

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *SCHOOL WELL-BEING* PADA SISWA KELAS X SMAN 1 BUKITTINGGI

¹Putri Verdina Hidayani, ¹Dinni Asih Febriyanti

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

putriverdina7@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris hubungan antara stres akademik dengan *school well-being* pada siswa kelas X SMAN 1 Bukittinggi. Stres akademik merupakan respons negatif terhadap tuntutan akademik yang sudah melebihi batas kemampuan individu yang ditandai dengan munculnya reaksi berupa reaksi fisik, emosional, perilaku, serta penilaian terhadap stressor tersebut. *School well-being* merupakan penilaian subjektif siswa mengenai sekolahnya berdasarkan pada kebutuhan dasar siswa yaitu *being, loving, having, dan health* ketika menjalankan kegiatan akademik maupun non akademik. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi yang melibatkan sebanyak 192 siswa aktif SMAN 1 Bukittinggi di kelas X. Teknik sampling yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Stres Akademik (18 aitem, $\alpha = 0.869$) dan skala *School Well-being* (37 aitem, $\alpha = 0.920$). Hasil analisis data dengan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.667 dan nilai signifikansi $p < 0.001$ yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *school well-being* pada siswa kelas X SMAN 1 Bukittinggi. Stres akademik memberikan sumbangan efektif (R^2) sebesar 0.442 (44.2%) terhadap *school well-being* pada siswa kelas X SMAN 1 Bukittinggi.

Kata Kunci : stres akademik, *school well-being*, siswa SMA

**RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SCHOOL WELL-BEING IN
CLASS X STUDENTS OF SMAN 1 BUKITTINGGI**

¹Putri Verdina Hidayani, ¹Dinni Asih Febriyanti

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

putriverdina7@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to empirically prove the relationship between academic stress and school well-being in grade X students of SMAN 1 Bukittinggi. Academic stress, defined as a negative response to academic demands that surpass individual abilities, manifests in the form of physical, emotional, behavioral reactions, and cognitive appraisal of stressors. School well-being is a subjective assessment of students about their school based on students' basic needs, namely being, loving, having, and health when carrying out academic and non-academic activities. This research method uses a quantitative correlation method involving 192 active students of SMAN 1 Bukittinggi in grade X. The sampling technique used is cluster random sampling. Data collection was carried out using the Academic Stress Scale (18 items, $\alpha = 0.869$) and the School Well-being Scale (37 items, $\alpha = 0.920$). The results of data analysis using simple regression analysis techniques show a correlation coefficient (r_{xy}) = -0.667 and a significance value of $p < 0.001$ ($p < 0.05$), which proves that there is a significant negative relationship between academic stress and school well-being in class X students of SMAN 1 Bukittinggi. Academic stress provides an effective contribution (R^2) of 0.442 (44.2%) to school well-being in class X students of SMAN 1 Bukittinggi.

Keywords : *academic stress, school well-being, high school students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan individu dan pendidikan berkaitan erat satu sama lain. Pendidikan menjadi bagian terpenting dalam membentuk individu yang cerdas dan berkompeten untuk menghadapi tantangan yang muncul pada era globalisasi. Indonesia terbagi menjadi tiga jalur pendidikan, yaitu formal, non-formal, dan informal. Jalur pendidikan sistematis serta berjenjang yang dimulai dari pendidikan dasar, menengah, dan pasca sekolah menengah dikenal sebagai pendidikan formal.

Berdasarkan temuan PISA (*Programme for International Student Assessment*) pada tahun 2018 tentang sistem pendidikan menengah dunia, Indonesia menempati posisi yang rendah yaitu ke 74 dari 79 negara. Dengan demikian, Indonesia berada peringkat keenam terendah dibandingkan dengan negara lainnya (Kurniawati, 2022). Hal ini sangat disayangkan, karena sekolah memiliki peran penting dalam perkembangan seseorang di masa remaja. Menurut Santrock (2018) usia remaja dimulai dari rentang 10-13 tahun dan berakhir pada masa akhir remaja sekitar 18-19 tahun. Pusat Data Statistik Pendidikan dan Kebudayaan (2017) menemukan bahwa sebesar 63,7% remaja pada rentang usia 16 hingga 18 tahun sedang menempuh pendidikan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Sarwono (2015) menjelaskan bahwa remaja yang menempuh pendidikan di jenjang SMP, SMA/MA, dan SMK rata-rata berada di sekolah sekitar tujuh jam dalam sehari, artinya siswa hampir menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah.

Tomyn dan Cummins (2011) melakukan riset pada 351 siswa sekolah menengah di Australia dengan rentang umur 12 hingga 15 tahun, didapatkan hasil bahwa remaja usia pertengahan memiliki kesejahteraan subjektif lebih rendah dibandingkan remaja dengan usia lebih muda. Hal tersebut didukung pada riset yang dilakukan oleh Konu dan Lintonen (2006) yaitu keadaan lingkungan di sekolah, relasi sosial di sekolah, dan sarana sebagai pemenuhan diri pada siswa di jenjang pendidikan dasar jauh lebih baik daripada siswa yang sedang menuntut ilmu di tingkat pendidikan menengah menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikannya maka siswa merasakan kesejahteraan yang lebih rendah di sekolah. *Well-being* pada siswa menjadi bagian penting karena saat siswa nyaman dan merasa sejahtera saat mengikuti pembelajaran di kelas, maka proses pembelajaran menjadi efektif dan siswa mampu berkontribusi di sekolah. Selain memastikan *well-being* siswa, tujuan utama *school well-being* yaitu memenuhi kebutuhan siswa ketika berada di sekolah serta memperhatikan kondisi fisik dan mental siswa (Konu & Rimpelä, 2002).

Cho (2015) melakukan riset terdapat 11 negara Asia, dari hasil pemeringkatan Indonesia dan Malaysia mendapatkan nilai terendah dibandingkan negara Asia lainnya terkait *well-being* dalam bidang pendidikan. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Zulfa (2019) di SMAN 6 Banda Aceh, dari 130 siswa kelas X hanya 25 (19,2%) siswa dengan *school well-being* tinggi, sebanyak 78 (60%) siswa dengan *school well-being* sedang, dan sebanyak 27 (20,8%) siswa memiliki *school well-being* rendah. *School well-being* yang rendah terjadi karena kebutuhan siswa belum terpenuhi seperti, fasilitas yang kurang mendukung, kegiatan ekstrakurikuler tidak jalan, jenuh dalam metode pembelajaran, kurang memahami materi yang diberikan oleh guru, tidak memahami tugas dan guru sering tidak masuk kelas.

Sejalan dengan hasil penelitian Susanti dan Nastiti (2022), pada SMAN 1 Mojosari, siswa kelas X terus mengalami rendahnya *school well-being*. Hal ini terlihat dari 186 siswa, hanya 27% dengan *school well-being* tinggi, sisanya masih memiliki *school well-being* rendah. *School well-being* rendah terjadi karena siswa kesulitan bergaul dengan teman, kurang mampu menjalin komunikasi dengan guru, dan kurang memiliki minat untuk mengikuti kegiatan sekolah. Dalam penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa siswa kelas X kurang mampu melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah baru. Hal ini terjadi karena peralihan dari tingkat pendidikan sebelumnya sehingga siswa menjadi pasif, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, melanggar aturan sekolah dan permasalahan tugas, sehingga membuat siswa dengan *school well-being* rendah. Permasalahan tersebut menunjukkan rendahnya tingkat *school well-being* masih dirasakan pada pelajar.

Konu dan Rimpelä memperkenalkan *school well-being* terlebih dahulu yang diartikan sebagai kondisi lingkungan sekolah yang membuat siswa mampu memenuhi dan memuaskan kebutuhan dasar melalui empat aspek, meliputi *loving* atau relasi sosial siswa di sekolah, *having* atau kondisi sekolah, *being* atau pemenuhan diri siswa di sekolah sesuai dengan keterampilan dan minat yang dimiliki dan *health* atau kesehatan siswa ketika berada di sekolah (Konu & Rimpelä, 2002). Keadaan sekolah yang menjamin siswanya aman dan nyaman selama belajar disebut dengan *school well-being*.

Menurut Engels dkk. (2011), persepsi siswa terhadap tekanan belajar di sekolah merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi tingkat *school well-being*. Apabila tekanan belajar ini sudah melebihi batas kemampuan siswa, maka dapat meningkatkan stres akademik siswa. Siswa dengan stres akademik yang tinggi, maka akan mempengaruhi penilaian mereka terhadap sekolahnya. Hal ini didukung pada penelitian Fitriana (2021) yaitu terdapat pengaruh

negatif pada stres akademik terhadap *school well-being*. Pada riset Faizah dkk. (2018) menyimpulkan saat siswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan tekanan akademik dan sulit mengikuti pembelajaran di sekolah akan menurunkan *school well-being*.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) stres yaitu kondisi ketika individu merasa sulit menghadapi berbagai tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu mengalami tidak nyaman dan cemas. Stres yang dialami pelajar dalam lingkup pendidikan disebut sebagai stres akademik (Barseli dkk., 2017). Wilks (2008) merumuskan stres akademik sebagai dampak dari gabungan antara tuntutan akademik yang tinggi dengan kemampuan adaptasi diri siswa yang rendah. Menurut Gadzella dan Masten (2005) Stres pada siswa yaitu reaksi individu terhadap situasi yang menekan serta memerlukan penyesuaian diri untuk menghadapinya. Reaksi tersebut dapat berupa reaksi fisik, emosional, perilaku, serta penilaian tentang apakah stresor tersebut penting atau tidak. Reaksi juga meliputi cara mengatasi stresor tersebut secara efektif.

Siswa menghadapi banyak tuntutan ketika di sekolah, baik berupa tuntutan akademik maupun tuntutan non-akademik serta relasi sosial dengan guru dan teman sebaya. Tuntutan akademik berlebihan yang dialami siswa saat berada di sekolah dapat memicu stres bagi siswa (Huebner & McCullough, 2000). Selain itu, siswa kelas X yang sebelumnya menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP), mengalami berbagai perubahan kondisi dan lingkungan sekolah, baik metode pembelajaran hingga tuntutan akademik yang lebih kompleks daripada pendidikan sebelumnya. Kondisi tersebut siswa kelas X perlu menyesuaikan diri dengan perubahan jenjang pendidikan. Penyesuaian diri terhadap metode pembelajaran dan tuntutan akademik yang kurang baik pada siswa akan menimbulkan perasaan tertekan di lingkungan sekolah sehingga siswa menjadi tidak nyaman di sekolah (Khalya, 2023). Oleh

sebab itu, siswa yang tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dengan baik akan mempengaruhi *school well-being* pada siswa.

Siswa akan merasa sejahtera apabila kebutuhannya di sekolah tercukupi. Saat siswa mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik, maka stres akademik siswa relatif rendah. Namun, apabila siswa kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, maka akan berdampak pada evaluasi terhadap sekolahnya. Berdasarkan gambaran latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara stres akademik dengan *school well-being* pada siswa kelas X SMAN 1 Bukittinggi. Alasan peneliti memilih variabel tersebut karena belum ada penelitian dengan subjek siswa SMA kelas X dengan variabel serupa. Selain itu, Siswa kelas X mengalami transisi sekolah pada tingkat pendidikan sebelumnya. Siswa kelas X dituntut untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sekolah seperti membangun relasi dengan teman baru, penyesuaian diri dengan perubahan kondisi fisik sekolah, metode pembelajaran yang baru dan tuntutan akademik. Sudah terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa ada korelasi positif penyesuaian diri dengan *school well-being* siswa seperti hasil penelitian Susanti dan Nastiti (2022) didapatkan hasil bahwa salah satu penyebab rendahnya *school well-being* pada siswa kelas X yaitu kesulitan menjalin relasi dengan teman dan guru, sehingga salah satu kebutuhan mereka yaitu *loving* atau relasi sosial belum terpenuhi. Berdasarkan hasil penggalan informasi awal, SMAN 1 Bukittinggi memiliki banyak siswa dengan total 1.167 siswa serta rata-rata di setiap kelas yaitu terdapat 36 siswa. Empat siswa pada kelas X mengakui sulit untuk fokus dalam belajar karena terlalu banyak siswa dan ruangan kelas tidak cukup besar. Tugas sekolah yang harus dikerjakan secara berkelompok juga menjadi salah satu permasalahan beberapa siswa karena sulit untuk mencari kelompok dan belum mengenal dekat dengan teman sekelasnya. Selain itu, keterbatasan kantin juga menjadi salah satu permasalahan siswa karena

diharuskan mengantri dengan siswa lain namun dengan jam istirahat yang terbatas. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memilih untuk mengambil subjek siswa kelas X SMAN 1 Bukittinggi.