

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 BOYOLALI

Dewi Asih Cahyaning Ati¹, Ika Febrian Kristiana¹

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

dewiac2@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Boyolali. Stres akademik merupakan bentuk respon negatif siswa yang disebabkan oleh *academic stressor* yang bersumber dari proses belajar mengajar di sekolah, serta ketidakmampuan siswa dalam menghadapi tuntutan yang bermacam-macam. *Psychological well-being* dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk menerima dan memfungsikan aspek dan potensi yang ada dalam dirinya secara optimal sehingga dapat mencapai tujuan dan harapan yang diinginkan, serta senantiasa berusaha untuk mengaktualisasikan dirinya. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi yang melibatkan sebanyak 158 siswa aktif SMA Negeri 2 Boyolali di kelas XII. Teknik sampling yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *Perceived Academic Stress* (14 aitem, $\alpha = 0,786$) dan skala *Psychological Well-Being* (35 aitem, $\alpha = 0,908$). Hasil analisis data dengan analisis *rank spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0.581$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Boyolali. Artinya, semakin tinggi stres akademik maka akan semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki siswa, begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: stres akademik; *psychological well-being*; siswa sma

THE CORRELATION BETWEEN ACADEMIC STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG 12TH GRADE STUDENTS AT SMA NEGERI 2 BOYOLALI

Dewi Asih Cahyaning Ati¹, Ika Febrian Kristiana¹

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

dewiac2@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the correlation between academic stress and psychological well-being among 12th-grade students at SMA Negeri 2 Boyolali. Academic stress refers to students' negative responses caused by academic stressors originating from the teaching and learning process at school, as well as students' inability to cope with various demands. Psychological well-being is described as an individual's ability to accept and optimally utilize their internal aspects and potential in order to achieve desired goals and expectations, while continuously striving for self-actualization. This research employed a quantitative correlational method involving 158 active 12th-grade students from SMA Negeri 2 Boyolali. The sampling technique used was cluster random sampling. Data were collected using the Perceived Academic Stress Scale (14 items, $\alpha = 0.786$) and the Psychological Well-Being Scale (35 items, $\alpha = 0.908$). Data analysis using Spearman's rank correlation revealed a correlation coefficient of $r = -0.581$ with a significance value of $p < 0.001$, indicating a significant negative relationship between academic stress and psychological well-being among 12th-grade students at SMA Negeri 2 Boyolali. This means that the higher the academic stress, the lower the students' psychological well-being, and vice versa.

Keywords: academic stress; psychological well-being; high school students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ditinjau dari Peraturan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2010 yang membahas tentang pengelolaan dan penyelenggaraan pendidikan di Indonesia, Sekolah Menengah Atas atau yang disingkat SMA, merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP), MTs (Madrasah Tsanawiyah), atau bentuk lainnya yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama atau setara SMP atau MTs. Peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berada dalam rentang usia enam belas hingga sembilan belas tahun, dimana pada usia tersebut berdasarkan teori psikologis individu tengah berada pada tahap perkembangan remaja.

Hurlock (2015) mengklasifikasikan masa remaja ke dalam dua periode, yaitu remaja awal yang berlangsung pada rentang usia 13 hingga 17 tahun, dan remaja akhir yang berada pada umur 16 hingga 18 tahun. Bagi siswa SMA yang tengah menginjak masa remaja akhir, khususnya bagi siswa SMA, merupakan masa yang sangat dinamis serta dipenuhi oleh tantangan dalam rentang kehidupan manusia. Perkembangan siswa SMA tidak hanya berlangsung pada satu aspek kehidupan saja, namun meliputi beragam dimensi yang saling berkaitan. Mulai dari fisik, kognitif, sosial, emosional, hingga spiritual dan moral. Secara fisik, siswa SMA mengalami perubahan yang signifikan dari segi penampilan dan fungsi

jasmani akibat peningkatan hormon yang drastis. Sedangkan perkembangan kognitif mereka ditunjukkan oleh kemampuan berpikir abstrak, kritis, dan logis yang semakin optimal dan didukung oleh pencapaian fungsi otak serta pengalaman belajar yang semakin luas. Sementara itu, aspek sosial juga mengalami perubahan yang mendalam. Proses terbentuknya identitas diri, persepsi diri, otonomi diri, tanggung jawab, dan kemampuannya dalam beradaptasi menjadi persoalan yang penting dalam fase ini. Tantangan dalam menjalin relasi antarpribadi yang tergolong sehat antar teman yang seumuran maupun seseorang yang usianya lebih dewasa juga menjadi persoalan yang harus dihadapi oleh Siswa SMA.

Selain itu, perkembangan spiritual dan moral juga menjadi aspek utama yang perlu diperhatikan siswa SMA. Mereka mulai mengeksplorasi nilai-nilai, prinsip-prinsip etika, serta makna dan tujuan hidup yang lebih mendalam. Pada masa ini siswa SMA juga memiliki peluang yang besar dalam mengeksplorasi minat dan bakatnya secara lebih luas, untuk itu diperlukan adanya perkembangan kreativitas dan ekspresi diri. Siswa SMA seringkali menjumpai berbagai tantangan selama menempuh proses perkembangan yang kompleks ini, diantaranya seperti tekanan akademik, konflik interpersonal, masalah psikologis, serta dampak negatif dari media dan lingkungan sekitar. Dengan munculnya perubahan tugas-tugas serta tuntutan perkembangan siswa SMA yang cukup kompleks ini ialah karena mereka sedang berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa, atau sering disebut dengan masa kritis (Addzaky, 2024)

Dalam menghadapi berbagai perkembangan yang kompleks, siswa SMA perlu dipersiapkan dengan baik agar bisa melewati masa kritis ini. apabila siswa

SMA tidak mampu melewati masa ini dengan baik, besar kemungkinan mereka berindikasi mengalami gangguan psikologis. Kondisi tersebut terjadi akibat proses penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh siswa SMA dalam menghadapi berbagai tanggung jawab serta tuntutan baru yang berpotensi memicu kelelahan baik secara emosional, kognitif, maupun sosial (Bizarro, 2006). Masa kritis pada periode remaja akhir yang penuh gejolak dapat dihadapi secara lebih baik saat individu memiliki landasan kesejahteraan psikologis yang memadai. Hal tersebut didukung oleh pendapat Akhtar (2009) yang mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis berperan dalam mendorong pertumbuhan emosi positif pada remaja, meningkatkan kebahagiaan dan rasa puas dalam hidup, mengurangi risiko depresi, dan perilaku menyimpang atau negatif remaja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dari sekolah, keluarga, dan lingkungan sekitar untuk membantu mereka mengelola tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA.

Psychological well-being yang populer dengan sebutan kesejahteraan psikologis sendiri yang dikutip oleh Ryff (dalam Afnibar et al., 2020) merujuk pada sebuah kondisi di mana seseorang mampu menerima seluruh aspek yang berada pada dirinya, yang meliputi aspek baik maupun aspek buruk dalam dirinya, mempunyai *skill* untuk mengelola relasi interpersonal yang harmonis dengan individu lain, dapat menempatkan dirinya dan memiliki kendali atas perilakunya, mampu beradaptasi dan menguasai lingkungannya secara efektif, serta memiliki orientasi masa depan dan arti kehidupan. Lebih lanjut Ryff (2013) juga menyebutkan bahwa *psychological well-being* memiliki enam aspek, yaitu *self-*

acceptance (dapat menerima kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri), *positive relation with others* (relasi sehat dengan sesama), *autonomy* (kemampuan dalam mengatur diri), *environmental mastery* (menguasai lingkungan sesuai dengan kemauannya), *purpose of life* (memiliki arah hidupnya), dan *personal growth* (pribadi yang senantiasa tumbuh).

Hurlock (2015) menafsirkan *psychological well-being* sebagai keberhasilan individu dalam mencapai kebahagiaan, keadaan yang sejahtera (*well-being*), dan perasaan puas ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhan dan tercapainya harapan yang diinginkan. Selanjutnya Schultz (dalam Ramadhani et al., 2016) menguraikan *psychological well-being* sebagai parameter atau tolok ukur seseorang yang memiliki fungsi positif, di mana fungsi tersebut ialah dinamika perkembangan atau target yang setiap individu yang sehat ingin gapai. *Psychological well-being* ditandai oleh kemampuan seseorang untuk tumbuh dan berkembang secara utuh, terpenuhi kebutuhan dasarnya, dan mampu berkontribusi dalam lingkungan sosialnya. Individu yang *psychological well-being*nya tergolong baik cenderung dapat mengenali keberadaan serta kebermaknaan dirinya, sehingga mampu cara pandang terhadap tantangan yang dihadapinya sebagai peluang untuk mengaktualisasikan diri (Marks & Shah, 2004).

Ryff, (2018) menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada setiap orang bervariasi, yang dapat dikategorikan ke dalam level tinggi, sedang, hingga rendah. Perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis tersebut dapat dilihat dari kemampuan masing-masing individu dalam memfunngsikan aspek yang ada dalam dirinya secara optimal. Pendapat tersebut didukung oleh pendapat Wells

(2010) yang mengemukakan bahwa *psychological well-being* berupa gagasan yang bersifat subjektif dan personal, sehingga tingkatannya tidak sama antar individu satu dengan yang lainnya.

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis memegang peranan penting dalam kehidupan siswa SMA, karena jika siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup, yaitu tempat mereka mengembangkan dan mengekspresikan dirinya, maka mereka akan lebih merasa nyaman selama mengikuti pembelajaran saat di kelas. Jika hal tersebut dapat dicapai, maka prestasi belajar siswa tersebut pun akan meningkat menjadi lebih baik (Putri & Wijaya, 2018). Pendapat tersebut didukung oleh Mabruroh (2020) dalam penelitiannya yang menyebutkan bahwa setiap individu memerlukan kesejahteraan psikologis guna mengembangkan tiap aspek dan potensi yang ada pada dirinya, salah satunya ialah pada aspek akademik. Selanjutnya dapat ditarik kesimpulan bahwa, tingkat kesejahteraan psikologis siswa perlu diperhatikan selama berlangsungnya proses pembelajaran di sekolah (Ianah et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Fitri et al. (2017) terhadap remaja laki-laki SMA di wilayah Jakarta, menemukan bahwa dari 303 partisipan, sebanyak 165 siswa (54,4%) berada pada kategori kesejahteraan psikologis yang sedang, sementara 47 siswa tergolong memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dengan presentase sebesar 15,51%. Aspek kesejahteraan psikologis dengan skor terendah ditemukan pada aspek perkembangan pribadi dan hubungan positif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mayoritas siswa masih berada pada tingkat yang sedang dan rendah dibanding dengan siswa

yang memiliki kesejahteraan psikologis nilainya tinggi.

Penemuan tersebut turut didukung oleh hasil observasi dan wawancara oleh Fajri et al. (2019) dimana dalam penelitian tersebut mengindikasikan bahwa masih teridentifikasi sejumlah siswa SMA dengan tingkat penerimaan diri yang kurang positif. Indikasi rendahnya penerimaan diri ini nampak melalui perilaku tertentu, seperti perasaan enggan untuk berinteraksi dengan teman sekelas karena perasaan malu dan minder bahwa kemampuan akademik mereka tidak setara dengan teman-temannya. Selanjutnya ada siswa yang merasa malu saat dikritik temannya, ada siswa yang hanya memiliki sedikit teman, pasif ketika ada kegiatan diskusi di kelas, ada siswa yang masih memilih-milih dalam menentukan siswa lain untuk dijadikan teman, dan ada pula yang minder dengan kondisi fisiknya. Berdasarkan gejala-gejala tersebut, dapat disimpulkan bahwa sejumlah siswa masih belum menunjukkan penerimaan diri yang positif, yang nantinya akan berpengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya, pada kenyataannya masih ditemukan sejumlah kondisi yang kurang mendukung, yang mencerminkan bahwa *psychological well-being* pada siswa SMA belum sepenuhnya tercapai (Ulpa, 2015). Menurut Batubara (2016) rendahnya tingkat *psychological well-being* siswa dipengaruhi oleh banyaknya tuntutan dan tekanan yang siswa hadapi. Hou & Liu (2016) juga menyatakan bahwa peristiwa yang penuh tekanan dan dapat menimbulkan dampak stres berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Rathi & Rastogi (2007) dalam penelitiannya yang menjelaskan bahwa pengalaman

individu terhadap situasi yang menekan dan menimbulkan stres tergolong sebagai satu diantara faktor yang berdampak pada *psychological well-being*.

Sarafino & Smith (2012) menafsirkan stres sebagai kondisi yang dihadapi oleh individu yang dipicu oleh adanya ketidakseimbangan antara kondisi fisik dan kondisi psikologis terhadap berbagai tuntutan sehingga ketidaksesuaian tersebut memunculkan rasa tergang serta rasa tidak nyaman. Stres yang berasal dari respon psikologis yang muncul ketika individu merasa kurang cakap dalam menghadapi tuntutan akademik yang ada pada hidupnya disebut sebagai *academic stress*. (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Stres akademik ialah stres yang timbul karena adanya *academic stressor*. *Academic stressor* sendiri ialah tekanan yang dialami siswa yang sumbernya bisa dari kegiatan belajar-mengajar maupun kondisi yang ada kaitannya dengan proses belajar yang meliputi tekanan agar tidak tinggal kelas, waktu belajar yang terkesan lama, perilaku menyimpang seperti mencontek, tugas yang menumpuk, hasil nilai ujian dan ulangan, proses birokrasi di sekolah, persaingan antar siswa dalam memperoleh beasiswa, penentuan jurusan dan karir setelah lulus, adanya rasa cemas dalam menghadapi ujian serta kurangnya kecakapan dalam mengelola waktu yang dimiliki (Desmita, 2014).

Selanjutnya Sun et al. (2011) menafsirkan stres akademik sebagai pengalaman peserta didik akan peristiwa yang menekan di lingkungan sekolah karena adanya beragam tuntutan, seperti beragam jenis tugas yang mesti diselesaikan, akan tetapi tingkat kesulitan dan jumlah tugas tersebut tak sebanding dengan kemampuan dan kapasitas yang dimiliki oleh siswa. Alvin (2007) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang muncul akibat meningkatnya

persaingan dalam lingkungan akademik, di mana individu terdorong untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan diri. Tekanan dan tuntutan tersebut dapat menimbulkan beban yang dirasakan oleh siswa dalam menjalani aktivitas belajarnya. Dalam konteks pendidikan, persaingan bisa bersifat memotivasi (*adaptive*) atau merugikan (*maladaptive*), tergantung pada intensitas dan persepsi siswa terhadapnya. Siswa menerapkan berbagai strategi *coping* untuk menyesuaikan diri dari berbagai tekanan yang muncul akibat persaingan akademik yang semakin kompetitif tersebut.

Coping yang efektif, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* positif, terbukti berkontribusi pada peningkatan *psychological well-being*. Strategi tersebut mencakup perilaku seperti mengatur waktu belajar dengan baik, mencari bantuan saat mengalami kesulitan, serta menjaga kesehatan mental melalui relaksasi dan dukungan sosial (Lazarus & Folkman, 1984). Sebaliknya, coping yang tidak efektif, seperti menghindari masalah (*avoidance coping*), menyalahkan diri sendiri, atau membandingkan diri secara negatif dengan teman sebaya justru dapat memperburuk kondisi psikologis siswa. Strategi maladaptif ini seringkali menimbulkan stres yang berlarut-larut, perasaan tidak berdaya, hingga menurunnya motivasi belajar (Compas et al., 2001).

Penelitian ini berfokus pada persaingan akademik sebagai faktor pemicu stres akademik yang sifatnya merugikan (*maladaptive*). Persaingan akademik malafaptif sendiri menurut Ames (1992) muncul ketika siswa berorientasi pada *performance goals*, yaitu fokus pada pembuktian diri dan membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini dapat mengarah pada kecemasan, tekanan berlebih, dan

perilaku belajar yang dangkal. Ryan & Deci (2000) dalam teori *self-determination* menambahkan bahwa persaingan yang bersifat ekstrinsik dan tidak mendukung kebutuhan dasar psikologis (otonomi, kompetensi, relasi) akan berdampak negatif terhadap *well-being*.

Berdasarkan hasil penelitian Astuti (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Artinya, ketika tingkat stres akademik siswa meningkat, tingkat kesejahteraan psikologis mereka cenderung menurun. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami siswa, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Temuan ini menegaskan pentingnya memahami tingkat kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* siswa di lingkungan sekolah serta bagaimana stres akademik mempengaruhinya, sehingga pemahaman tersebut dapat dijadikan salah satu landasan utama dalam merancang strategi sebagai upaya peningkatan *psychological well-being* dan kualitas hidup siswa di sekolah, sehingga mereka mampu menjalankan peran dan tanggung jawabnya dengan optimal.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan pertimbangan bahwa hingga saat ini belum banyak ditemukan studi yang secara spesifik mengkaji variabel-variabel yang diteliti dalam konteks siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), khususnya pada siswa kelas XII. Padahal, siswa kelas XII memiliki karakteristik perkembangan dan beban psikososial yang bersifat unik dan kompleks dibandingkan dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Salah satu tuntutan utama siswa kelas XII adalah persiapan menghadapi transisi ke jenjang pendidikan tinggi

atau dunia kerja, yang mengharuskan mereka untuk membuat keputusan penting terkait masa depan akademik maupun karier.

Proses perkembangan tersebut sering disertai dengan tekanan untuk lulus ujian nasional, mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi seperti SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi), SNBT (Seleksi Nasional Berdasarkan Tes), atau jalur mandiri, serta memenuhi ekspektasi dari orang tua dan lingkungan sosial. Berbeda dengan siswa kelas X dan XI yang masih berada pada fase eksplorasi akademik, siswa kelas XII dituntut untuk menunjukkan pencapaian yang konkret dan stabil sebagai bentuk kesiapan menuju tahap kedewasaan (Santrock, 2011). Kondisi inilah yang menjadikan siswa kelas XII lebih rentan terhadap stres dan penting untuk diteliti bagaimana dinamika persaingan akademik yang bersifat *maladaptive* dapat memengaruhi *psychological well-being* siswa.

Selanjutnya, peneliti memilih siswa kelas XII SMA Negeri 2 Boyolali sebagai subjek penelitian karena kondisi mereka dinilai relevan dengan topik yang dikaji, serta hingga saat ini belum ditemukan penelitian sebelumnya yang meneliti variabel serupa pada populasi tersebut. Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari siswa kelas XII serta guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA Negeri 2 Boyolali, banyak siswa kelas XII yang mengeluhkan bahwa mereka merasa kewalahan dengan sistem kurikulum sekolah yang baru. Siswa kelas XII SMA Negeri 2 Boyolali juga memiliki tingkat persaingan akademik yang cukup tinggi, terutama pada siswa yang sedang mempersiapkan diri menghadapi ujian kelulusan dan seleksi masuk perguruan tinggi. Selain itu, peneliti memperoleh data yang menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam jumlah siswa yang

berhasil lolos melalui jalur SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) ke perguruan tinggi, dibandingkan dengan angkatan sebelumnya. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya tekanan psikologis bagi siswa, terutama mereka yang memiliki harapan tinggi terhadap seleksi tersebut. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti merasa perlu untuk mengungkap adanya hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Boyolali.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Boyolali?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan tambahan referensi ilmiah terkait hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) sehingga penelitian ini bermanfaat untuk perkembangan keilmuan terutama pada ilmu psikologi khususnya psikologi Pendidikan dan perkembangan.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini dilaksanakan dengan harapan dapat memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak yang terlibat, yaitu:

a. Pihak sekolah

Memberikan manfaat bagi pihak sekolah dalam memperoleh pemahaman mengenai hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada siswa, sehingga dapat dijadikan dasar dalam upaya penanganan permasalahan terkait hal tersebut.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pemahaman pada siswa mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan *psychological well-being*. Sehingga melalui pemahaman ini siswa diharapkan mampu mengenali dan mengelola stres akademik dengan lebih baik.

c. Peneliti Lain

Hasil penelitian ini harapannya dapat memberikan referensi tambahan sebagai acuan untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya yang erat kaitannya dengan stres akademik dan *psychological well-being*.