

Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being

Fahmy Ferdianto

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya, Jl. A Yani 117 Surabaya, Indonesia

Abdul Muhid

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya, Jl. A Yani 117 Surabaya, Indonesia

E-mail: abdulmuhid@uinsby.ac.id

Abstract

Academic stress is a crucial problem experienced by students. Educators and researchers paid high attention to the phenomenon of academic stress among students. This study was presented the results of an empirical study of the effects of classroom climate and school well-being on academic stress. This research was used a quantitative approach and was carried out by survey methods that used 3 psychological scales as a measurement tools, namely Academic Stress Scale ($\alpha = 0.831$); Classroom Climate Scale ($\alpha = 0.736$); and School Well-being Scale ($\alpha = 0.868$). The subjects of this study were 105 students taken by the purposive sampling technique at 2 schools. The results showed that simultaneously there was a significant negative effect between classroom climate and school well-being on academic stress. Partially the results of this study indicate that there is a significant influence between classroom climate on academic stress. While the school well-being variable has a significant negative effect on academic stress. Classroom climate and school well-being variables can be used as strong predictors of academic stress.

Keywords: Academic stress; Classroom Climate; Cchool Well-Being

Abstrak

Stres akademik menjadi permasalahan yang krusial dialami oleh siswa. Para pendidik dan peneliti menaruh perhatian yang tinggi terhadap fenomena stres akademik di kalangan siswa. Penelitian ini memaparkan hasil studi empiris tentang pengaruh iklim kelas dan school well-being terhadap stres akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan dilakukan dengan metode survei yang menggunakan 3 skala psikologi sebagai alat ukur, yaitu Skala Stres Akademik ($\alpha = 0.831$); Skala Iklim Kelas ($\alpha = 0.736$); dan Skala School Well-being ($\alpha = 0.868$). Subyek penelitian ini berjumlah 105 siswa yang diambil dengan teknik purposive sampling pada 2 sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan ada pengaruh negatif yang signifikan antara iklim kelas dan school well-being terhadap stres akademik. Secara parsial hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara iklim kelas terhadap stres akademik. Sedangkan variabel school well-being memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik. Variabel iklim kelas dan school well-being dapat dijadikan prediktor yang kuat terhadap stres akademik.

Kata kunci: Iklim Kelas; School Well-Being; Stres Akademik



Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari, individu dituntut oleh lingkungannya untuk memenuhi harapan sosialnya. Sehingga individu harus membuat berbagai macam penyesuaian seperti penyesuaian sosial, psikologis, ekonomi, dan bidang kehidupan lainnya (R. Singh, 2016). Di lingkungan sekolah yang umumnya sebagai tempat untuk sarana edukasi dan menentukan kualitas kehidupan siswa di masa mendatang ternyata dalam kenyataannya juga menjadi sumber stress (R. Singh, 2016). Siswa sering dituntut untuk memiliki intelektualitas yang tinggi dan emosional yang stabil dalam proses pembelajaran, hal itu berpengaruh terhadap sikap negatif tentang aktivitas pembelajaran siswa (Babakova, 2019). Peran guru dalam menciptakan lingkungan kelas yang efektif dan kondusif dalam belajar sangat mempengaruhi sikap siswa terhadap aktivitas belajar di sekolah (Rubie-Davies, 2014).

Berbagai macam tuntutan akademik di sekolah berdampak secara negatif terhadap siswa, seperti stres akademik yang dapat menurunkan prestasi akademik, mengurangi motivasi belajar dan meningkatkan resiko *drop out* sekolah (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020). Stres yang dialami siswa memainkan peranan penting dalam proses akademik. Stres dapat mempengaruhi fisik maupun psikis siswa. Dampak dari stres yang dialami siswa dapat berupa kegelisahan, kegugupan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, dan gangguan pencernaan (Agolla & Ongori, 2009). Stres dapat menyebabkan siswa menjadi difungsional di dalam aktivitasnya selama di sekolah sebagai respon keseimbangan antara beban tugas dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan kemampuan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan di sekolah (Miyono, Muhti, Nyoman, & Wuryani, 2019). Stres yang dialami oleh siswa di sekolah sering disebut sebagai stres akademik (Barseli, Irdil, & Nikmarijal, 2017). Stressor di lingkup akademik diidentifikasi dengan tekanan belajar dari orang tua atau guru, beban tugas yang banyak, kekhawatiran terhadap nilai akademik, ekspektasi diri yang berlebihan, dan keputus-asaan terhadap prestasi akademik (Sun, Dunne, & Hou, 2012).

Faktor-faktor determinan yang mempengaruhi stres akademik, misalnya faktor gender, bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres akademik dibanding laki-laki (Shadi, Peyman, Taghipour, & Tehrani, 2017). Sedangkan menurut Karaman, Lerma, Vela, & Watson (2019) bahwa kepuasan hidup, dan *locus of control* sebagai prediktor stres akademik. Temuan penelitian Al-Shagawi, Ahmad, Naqvi, & Ahmad (2017) menunjukkan bahwa soal ujian yang sulit, beban tugas akademik yang berat, dan kurangnya waktu bersantai menjadi pemicu stres akademik di kalangan siswa. Adapun Misra & Castillo (2004) menyatakan bahwa sumber-sumber stres akademik, yaitu siswa merasa frustrasi dengan tugas-tugas akademik, adanya konflik dengan guru dan teman sebaya, adanya tekanan dari orang tua dan guru supaya lebih berprestasi, dan merasa diri tertekan. Selain itu faktor tipe kepribadian *neuroticism* juga dapat memicu terjadinya stres akademik (A. Singh & Upadhyay, 2013).

Diananda (2019) menyatakan bahwa fase remaja akhir yakni (17–21 tahun) memiliki berbagai perubahan baik fisik maupun mental. Masa remaja adalah masa-masa

pergolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati dimana pikiran, perasaan, dan perilaku sosial pada batasan antara kesombongan dan kerendahan hati, kebaikan dan godaan, serta kegembiraan dan kesedihan. Beban belajar siswa selama belajar di sekolah menengah atas juga dirasa sangat berat. Tuntutan berprestasi tinggi seringkali menjadi pemicu terjadinya stres pada siswa, khususnya pada siswa yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Taufik, Ildil, & Ardi, 2013). Kondisi ruangan kelas yang kurang memadai, seperti ruangan yang terlalu sempit, penerangan yang kurang baik, ruangan yang kotor, dan suasana yang gaduh dapat menjadi pemicu stres pada siswa. Di samping itu, keberadaan seorang guru di kelas maupun di luar kelas juga dapat mempengaruhi stres pada siswa (Miyono et al., 2019).

Patel (2018) mengatakan bahwa ruangan kelas diartikan sebagai tempat sosial, di mana siswa dapat mengambil manfaat dari interaksi antar teman sebaya dan dari guru yang berfokus pada hubungan kolaboratif dengan siswa. Hubungan positif antara siswa dan guru sangat penting untuk menciptakan suasana belajar yang baik, karena siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di dalam kelas. Najafi, Movahed, Barzegar, & Samani (2018) menyatakan bahwa penyebab stres pada siswa adalah faktor lingkungan pendidikan seperti iklim kelas. Iklim kelas mengacu pada hubungan interaktif antara guru dan siswa, siswa dengan siswa, serta cara mengajar guru di dalam kelas (Rahmi & Salim, 2017). Secara tidak langsung, iklim kelas sering mempengaruhi perkembangan siswa. Temuan Holas & Huston (2012) menunjukkan bahwa iklim kelas mempengaruhi berbagai macam perilaku siswa di kelas seperti keterlibatan siswa, prestasi akademik, stress, dan kesehatan psikologis. Persepsi negatif siswa terhadap iklim kelas dapat mempengaruhi masalah emosi dan perilaku siswa di sekolah (Bahar, Asil, & Rubie-Davies, 2018).

Salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik adalah penilaian siswa terhadap sekolah (Rubie-Davies, 2014). Siswa yang merasa nyaman di sekolah secara tidak langsung dapat mengatasi berbagai permasalahan di sekolah dan berimplikasi terhadap *well-being* siswa di sekolah (Evans, Martin, & Ivcevic, 2018). Pengalaman siswa tentang sekolah yang kurang menyenangkan dapat menjadi sumber stres dan mengurangi kualitas hidup siswa (Huebner & McCullough, 2000). Danim (2010) menyatakan bahwa semakin tinggi stres yang dialami siswa, semakin rendah penilaian siswa terhadap sekolahnya. Ketika siswa mengalami kejenuhan, maka siswa akan merasa tidak memiliki hubungan sosial yang baik dan merasa kemampuannya diabaikan di sekolah. Kondisi sekolah yang tidak menyenangkan, menekan, dan membosankan akan berakibat pada pola pikir siswa secara negatif seperti stres, bosan, kesepian, terasingkan dan depresi (Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017).

Penilaian siswa terhadap sekolah mempengaruhi *well-being* siswa di sekolah (Evans et al., 2018). Menurut Konu, Alanen, Lintonen, & Rimpelä (2002) bahwa penilaian siswa terhadap sekolah yang dipengaruhi oleh kondisi sekolah yang nyaman, hubungan sosial yang baik, dan pemenuhan diri siswa berdampak terhadap tingginya performansi akademik dan kondisi kesehatan siswa yang baik. Penelitian Faizah, Prinanda, Rahma, & Dara (2018) menunjukkan bahwa siswa yang mampu beradaptasi dengan tuntutan



akademik dan merasa nyaman belajar di sekolah cenderung merasakan adanya *school well-being*. Siswa yang merasa *school well-being* tinggi cenderung rendah stres akademiknya, sebaliknya siswa yang rendah *school well-being* cenderung berpeluang besar mengalami stres akademik. Menurut Stecker (2004), siswa yang merasa *well-being* di lingkungan akademiknya maka terhindar dari depresi dan stres. Pengalaman siswa tentang perasaan nyaman di sekolah berdampak pada perasaan *well-being* siswa dan mempengaruhi performansi akademik (Murray-Harvey, 2010). Dengan demikian, *school well-being* siswa dapat dijadikan prediktor terhadap kecenderungan stres akademik.

Hasil temuan awal di lapangan (*preliminary research*) menunjukkan bahwa fenomena stres akademik yang dialami siswa, khususnya pada siswa yang mengikuti program khusus seperti siswa Program Sistem Kredit Semester (SKS) cukup tinggi (Ferdianto, 2020). Hal itu disebabkan karena beban akademik siswa program ini lebih banyak dibandingkan dengan siswa program reguler. Selain tuntutan prestasi akademik maupun harapan sosial yang tinggi untuk sukses secara akademik, juga menambah determinan kecenderungan stres akademik pada kelompok siswa program khusus ini.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas menunjukkan bahwa sikap negatif siswa tentang iklim kelas berdampak terhadap munculnya stres akademik. Begitu juga perasaan yang tidak nyaman dan tidak merasakan kesejahteraan belajar di sekolah (*school well-being*) berdampak pada tingginya stres akademik. Pengalaman siswa tentang kondisi pembelajaran di kelas dan kondisi kesejahteraan siswa berdampak pula terhadap performansi akademik. Maka penelitian tentang faktor determinan terhadap stres akademik menjadi sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini menguji iklim kelas dan *school well-being* sebagai variabel prediktor yang dapat mempengaruhi stres akademik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas korelasional. Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data dengan menyebarkan instrumen kepada para partisipan.

Partisipan

Penelitian ini dilakukan di dua Madrasah Aliyah Negeri (MAN) yang menyelenggarakan Program Sistem Kredit Semester (SKS) di Jawa Timur. Kedua sekolah tersebut secara *purposive* digunakan sebagai lokasi penelitian karena dalam studi *preliminary research* ditemukan kecenderungan siswa yang mengikuti Program SKS mengalami stres akademik sangat tinggi, di mana para siswa di kedua sekolah tersebut rata-rata memiliki kecenderungan stres akademik lebih tinggi dari rata-rata hipotetik ($85.828 > 50$). Di samping itu, siswa yang mengikuti Program SKS di kedua sekolah tersebut memiliki beban akademik yang cukup tinggi karena harus mengikuti materi reguler ditambah dengan materi pengayaan (*enrichment*) sesuai dengan tuntutan kurikulum Program SKS. Penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan

teknik *purposive sampling*, di mana subjek penelitian disesuaikan dengan kriteria penelitian yaitu siswa yang mengikuti Program SKS di kedua sekolah tersebut. Hasil penyeleksian subjek penelitian berdasarkan kriteria penelitian diperoleh sebanyak 105 siswa sebagai sampel penelitian. Tabel 1 menunjukkan distribusi partisipan.

Tabel 1
Distribusi Responden

Demografi	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	32%
Perempuan	72	68%
Sekolah		
MAN A	63	60%
MAN B	42	40%

Instrumen

Alat ukur psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 3 skala psikologis, yaitu sebagai berikut: (1) Skala Stres Akademik (S-SA), skala ini mengukur lima aspek stres akademik yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai akademik, ekspektasi diri, dan keputus-asaan (Sun et al., 2012). Skala ini terdiri atas 20 aitem dengan reliabilitas yang tinggi ($\alpha = 0.831$). Contoh pernyataan skala psikologi ini antara lain sebagai berikut: saya merasa gelisah ketika ada banyak PR yang harus segera diselesaikan ($r = 0.312$), saya merasa mengecewakan orang tua dan guru ketika prestasi akademik yang diharapkan tidak tercapai ($r = 0.614$); (2) Skala Iklim Kelas (S-IK), skala ini mengukur empat aspek iklim kelas yaitu lingkungan teman sebaya, interaksi guru dan siswa, orientasi guru terhadap pembelajaran, dan lingkungan fisik (López-González, Amutio, Oriol, & Bisquerra, 2016). Skala ini terdiri atas 16 aitem dengan reliabilitas yang tinggi ($\alpha = 0.736$). Contoh pernyataan skala psikologi ini antara lain sebagai berikut: saya merasa kelas saya nyaman untuk belajar ($r = 0.301$), di kelas saya semua teman saling menjaga persahabatan ($r = 0.495$); (3) Skala *School Well-Being* (S-SWB), skala ini mengukur empat aspek *School Well-Being* yaitu aspek kondisi sekolah (*having*), hubungan sosial (*loving*), pemenuhan diri (*being*), dan status kesehatan (*health*) (Konu et al., 2002). Skala ini terdiri atas 28 aitem dengan reliabilitas yang sangat tinggi ($\alpha = 0.868$). Contoh pernyataan skala psikologi ini antara lain sebagai berikut: dalam keadaan apapun saya tetap hadir di sekolah ($r = 0.317$), saya merasa semangat belajar di sekolah karena semua guru peduli terhadap saya ($r = 0.668$).

Seluruh instrumen dalam penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti melalui tahapan sebagai berikut: (1) mendefinisikan konsep; (2) membuat definisi operasional keperilakuan; (3) menyusun aspek keperilakuan; (4) menyusun indikator; (5) menyusun *blue-print*; (6) *draft* aitem diuji oleh *expert judgment* sebanyak 2 orang ahli psikometri, hasil skor koefisien *Aiken's V* menunjukkan rentang skor untuk skala stres akademik $V = 0.45 - 0.70$, skala iklim kelas $V = 0.52 - 0.66$. dan skala *school well-being* $V = 0.48 - 0.75$; (7)



kemudian disajikan kepada 20 siswa dan 5 guru sebagai pembaca; (8) input dari *expert judgment* dan pembaca digunakan untuk merevisi aitem; (9) aitem diuji cobakan kepada 60 siswa; (10) seleksi aitem melalui uji validitas dan reliabilitas, hasilnya menunjukkan rentang validitas untuk skala stres akademik $r = 0.312 - 0.614$; skala iklim kelas $r = 0.301 - 0.495$; dan skala *school well-being* $r = 0.317 - 0.668$; (11) aitem siap untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

Analisis Data

Analisis regresi berganda digunakan untuk menganalisis data penelitian. Di samping itu digunakan teknik *stepwise* untuk menganalisis pengaruh setiap variabel prediktor terhadap variabel stres akademik. Seluruh analisis data digunakan SPSS Program for Windows Versi 20.

Hasil

Analisis deskriptif data dalam penelitian ini mencakup skor empirik dan skor hipotetik. Skala stres akademik yang disusun oleh peneliti terdiri atas 20 aitem dengan lima pilihan jawaban dengan rentang maksimum dan minimumnya adalah 20x1 sampai dengan 20x5, yaitu 20 sampai 100 dengan *mean* hipotetiknya $(20+100) : 2 = 60$. Standar deviasi hipotetik dalam penelitian ini adalah $(100-20) : 6 = 13.3$. Perbandingan data empirik dan hipotetik variabel stres akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2
Perbandingan Data Empiris dan Hipotesis Stres Akademik

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Stres akademik	37	90	63.171	8.98	20	100	60	13.3

Mengacu pada perbandingan data deskriptif pada tabel 2, diperoleh bahwa nilai *mean* empirik lebih besar dari *mean* hipotetik yaitu $63.171 > 60$, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada subjek penelitian lebih tinggi daripada populasi pada umumnya.

Subjek kemudian digolongkan ke dalam tiga kategorisasi stres akademik yaitu stres akademik rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan tabel 3 kategorisasi berikut, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan mengalami stres akademik yang cukup tinggi.

Tabel 3
Kategorisasi Data Stres Akademik

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Stres Akademik	$x < 58$	Rendah	24	23%
	$58 \leq x < 64$	Sedang	33	31.4%
	$x \geq 90$	Tinggi	48	45.6%
Jumlah			105	100%

Adapun skala iklim kelas yang dipakai dalam penelitian ini terdiri atas 16 aitem dengan kriteria penilaian bergerak dari 1 sampai 5. Rentang maksimum dan minimumnya adalah 16×1 sampai 16×5 , yaitu 16 sampai 80 dengan *mean* hipotetiknya $(16+80) : 2 = 48$. Standard deviasi hipotetik dalam penelitian ini adalah $(80-16) : 6 = 10.66$. Perbandingan data empiric dan hipotetik variabel iklim kelas dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4
Perbandingan Data Empiris dan Hipotesis Iklim Kelas

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Iklim Kelas	47	74	59.94	6.06	16	80	48	10.66

Mengacu pada perbandingan data deskriptif pada tabel 4, diperoleh bahwa nilai *mean* empirik lebih besar dari *mean* hipotetik yaitu $59.94 > 48$, maka dapat disimpulkan bahwa penilaian siswa terhadap iklim kelas pada subjek penelitian ini lebih tinggi/positif dibandingkan dengan populasi pada umumnya.

Kemudian subjek digolongkan ke dalam tiga kategorisasi penilaian siswa terhadap iklim kelas yaitu penilaian tentang iklim kelas yang negatif, sedang, dan positif. Berdasarkan tabel 5 kategorisasi berikut, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan memiliki penilaian yang sedang terhadap iklim kelas.

Tabel 5
Kategorisasi Data Penilaian terhadap Iklim Kelas

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Iklim Kelas	$x < 55$	Negatif	21	20%
	$55 \leq x < 65$	Sedang	58	55.2%
	$x \geq 75$	Positif	26	24.8%
Jumlah			105	100%

Sedangkan skala *school well-being* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 28 aitem dengan kriteria penilaian bergerak dari 1 sampai 5. Rentang maksimum



dan minimumnya adalah 28×1 sampai 28×5 , yaitu 28 sampai 140 dengan *mean* hipotetiknya $(28+140) : 2 = 84$. Standard deviasi hipotetik dalam penelitian ini adalah $(140-28) : 6 = 18.66$. Perbandingan data empiric dan hipotetik variabel iklim kelas dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Mengacu pada perbandingan data deskriptif tabel 6, diperoleh bahwa nilai *mean* empirik lebih besar dari *mean* hipotetik yaitu $105.94 > 84$, maka dapat disimpulkan bahwa *school well-being* pada subjek penelitian lebih tinggi dibandingkan dengan populasi pada umumnya.

Tabel 6

Perbandingan Data Empiris dan Hipotesis *School Well-Being*

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
<i>school well-being</i>	87	135	105.94	6.06	28	140	84	18.66

Kemudian subjek digolongkan ke dalam tiga kategorisasi tingkat *school well-being* yaitu *school well-being* rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan tabel 7 kategorisasi berikut, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan memiliki tingkat *school well-being* yang sedang.

Tabel 7

Kategorisasi Data *School Well-Being*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
<i>school well-being</i>	$x < 100$	Rendah	29	27.6%
	$100 \leq x < 120$	Sedang	64	61%
	$x \geq 135$	Tinggi	12	11.4%
	Jumlah		105	100%

Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linier berganda, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas data, uji linieritas hubungan, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data terdistribusi secara normal atau tidak, menggunakan teknik analisis Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan *SPSS Program for Windows* versi 20. Data terdistribusi jika nilai signifikansi lebih besar dari .05. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stres Akademik	0.061	105	0.200	0.992	105	0.819
Iklm Kelas	0.124	105	0.163	0.939	105	0.399
School Well-Being	0.070	105	0.200	0.982	105	0.174

Berdasarkan tabel 8 ini dapat dilihat hasil uji normalitas data dengan menggunakan analisis *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai signifikansi pada variabel stres akademik sebesar = .200 ($p > .05$); variabel iklim kelas sebesar = .163 ($p > .05$); dan pada variabel *school well-being* sebesar = .200 ($p > .05$). Artinya ketiga data dalam penelitian ini yaitu data stres akademik, iklim kelas, dan *school well-being* semuanya berdistribusi normal.

Tabel 9
Uji Linieritas Hubungan

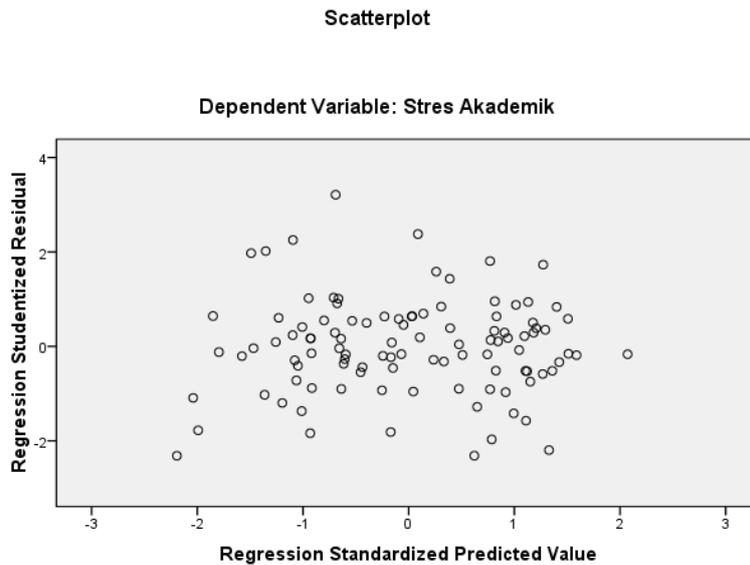
Variabel	F	Sig.	Keterangan
Iklim Kelas – Stres Akademik	7.793	0.006	Linier
School Well-Being – Stres Akademik	4.999	0.000	Linier

Tabel 9 menunjukkan bahwa kedua variabel prediktor yaitu iklim kelas dan *school well-being* memiliki hubungan yang linier dengan variabel kriterium yaitu stress akademik. Hal ini diketahui dari nilai signifikansi yang diperoleh, untuk iklim kelas dengan stres akademik sebesar .006 ($< .05$) dan untuk *school well-being* dengan stres akademik sebesar .000 ($< .05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa antara variabel iklim kelas dan stres akademik dinyatakan linier dan antara *school well-being* dengan stres akademik dinyatakan linier.

Tabel 10 menunjukkan kedua variabel prediktor yaitu iklim kelas dan *school well-being* tidak terjadi multikolinearitas. Hal ini diketahui dari nilai *Tolerance* dan *Dan Variance Inflation Factor (VIF)* kedua variabel tersebut, yaitu nilai *Tolerance* = .710 > 0.3 dan *VIF* = 1.409. Artinya kedua variabel prediktor dalam penelitian ini terhindar dari multikolinearitas.

Tabel 10
Uji Multikolonearitas

Variabel	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Iklim Kelas	0.710	1.409	Tidak Terjadi
School Well-Being	0.710	1.409	Multikolinearitas



Gambar 1. Grafik *Scatterplot*

Pada Gambar 1 menunjukkan hasil uji heteroskedastisitas, di mana pada grafik *Scatterplot* terlihat bahwa tidak ada pola yang jelas serta titik-titik tersebut menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas.

Berdasarkan hasil uji asumsi tersebut di atas menunjukkan bahwa ketiga data dalam penelitian ini semuanya berdistribusi normal, hubungan antar kedua variabel prediktor dengan variabel kriterium juga berhubungan secara linier, kedua variabel prediktor terhindar dari multikolinearitas, dan data-data dalam penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas. Sehingga, penelitian ini dapat digunakan pengujian statistik parametrik yaitu analisis regresi linier berganda untuk menguji kedua variabel prediktor dengan variabel kriterium.

Hasil analisis statistik pada tabel 11 menunjukkan bahwa secara simultan ada pengaruh negatif yang signifikan kedua variabel prediktor yaitu iklim kelas dan *school well-being* terhadap stres akademik ($F=7.770$; $P=0.001$). Penelitian ini membuktikan bahwa iklim kelas dan *school well-being* merupakan prediktor yang signifikan terhadap stres akademik. Pengaruh kedua variabel prediktor sebesar 13.2% terhadap stres akademik, 86.8% dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Tabel 11

Analisis Regresi Berganda Variabel Prediktor terhadap Stres Akademik

Statistic	Value
F	7.770
P	0.001
R	-0.364
R Square	0.132

Tabel 12 menunjukkan hasil uji parsial, di mana ada pengaruh negatif yang signifikan antara iklim kelas terhadap stres akademik ($\beta=-0.323$; $t=-3.875$; $p=0.000$). Artinya semakin positif penilaian siswa terhadap iklim kelas maka semakin rendah stres akademiknya, sebaliknya semakin negatif penilaian siswa terhadap iklim kelas maka semakin tinggi kecenderungan stres akademiknya. Begitu juga variabel *school well-being* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik ($\beta=-0.284$; $t=-2.697$; $p=0.008$). Artinya, semakin tinggi *school well-being* seorang siswa semakin rendah stress akademiknya, sebaliknya semakin rendah *school well-being* seorang siswa semakin tinggi stres akademiknya. Dengan demikian, variabel iklim kelas dan *school well-being* dapat dijadikan sebagai variabel prediktor terhadap stres akademik.

Tabel 12
Pengaruh Variabel Prediktor terhadap Stres Akademik

Predictors Variables	B	T	R	P
Iklim Kelas	-0.323	-3.875	-0.358	0.000
Schooll Well-Being	-0.284	-2.697	-0.258	0.008

Berdasarkan tabel 12, maka dapat disusun persamaan regresi linier pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y' = 92.910 + (-0.323)X_1 + (-0.284)X_2$$

$$Y' = 92.910 - 0.323 - 0.284$$

Keterangan:

Y' = skor stres akademik

a = konstanta

b_1, b_2 = koefisien regresi

X_1 = Iklim Kelas

X_2 = *School Well-Being*

Berdasarkan persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) konstanta sebesar 92.910, artinya jika iklim kelas (X_1) dan *school well-being* (X_2) nilainya adalah 0, maka skor stres akademik (Y') nilainya adalah 92.910; (2) koefisien regresi variabel iklim kelas (X_1) sebesar -0.323, artinya jika variabel prediktor lain nilainya tetap dan nilai iklim kelas mengalami kenaikan 1, maka skor stres akademik mengalami penurunan sebesar 0.323. Artinya semakin tinggi penilaian terhadap iklim kelas maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya; (3) koefisien regresi variabel *school well-being* (X_2) sebesar -0.284, artinya jika variabel prediktor lain nilainya tetap dan nilai *school well-being* mengalami kenaikan 1, maka skor stres akademik mengalami penurunan sebesar 0.284. Artinya semakin tinggi *school well-being* maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya.



Pembahasan

Hasil penelitian pada 105 siswa di dua Madrasah Aliyah Negeri (MAN) yang menyelenggarakan Program Sistem Kredit Semester (SKS) ini menguatkan kembali temuan *preliminary research* sebelumnya yang menunjukkan bahwa siswa di kedua sekolah tersebut rata-rata mengalami stres akademik yang cukup tinggi. Hal ini dibuktikan lagi dalam penelitian ini, yaitu berdasarkan data deskriptif diperoleh bahwa nilai *mean* empirik lebih besar dari *mean* hipotetik yaitu $63.171 > 60$, di mana sebanyak 45.6% rata-rata siswa mengalami stres akademik tergolong sangat tinggi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan stres akademik memang terjadi pada siswa di kedua sekolah tersebut. Sedangkan data deskriptif tentang iklim kelas, meski rata-rata penilaian siswa terhadap iklim kelas cenderung lebih tinggi (perbandingan *mean* empirik dengan *mean* hipotetik = $59.94 > 48$), namun data menunjukkan bahwa terdapat 55.2% penilaian siswa terhadap iklim kelas tergolong sedang. Begitu juga tentang data deskriptif tingkat *school well-being*, meski rata-rata tingkat *school well-being* lebih tinggi (perbandingan *mean* empirik dengan *mean* hipotetik = $105.94 > 84$), namun data menunjukkan bahwa terdapat 61% tingkat *school well-being* siswa tergolong berkecenderungan sedang.

Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa penelitian ini membuktikan bahwa iklim kelas dan *school well-being* merupakan prediktor yang signifikan terhadap stres akademik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa secara simultan ada pengaruh negatif yang signifikan kedua variabel prediktor yaitu iklim kelas dan *school well-being* terhadap stres akademik. Secara parsial, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan iklim kelas terhadap stres akademik. Artinya semakin positif penilaian siswa terhadap iklim kelas maka semakin rendah stres akademiknya, sebaliknya semakin negatif penilaian siswa terhadap iklim kelas maka semakin tinggi kecenderungan stres akademiknya. Penelitian ini juga membuktikan bahwa *school well-being* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap stres akademik. Artinya, semakin tinggi *school well-being* seorang siswa semakin rendah stres akademiknya, sebaliknya semakin rendah *school well-being* seorang siswa semakin tinggi stres akademiknya.

Temuan penelitian ini mendukung temuan penelitian-penelitian sebelumnya seperti Muchsini & Siswandari (2020) yang menyatakan bahwa budaya di kelas yang tidak kondusif mempengaruhi stres akademik. Siswa yang mempersepsikan suasana kelas secara negatif cenderung mengalami stres. Sedangkan menurut temuan Chemers, Hu, & Garcia (2001) bahwa penyesuaian siswa dan cara mengatasi masalah yang ada di kelas turut mempengaruhi stress akademik siswa. Hamre & Pianta (2005) menyatakan bahwa lingkungan kelas (iklim kelas) yang positif dan mendukung dapat membantu siswa untuk berkembang secara prestasi akademik, sedangkan lingkungan kelas (iklim kelas) yang kurang kondusif dapat menimbulkan stres dan mempengaruhi perkembangan siswa dalam mencapai prestasi yang optimal. Adapun Oberle & Schonert-Reichl, (2016) menyatakan bahwa lingkungan sekolah yang kondusif sebagai sumber belajar yang

memadai dan guru yang memiliki soft skill yang baik berpengaruh terhadap perkembangan dan penyesuaian perilaku siswa. Siswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki masalah terhadap kehidupan internal maupun eksternal selama berada di sekolah (Jennings et al., 2017). Siswa yang mengalami banyak masalah di sekolah berdampak terhadap performansi akademik siswa. Oleh karena itu stress akademik juga merupakan prediktor permasalahan siswa di sekolah (Pozos-Radillo, de Lourdes Preciado-Serrano, Acosta-Fernández, de los Ángeles Aguilera-Velasco, & Delgado-García, 2014). Begitu juga iklim akademik di kelas mempengaruhi performansi akademik (Rania, Siri, Bagnasco, Aleo, & Sasso, 2014).

Sakic & Saric (2011) menyatakan bahwa kualitas ruang kelas dan karakter lingkungan sekolah yang meliputi karakter guru, siswa dan administrator sekolah berpengaruh terhadap puas dan tidak puasnya siswa belajar di sekolah. Menurut Reyes, Brackett, Rivers, White, & Salovey (2012) ada hubungan positif antara iklim emosional kelas, keterlibatan siswa dengan prestasi akademik. López-González et al. (2016) menyatakan bahwa ada pengaruh iklim kelas terhadap performansi akademik. Suasana kelas sangat tergantung dari peran guru dalam mengelola kelas. Jika guru mengalami stress akan berpengaruh terhadap iklim kelas (Sönmez & Betül Kolaşınlı, 2020). Suasana hubungan guru-siswa yang harmonis dalam pembelajaran di kelas, dan iklim kelas yang kondusif turut berpengaruh terhadap perkembangan akademik siswa (Rucinski, Brown, & Downer, 2018).

Menurut Rania et al. (2014), bahwa iklim akademik dan *well-being* berpengaruh terhadap performansi akademik. Siswa yang merasa suasana kelas yang menyenangkan berpengaruh terhadap kesejahteraan siswa. Perasaan ini dipengaruhi oleh persepsi siswa terhadap kelas yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan teman sebaya, interaksi yang terjalin antara guru dan siswa, guru yang berorientasi terhadap proses pembelajaran, dan lingkungan fisik kelas yang memadai. Menurut Rizki & Listiara (2015) bahwa siswa yang mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekolah berpengaruh terhadap *school well-being*. Siswa yang merasa *school well-being* rendah cenderung mudah mengalami stres. Siswa yang merasa beban akademiknya tinggi cenderung tidak merasakan adanya *school well-being* (Smith, 2019). Sebaliknya siswa yang merasa tinggi *well-being*-nya cenderung memiliki performansi akademik yang tinggi (Turashvili & Japaridze, 2012). Sedangkan siswa yang merasa stress berpengaruh terhadap rendahnya *psychological well-being* (Strizhitskaya, Petrash, Savenysheva, Murtazina, & Golovey, 2019). García-Ros, Pérez-González, & Tomás (2018) menyatakan bahwa stress akademik yang dipengaruhi oleh beban akademik yang tinggi, interaksi dengan teman sebaya, tekanan keluarga, dan persiapan masa depan siswa berhubungan dengan *psychological well-being* siswa.

Dengan adanya temuan penelitian ini berimplikasi pada pentingnya upaya pengelolaan iklim kelas yang kondusif dan peningkatan *school well-being* pada siswa, agar supaya stress akademik siswa menjadi turun. Holen, Waaktaar, Lervåg, & Ystgaard (2013) menyatakan bahwa perlu upaya untuk menurunkan stres di sekolah, melalui program



perbaikan integrasi sosial, iklim kelas, dan peningkatan *self-concept* sekolah siswa. Manajemen kelas yang kondusif mampu mereduksi stres akademik siswa (Tollefson, Kite, Matuszewicz, Dore, & Heiss, 2018). Begitu juga dengan mengurangi perilaku yang mengganggu pembelajaran, peningkatan iklim kelas, dan dukungan perilaku positif dapat mengurangi stres akademik (Närhi, Kiiski, & Savolainen, 2017). Suasana kelas yang kondusif dan diikuti oleh persepsi siswa yang positif terhadap sekolah, berdampak terhadap *well-being* siswa. Siswa yang merasa adanya *school well-being* cenderung tidak mudah stres, meski tuntutan akademik yang tinggi di sekolah. Adanya dukungan iklim kelas yang kondusif, maka siswa dapat mengembangkan potensi akademik dan performansi akademiknya pun meningkat pula.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa secara simultan ada pengaruh negatif yang signifikan antara iklim kelas dan *school well-being* terhadap stres akademik. Artinya, variabel iklim kelas dan *school well-being* merupakan variabel prediktor yang kuat untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa. Secara parsial hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara iklim kelas terhadap stres akademik. Artinya semakin positif/tinggi penilaian siswa terhadap iklim kelas, maka semakin rendah kecenderungan stres akademik. Sebaliknya, semakin negatif/rendah penilaian siswa terhadap iklim kelas maka semakin tinggi kecenderungan stres akademik. Sedangkan variabel *school well-being* juga memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *school well-being* siswa, maka semakin rendah kecenderungan stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *school well-being* siswa maka semakin tinggi kecenderungan stres akademik.

Temuan penelitian ini berimplikasi pada pentingnya upaya pengelolaan iklim kelas yang kondusif dan peningkatan *school well-being* pada siswa, agar supaya stres akademik siswa menjadi turun. Maka perlu disarankan kepada pengelola Program SKS di kedua MAN ini untuk mendesain kurikulum dan pembelajaran yang dapat meminimalkan kecenderungan stres akademik pada siswa. Para guru yang mengajar pada Program SKS di kedua MAN ini disarankan supaya mengelola manajemen kelas yang kondusif bagi terciptanya pembelajaran yang menyenangkan. Oleh karena itu, para guru perlu terus menerus membangun persepsi positif tentang kelas melalui desain pembelajaran yang *heuristic* dan *joyful learning*, agar para siswa merasa bersemangat belajar dan tidak mudah stres, meski dengan beban tugas akademik yang berat. Di samping itu, para guru juga perlu mengembangkan pembelajaran bermakna (*meaningful learning*), supaya siswa menemukan *well-being* pada saat pembelajaran di kelas. Siswa yang telah menemukan dan mampu mengembangkan *school well-being* tidak mudah mengalami stres akademik.

Referensi

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana.
- Al-Shagawi, M. A., Ahmad, R., Naqvi, A. A., & Ahmad, N. (2017). Determinants of academic stress and stress-related selfmedication practice among undergraduate male pharmacy and medical students of a tertiary educational institution in Saudi Arabia. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*, 16(12), 2997–3003.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Babakova, L. (2019). Development of the Academic Stressors Scale for Bulgarian University Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(81), 115–128.
- Bahar, M., Asil, M., & Rubie-Davies, C. M. (2018). Measurement Invariance of the Student Personal Perception of Classroom Climate Scale (SPPCC) in the Turkish Context. *European Journal of Educational Research*, 7(1), 113–120.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55.
- Danim, S. (2010). Perkembangan peserta didik. Bandung: Alfabeta.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133.
- Evans, P., Martin, A. J., & Ivcevic, Z. (2018). Personality, coping, and school well-being: an investigation of high school students. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1061–1080.
- Faizah, F., Prinanda, J. N., Rahma, U., & Dara, Y. P. (2018). School well-being pada siswa berprestasi sekolah dasar yang melaksanakan program penguatan pendidikan karakter. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 161–174.
- Ferdianto, F. (2020). *Kecenderungan stres akademik siswa Program Sistem Kredit Semester (SKS): Preliminary research*. Surabaya: Program Studi Psikologi FPK UIN Sunan Ampel Surabaya. Laporan Penelitian Individu (Tidak Diterbitkan).
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Analyzing academic stress in adolescence and their relationship with students' psychological and physical well-being: Development and validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education.
- Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2005). Can instructional and emotional support in the first-grade classroom make a difference for children at risk of school failure? *Child Development*, 76(5), 949–967.
- Holas, I., & Huston, A. C. (2012). Are middle schools harmful? The role of transition timing, classroom quality and school characteristics. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(3), 333–345.
- Holen, S., Waaktaar, T., Lervåg, A., & Ystgaard, M. (2013). Implementing a universal stress management program for young school children: Are there classroom climate or academic effects? *Scandinavian Journal of Educational Research*, 57(4), 420–444.
- Huebner, E. S., & McCullough, G. (2000). Correlates of school satisfaction among adolescents. *The Journal of Educational Research*, 93(5), 331–335.
- Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., ... Cham, H. (2017).



- Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010.
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55.
- Konu, A., Alanen, E., Lintonen, T., & Rimpelä, M. (2002). Factor structure of the school well-being model. *Health Education Research*, 17(6), 732–742.
- López-González, L., Amutio, A., Oriol, X., & Bisquerra, R. (2016). Habits related to relaxation and mindfulness of high school students: Influence on classroom climate and academic performance. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121–138.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53–83.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132.
- Miyono, N., Muhdi, M., Nyoman, N. A., & Wuryani, T. (2019). Pengaruh Soft Skill Pendidik Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 5(1), 45–56.
- Muchsini, B., & Siswandari, S. (2020). Class Culture And The Academic Stress Of Digital Natives Generations. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 102–110.
- Murray-Harvey, R. (2010). Relationship influences on students' academic achievement, psychological health and well-being at school. *Educational and Child Psychology*, 27(1), 104.
- Närhi, V., Kiiski, T., & Savolainen, H. (2017). Reducing disruptive behaviours and improving classroom behavioural climate with class-wide positive behaviour support in middle schools. *British Educational Research Journal*, 43(6), 1186–1205.
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30–37.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Patel, N. K. (2018). Effect of Integrated Feedback on Classroom Climate of Secondary School Teachers. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 7(1), 65–71.
- Pozos-Radillo, B. E., de Lourdes Preciado-Serrano, M., Acosta-Fernández, M., de los Ángeles Aguilera-Velasco, M., & Delgado-García, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 20(1), 47–52.
- Rahmi, R., & Salim, R. M. A. (2017). Peran Pelibatan Diri Siswa sebagai Mediator dalam Hubungan antara Iklim Kelas dengan Sikap Kreatif Siswa SD Sekolah Alam. *Jurnal Psikologi Undip*, 16(1), 77–87.
- Rania, N., Siri, A., Bagnasco, A., Aleo, G., & Sasso, L. (2014). Academic climate, well-being and academic performance in a university degree course. *Journal of Nursing Management*, 22(6), 751–760.
- Reyes, M. R., Brackett, M. A., Rivers, S. E., White, M., & Salovey, P. (2012). Classroom emotional climate, student engagement, and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 700.

- Rizki, M., & Listiara, A. (2015). Penyesuaian diri dan school well-being pada mahasiswa. In *Seminar Psikologi & Kemanusiaan* (pp. 978–979).
- Rubie-Davies, C. (2014). *Becoming a high expectation teacher: Raising the bar*. Routledge.
- Rucinski, C. L., Brown, J. L., & Downer, J. T. (2018). Teacher–child relationships, classroom climate, and children’s social-emotional and academic development. *Journal of Educational Psychology, 110*(7), 992.
- Šakić, M., & Raboteg-Šarić, Z. (2011). School and classroom climate and student (dis)satisfaction with school. In *The 3rd International conference on advanced and systematic research-ECNSI 2009., The 1st Scientific research symposium: Positive psychology in education*.
- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., & Tehrani, H. (2017). Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 20*(1), 87–98.
- Shindler, J., Jones, A., Taylor, C., & Cadenas, H. (2004). Does Seeking to Create a Better Classroom Climate Lead to Student Success or Improved Teaching? Examining the Relationship between Pedagogical Choices and Classroom Climate in Urban Secondary Schools. *Online Yearbook of Urban Learning, Teaching, and Research, 27*, 36.
- Singh, A., & Upadhyay, A. (2013). Personality dimensions as predictors of academic stress. *Indian Journal of Community Psychology*.
- Singh, R. (2016). Stress among School-Going Adolescents in Relation to Psychological Hardiness. *Journal on Educational Psychology, 9*(4), 8–15.
- Smith, A. P. (2019). Student Workload, Wellbeing and Academic Attainment. In *International Symposium on Human Mental Workload: Models and Applications* (pp. 35–47). Springer.
- Sönmez, S., & Betül Kolaşınlı, I. (2020). The effect of preschool teachers’ stress states on classroom climate. *Education 3-13, 1–13*.
- Stecker, T. (2004). Well-being in an academic environment. *Medical Education, 38*(5), 465–478.
- Strizhitskaya, O., Petrash, M., Savenysheva, S., Murtazina, I., & Golovey, L. (2019). Perceived Stress and Psychological Well-being: the Role of Emotional Stability. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences, 155–162*.
- Sun, J., Dunne, M. P., & Hou, X.-Y. (2012). Academic stress among adolescents in China. *Australasian Epidemiologist, 19*(1), 9–12.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 1*(2), 143–150.
- Tollefson, M., Kite, B., Matuszewicz, E., Dore, A., & Heiss, C. (2018). Effectiveness of Student-Led Stress Reduction Activities in the Undergraduate Classroom on Perceived Student Stress. *College Student Journal, 52*(4), 505–515.
- Turashvili, T., & Japaridze, M. (2012). Psychological well-being and its relation to academic performance of students in Georgian context. *Problems of Education in the 21st Century, 49*, 73–80.