

Is Students' 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

^{1,2} Program Studi Psikologi, University Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email: ¹ ucimaulidia12@gmail.com, ² hazim@umsida.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 2024-01-31
Revisi 2024-04-26
Diterima 2024-05-10

Keyword:

Psychological Well-Being;
Social Support;
Academic Stress

ABSTRACT

Academic stress experienced by students is the influence of peers, interactions with teachers and students, thus creating competition in the academic field. 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 learning process, juvenile delinquency is also not far away, such as skipping lessons 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 stress. This research is a quantitative research with multiple linear regression research. The population in this study were 1.396 students of grades X, XI, XII at SMA Antartika Sidoarjo, while the sample in this study used a non-probability purposive random sampling technique. Investigation of this research sample uses the Isaac and Michael tables and look at the error rate is 5%, then the sample used is 283 respondents consisting of class XI. Data collection techniques in this study used a likert scale. The data analysis technique 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, the higher the social support, the lower the academic stress experienced, and vice versa. In this research, the factors that influence academic stress are students' psychological well-being, which makes them feel that learning is a competition and the lack of social support from family which puts pressure on students and interactions with friends.

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 setiap manusia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya psychological well-being dan dukungan sosial, 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 linier berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah 1.396 siswa kelas X, XI, XII di SMA Antartika Sidoarjo, sedangkan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik non-probability sampling jenis purposive random sampling. Penentuan sampel penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael dan melihat tingkat kesalahan pada tabel krejcie dengan taraf kesalahan 1%, 5%, 10%, sehingga jika populasi 1.396 siswa, jika taraf kesalahan 5% maka sampel yang digunakan sebanyak 283 responden yang terdiri dari 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 dan jika dukungan sosial 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 diri siswa sehingga membuat dirinya merasa pembelajaran merupakan ajang perlombaan dan kurangnya dukungan sosial dari keluarga yang menekan siswa dan interaksi dengan teman.

Kata Kunci

Psychological Well-Being;
Dukungan Sosial;
Stress Akademik

Copyright (c) 2024 Uci Maulidia Wati & Hazim

Korespondensi:

Hazim

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Email: hazim@umsida.ac.id



LATAR BELAKANG

Di dalam kehidupan manusia memiliki beberapa fase salah satunya masa remaja. Masa remaja disebut juga masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Maimunah, 2020). Masa remaja adalah masa ketegangan dan emosi yang cukup tinggi yang dipengaruhi oleh perubahan fisik dan pengaruh dari lingkungan sekitar. Masa remaja membuat banyak individu mengalami kesulitan dalam pembelajaran karena remaja akan diberikan sebuah pilihan dalam masa depan namun remaja juga memiliki cita-cita yang tinggi untuk masa depannya yang harus ia raih (Triatama, 2019). Dalam masa remaja juga dituntut dalam menyelesaikan Pendidikan yang dimulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi (Elisa, 2021). Di usia remaja mereka akan mencari peran serta tujuan mereka yang sesuai dengan value dan prefensi dirinya (Ahmad et al., 2024).

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 yang mengenal teman sebaya. Proses belajar menurut Suardana (Refi, 2019) merupakan sebuah proses adaptasi individu yang akan mengalami perubahan-perubahan yang di imbangi oleh kemampuan adaptasi, jika individu terbayang akan rasa takut dengan apa yang di inginkan maka individu merasa dirinya tidak bisa menggapai apa yang di inginkan disertai rasa takut dan gagal. Menurut Nurmaliyah (Refi, 2019) selama proses pembelajaran tidak jauh dari kenakalan remaja seperti bolos pelajaran. Hal ini bisa menimbulkan penolakan dari individu kepada lingkungannya karena ketakutan yang berlebih akan kegagalan (Shabrina & Kurniawan, 2024).

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 tidak di kuasai (Aza et al., 2019). Oleh karena itu pihak sekolah harus bisa 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 (Pramesta & Dewi, 2021) adalah suatu ancaman yang menentang, atau membahayakan bagi diri individu yang mengalaminya, Ketika stress kondisi fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku individu akan berada seperti biasanya. Oleh karena itu stress yang dialami oleh kebanyakan Siswa adalah persepsi sehingga membuat 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 pekerjaan (Christy & Soetijningsih, 2024). Menurut Govaerts (Rahmawati et al., 2021) 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 komunikasi dengan teman sebaya atau Siswa suka menyendiri sehingga Siswa kurang di terima di lingkungan (Anadita, 2021). Selain itu persaingan akademik yang meningkat membuat siswa harus bisa mengejar teman-temannya (Pertiwi, 2020) Stress akademik menurut Aryani (Hemasti et al., 2023) 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 (Apriliana, 2021). Menurut Misra dkk (Rahmawati, 2021) terdapat empat aspek stress akademik yaitu kognitif, afektif, behavioral, dan fisiologis.

Adapun indikator dari adanya stress akademik yang dialami Siswa yaitu tekanan belajar, ekspektasi mengenai bidang akademik. Dampak dari stress akademik menurut Pascoe dkk (Rahmawati et al., 2021) adalah Siswa putus sekolah dan menjadi pengangguran, selain itu bisa meningkatkan kejiwaan sehingga bisa menimbulkan depresi, kecemasan, penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Setiap orang, baik anak-anak maupaun orang dewasa pasyi pernah mengalami stress akademik Ketika di bangku sekolah, hal ini disebabkan oleh Siswa tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang sekitar (Palangda et al., 2022). Selain gejala tersebut gejala lainnya menurut Priyasmoro (Oktaviani & Suprapti, 2021) adalah kurangnya kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*, Siswa yang memiliki kesejahteraan yang rendah maka semakin tinggi stress akademik yang dialaminya. Oleh karena itu *psychological well-being* adalah penyebab utama terjadinya stress akademik Siswa sehingga Siswa harus meningkatkan kesejahteraan psikologisnya untuk melindungi dirinya.

Menurut Sarafino (Dewi & Yudiarso, 2023) 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 ditandani dengan gejala sulit tidur, mudah Lelah, bahkan sampai diare. Namun stress juga memiliki tingkatannya ada stress ringan, stress sedang, dan stress berat. Stress ringan biasanya masih bisa ditangani dengan bersantai atau jalan-jalan, stress sedang seperti pingsan, kurang fokus dan sebagainya. Stress yang sudah berat seperti badan gemetar, sesak nafas, detak jantung gejala ini akan menyulitkan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. seseorang yang mengalami stres berat juga cenderung menutup diri dari lingkungan sekitar (Krisdiantoro & Sahrudi., 2022).

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 (Triatama, 2019) 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 (Hasanuddin & Khairuddin, 2021) *psychological well-being* sebagai kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain yang dapat membuat Keputusan sendiri, sehingga individu dapat menciptakan lingkungan yang kompatibel sesuai dengan kebutuhannya.

Psychological well-being individu untuk bisa berhubungan baik dengan lingkungannya tidak hanya itu *psychological well-being* juga mengajarkan individu untuk 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 (Maula & Kustanti, 2020). Individu memiliki *psychological well-being* yang baik tidak hanya sekedar dari Kesehatan mental namun tercapainya suatu kebahagiaan namun yang lebih penting adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain (Khairunnisa et al., 2022). Menurut Ryff (Hafillia & Priyambodo, 2022) *psychological well-being* memiliki enam aspek yaitu *self acceptance* (penerimaan diri), *positive relationship with other* (hubungan positif dengan orang lain), *outonomy* (kemandirian), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), *personal growth* (pertumbuhan pribadi). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu demografis, dukungan sosial, kepribadian, dan *self-compassion*.

Kemudian ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi stress akademik yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial menurut Mulia (Saputro & Sugianti, 2021) adalah salah satu 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 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 (Aditya S & Permatasari, 2021). Menurut House (Putrie & Fauzia, 2019) 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 Siswa kelas kelas XII di SMA Antartika Sidoarjo dapat disimpulkan bahwa di SMA Antartika Sidoarjo Siswanya mengalami stress akademik. Hal

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

Berdasarkan penjelasan di atas ada beberapa peneliti yang pernah meneliti variable di atas seperti (Oktaviani & Suprapti, 2021) diperoleh hasil bahwa *psychological well-being* berpengaruh negative pada stress akademik Siswa. Pada penelitian (Palangda et al., 2022) bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap stress akademik. Pada penelitian (Refi, 2019) bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stress akademik, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stress akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula stress akademik. terakhir penelitian dari (Anadita, 2021) 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. Penelitian ini menggunakan hipotesis minor karena *psychological well-being* dan dukungan sosial 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 peneliti terdahulu banyak yang menggunakan sampel kelas X, dan XI sedangkan pada penelitian ini menggunakan sampel siswa kelas XII.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian regresi berganda, karena pada penelitian ini menggunakan tiga variable dan penelitian ini ingin mengungkap apakah *psychological well-being* dan dukungan sosial berpengaruh pada stress akademik. dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis regresi linier berganda karena peneliti ini ingin mengukur pengaruh antar variable terkait (stress akademik) dengan variable 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 dengan pertimbangan tertentu. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan table Issac dan Michael, besar sampel bisa ditentukan dengan melihat populasi dan tingkat kesalahan pada table krejcie. Penentuan sampel dari populasi menggunakan table krijiie dengan taraf kesalahan 1%, 5%, 10%, sehingga jika populasi 1.396 dengan taraf kesalahan 5% maka sampel yang digunakan adalah 283 responden pada kelas XII.

Instrument Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis dengan metode skala likert. Pada variable *psychological well-being* terdapat 25 aitem, skala dukungan sosial terdiri dari 24 aitem, dan variable stress akademik yang terdiri dari 35 aitem.

Skala Psychological Well-Being

Skala yang diadopsi dari Ryff's *Psychological Well-Being Scale* (RPWB) yang menggunakan aspek-aspek dari Ryff yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan 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 diadopsi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPPS) yang menggunakan aspek-aspek dari Sarafino yaitu dukungan emosional, dukungan

informasi, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental. Di dalam skala ini terdapat 24 aitem terdiri dari 12 aitem favorable, dan 12 aitem unfavorable. Hasil uji Alpha Cronbach 0,153.

Skala Stress Akademik

Skala yang diadaptasi dari *The Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang menggunakan aspek-aspek dari Misra 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.

HASIL PENELITIAN

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 Deskriptif Statistilk

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PWB	283	52.00	100.00	705.618	750.028
DS	283	42.00	91.00	700.989	872.496
SA	283	56.00	125.00	933.392	1.093.492
Valid	283				

Berdasarkan Table 1 subjek yang tercantum dapat disimpulkan bahwa variable *psychological well-being* (X1) mendapatkan nilai minimum sebesar 52.000 sedangkan nilai maximum sebesar 100.000, 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	Psychological well-Being	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 ketgorisasi 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 akaemik 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.

Table 3. Hasil Uji Normalitas

		Sig	Keterangan
PWB	DS	.200	Normal

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil oleh poeneliti berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan *Table 3* yang di uji menggunakan SPSS 25

di dapatkan nilai signifikan 0.200 > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Table 4. Hasil Uji Linieritas

		F	Sig.
Stress Akademik * Psychological Well-Being	(Combined)	3.790	.000
	Linearity	104.191	.000
	Deviation from Linearity	1.076	.360
Stress Akademik * Dukungan Sosial	(Combined)	1.704	.007
	Linearity	18.901	.000
	Deviation from Linearity	1.285	.128

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui variable signifikan atau tidak. Berdasarkan *Table 4* *psychological well-being* dengan stress akademik mendapat nilai signifikan 0.360 > 0.05. Sedangkan dukungan sosial dengan stress

akademik diketahui nilai signifikan 0.128 > 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *psychological well-being* dan dukungan sosial maka semakin rendah stress akademik yang terjadi pada siswa/i.

Table 5. Hasil Uji regresi berganda

Model		F	Sig.
1	Regression	51.667	.000 ^b
	Residual		
	Total		

Uji regresi berganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari variable penelitian. Berdasarkan *Table 5* diketahui 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.

Table 6. Hasil Regresi Model Bertahap

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

Adapun rumus regrensi $Y = 148.238 - 0.734 x_1 - 0.045 x_2$:

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 social 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%.

Table 7. Sumbangan Afektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.519 ^a	.270	.264	937.889

Berdasarkan table nilai R square sebesar 0.270 artinya terdapat pengaruh *psychological well-being* dan dukungan sosial secara simultan terhadap stress akademik sebesar 27.0%.

Table 8. Hasil Uji multikolinieritas

	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
(Constant)		
Psychological Well-Being	.825	1.213
Dukungan Sosial	.825	1.213

Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui apakah variable terjadi multikolinieritas atau tidak. Berdasarkan Table 6 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.

Table 9. Hasil Heterostadistitas

Model	Variable	t	Sig.
1	Psychological Well Being	1.040	.299
	Dukungan Sosial	.193	.847

Berdasarkan table *psychological well-being* mendapat nilai 0.299 sedangkan dukungan sosial mendapat nilai 0.847 dapat disimpulkan untuk model regresi *psychological well-being* dan dukungan social terhadap stress akademik tidak terjadi masalah heterostadistitas.

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 (Oktaviani & Suprapti, 2021) apabila siswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi maka siswa akan sedikit mengalami stress akademik. Menurut Taylor (Palangda et al., 2022) dukungan sosial bisa mempengaruhi stress akademik karena dukungan sosial bisa menyebar ke Kesehatan fisik dan mental siswa/i sehingga bisa memunculkan stress akademik. Dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwasannya pengaruh stress akademik siswa tidak hanya dari tugas sekolah saja, namun *psychological well-being* dan dukungan sosial juga termasuk pengaruh dari stress akademik siswa.

Berdasarkan table 6 model regresi bertahap bahwasannya nilai koefisien *psychological well-being* terhadap stress akademik -0.734 sedangkan dukungan sosial terhadap stress akademik -0.045, artinya terdapat pengaruh negative (berlawanan arah) antara *psychological well-being* dan dukungan sosial terhadap stress akademik. Hal ini bisa dibuktikan dengan kurangnya *psychological well-being* yakni dengan siswa/i kurang percaya diri dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, selain itu dukungan social juga membuat siswa/i kurang merasa di perhatikan dan di

dudukung sehingga terjadi stress akademik, oleh sebab itu siswa akan merasa di sekolah adalah suatu ajang perlombaan untuk mendapatkan kekuasaan dan nilai yang tinggi.

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 (Musafiri, 2021) 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 XII 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 di rawat, dukungan sosial yang diberikan bisa berupa bantuan emosional, informasi dan paktiksi (Mahendika & Sijabat, 2023). Menurut Adharini (Refi, 2019) siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi stress akademik begitu juga sebaliknya. Penyebab nya adalah siswa kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang tua sehingga membuat siswa merasa tertekan. Hal ini dikarenakan pada penelitian ini menggunakan responden siswa kelas XII yang diambang dengan masa depan.

Penelitian yang dilakukan (Sari et al., 2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* yang dialami oleh siswa mempengaruhi kehidupannya seperti merasa tertekan. Kemudian penelitian dari (Dwiyanti & Ediati, 2020) 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 konseling agar siswa tidak merasakan 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 di tunjukkan dalam Table.2 yang 74% siswa mengalami stress akademik sedang (Sari et al., 2023).

Dari penelitian Saeedi dkk (Nurbaiti & Uyun, 2023) ada tiga mekanisme untuk mengatasi stress yakni focused coping pendekatan dalam memecahkan masalah, emotional focused coping yakni reaksi emosi terhadap suatu masalah, dan avoidance focused coping yakni penghindaran diri dalam situasi masalah yang di wujudkan dalam penghindaran dalam Masyarakat, atau berpaling dari suatu kegiatan. Cooper dalam Cheng & Chang (Nurbaiti & Uyun, 2023) menegaskan strategi coping mencakup dukungan social, logika, waktu, dan keterlibatan.

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 $\text{sig} = 0.000$, 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 tinggi, 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 (Musafiri, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya S, Y., & Permatasari, R. F. (2021). Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Terhadap Keterbukaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Tenggarong. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 850–862. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6797>
- Ahmad, F., Untoro, V., & Wiroko, E. P. (2024). Memahami Perilaku Belanja Online pada Mahasiswa: Peran Konformitas dan Stres Akademik Terhadap Compulsive Buying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 96–102.
- Anadita, D. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 89–96. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5669>
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(4), 491–498. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v4i4.12285>
- Christy, L. E. A., & Soetijingsih, C. H. (2024). Academic Self-efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 129–135. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.14305>
- Dewi, N. P. L., & Yudiarto, A. (2023). ACTive: Melawan Stress Dengan Penerimaan dan Komitmen. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 494–501. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12491>
- Dwiyanti, N., & Ediati, A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Motivasi Belajar Siswa SMAN 1 Batang Kabupaten Pati. *Jurnal Empati*, 7(2), 259–265. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.21694>
- Elisa, A. E. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Psychological Well Being Siswa SMA NEGERI 1 Muntilan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 162–172.
- Hafillia, M. P., & Priyambodo, A. B. (2022). Hubungan Psychological Capital dan Psychological Well-Being Saat Penerapan Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas IX SMP. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH 2022)*, 146–164.
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Hemasti, R. A. G., Rahman, P. R. U., Rumanti, G. K., & Simatupang, M. (2023). Stres Akademik Ditinjau Dari Self-Regulated Learning dan Students Well-Being Pada Siswa Kelas X Di SMKN 1 Karawang. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(1), 88–95.
- Khairunnisa, D., Widiana, H. S., & Suyono, H. (2022). Kepercayaan Diri dan Psychological Well-Being Terhadap Employability Pada Siswa SMK. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 11(1), 14–23. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Krisdiantoro, N., & Sahrudi. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Siswa/i Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 2501–2505. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.5114>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>
- Maula, Z., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Pengguna Go-pay Yang Menggunakan Promo Cashback Di SMA Negeri 2 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 7–14. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26490>
- Musafiri, M. R. Al. (2021). Psychological Well-Being dan Subjective Well-Being Terhadap Kejenuhan Akademik Siswa. *Jurnal Darussalam; Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam*, XII(2), 157–176.
- Nurbaiti, R. T., & Uyun, M. (2023). Dampak Pemahaman Self-Reward dan Strategi Coping Stres Pada Keberhasilan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4),

569. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.13178>
- Oktaviani, Z. A., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Stres Akademik Siswa SMA Di Masa Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 965–975. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27667>
- Palangda, L., Mandey, L. J., & Dkk. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK 1 Tana Toraja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 8655–8662. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9721>.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41594>
- Putrie, C. A. R., & Fauzia, M. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Angkasa Halim Perdana Kusuma Jakarta Timur. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, 9(2), 177–182. <https://doi.org/10.24036/o11068980>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>
- Refi. (2019). Hubungan Antara Emotion Focused Coping dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Siswa SMA “X” Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 263–272. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3432/762>
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 59–72. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Sari, I. P., Dina, R., & D, H. (2023). Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well Being Siswa Kelas XI SMA Swasta Muhammadiyah 19 Stabat Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 26–30.
- Shabrina, B., & Kurniawan, A. (2024). Dinamika Psikologi Individu Yang Memiliki Gangguan Kepribadian Menghindar Komorbid Dengan Distima. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 103–110.
- Triatama, A. (2019). Hubungan Antara Orientasi Religius Dengan Psychological Well Being Pada Piswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 215–224. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/15914>