). *Hubungan Sikap Mengasihi Diri Dan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Perguruan Tinggi Wilayah Solo Raya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: *The Perception of Academic Stress Scale. Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714.
- Dimyathy, M. (2024). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1299-1309.
- Distina, P. P., & Kumail, M. H. (2019). Pengembangan dimensi psychological well-being untuk pengurangan risiko gangguan depresi. *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39-59.
- Dwi Nur Astuti, M., & Pratisti, W. D. (2021). *Korelasi Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Wellbeing) Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hidayanti, D. (2023). *Hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada siswa SMA* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Hidayat, S., Agung, Y. R., & Fuaturosida, R. (2021). Psychological Well-Being Pada Anak-Anak Remaja Panti Asuhan Taslimiyah Kreet Psychological Well-Being In Teenage Children Taslimiyah Kreet Orphanage. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 1(01).

- Karyani, U., Prihartanti, N., Prastiti, W. D., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., ... & Partini, P. (2015). Pengembangan Instrumen Pengukuran Kesejahteraan Siswa.
- Korelasi Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologi (*Psychological Well Being*) Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19
- Mahfar, M., Zaini, F., & Nordin, N. A. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9.
- Oktaviani, Z. A., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh psychological well-being terhadap stres akademik siswa SMA di masa Covid-19. *Buletin Ris et Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 965-975.
- Prihandini, G. R., & Boediman, L. M. (2019). Pengaruh persepsi keterlibatan ayah dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja awal. *Ecopsy*, 6(2), 375566.
- PUTRI, R. M. (2023). *Hubungan Antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang memengaruhi stres pada remaja selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285.
- Rahmawati, P. N., Dimala, C. P., & Hemasti, R. A. G. (2022). Psychological Well-Being Ditinjau Dari Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Kabupaten Karawang Dimasa Pandemi Covid-19. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2), 71-76.
- Rohayati, N., Anwar, A. S., & Hajijah, N. (2022). Stres Akademik, Religiusitas dan Psychological Well-Being pada Remaja di Pesantren Raudhatul Irfan. *Psychopedia: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(1), 46-56.
- Rohayati, N., Anwar, A. S., & Hajijah, N. (2022). Stres akademik, religiusitas dan psychological well-being pada remaja di pesantren raudhatul irfan. *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(1), 46-56.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36-57.
- Sitorus, M. R., & Maryatm, A. S. (2020). Hubungan Antara Harga Diri Dan Stres Dengan *Psychological Well Being* Pada Remaja Panti Asuhan Tanjung Barat Di Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 1-18.
- Supriyadi, I., Saifudin, Y., & Hartono, B. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan psychological well-being remaja SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3), 437-445.
- Ulpa, E. P. (2015). Hubungan antara stres akademis dengan kesejahteraan psikologis remaja.

Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189-205.