

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA

Merlina Azzahra¹, Alrefi²

¹merlinaazzahra02@gmail.com , ² alrefi@unsri.ac.id

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

Abstract

This study aims to determine the relationship between academic stress and psychological well-being among 12th grade students at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. The approach used is quantitative with a correlational method. The research sample consists of 103 students selected using simple random sampling. The instruments used are academic stress scales and psychological well-being scales that have been tested for validity and reliability. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation techniques. The results of the study indicate that most students are at a moderate (45%) and high (27%) level of academic stress, indicating that academic pressure is quite felt by students, although still within reasonable limits. On the other hand, the level of psychological well-being of students is dominated by the very high (45%) and high (23%) categories, indicating that the psychological condition of students tends to be positive. The analysis results show a significant negative correlation between academic stress and psychological well-being. This means that the higher the level of academic stress experienced, the lower the students' psychological well-being, and vice versa. This finding underscores the importance of addressing students' mental health through counseling services, stress management training, and support from the school environment and family.

Keywords: *Academic Stress, Psychological Well-being.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 103 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala stres akademik dan skala kesejahteraan psikologis yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat stres akademik sedang (45%) dan tinggi (27%), yang mengindikasikan bahwa tekanan akademik cukup dirasakan oleh siswa, meski masih dalam batas wajar. Di sisi lain, tingkat kesejahteraan psikologis siswa didominasi oleh kategori sangat tinggi (45%) dan tinggi (23%), menunjukkan kondisi psikologis siswa yang cenderung positif. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa, dan sebaliknya. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental siswa melalui layanan konseling, pelatihan manajemen stres, dan dukungan dari lingkungan sekolah serta keluarga.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kesejahteraan Psikologis.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah media utama yang memiliki peran krusial dalam mengembangkan kualitas dan martabat sumber daya manusia. Pendidikan adalah sarana utama untuk membangun perdamaian dengan membekali generasi muda pengetahuan dan keterampilan yang memungkinkan mereka menghindari perilaku menyimpang serta berkontribusi pada terciptanya kehidupan yang harmonis di masa depan (Offem & Otu, 2021). Semakin tinggi mutu sistem pembelajaran yang diterapkan di suatu negara, maka semakin unggul pula kualitas generasi penerus bangsa yang dihasilkan. Menurut Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, pendidikan didefinisikan sebagai upaya sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi terbaik mereka (Ujud *et al.*, 2023).

Pendidikan berfungsi sebagai landasan penting dalam membangun keseimbangan mental dan emosional siswa. Melalui pembelajaran yang holistik, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka (Aulia, 2024). Aspek seperti pengendalian diri dan pengembangan akhlak mulia yang ditekankan dalam undang-undang, langsung berkontribusi pada terciptanya insan yang mempunyai kesehatan mental normal dan bisa menjalani kegiatan sosial dengan harmonis. Pusat utama pendidikan di Indonesia ini adalah lingkungan sekolah.

Lingkungan sekolah merupakan tempat kedua sesudah keluarga yang dimana memiliki peran sebagai lembaga pendidikan formal tempat berlangsungnya proses pembelajaran, sekaligus menyediakan sarana dan prasarana pendukung serta berperan dalam pembentukan karakter dan kepribadian peserta didik (Wahyutama & Windasari, 2022). Selain mentransfer ilmu, pendidikan mendukung pengembangan psikologis siswa, seperti kepercayaan diri, adaptasi, dan pengendalian emosi. Lingkungan pendidikan yang kurang kondusif dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, menyebabkan rendahnya motivasi dan memicu stres. Kemudian Maharani (2023) mengemukakan bahwa di sekolah terdapat siswa yang menjadi fokus utama dalam pelaksanaan pendidikan dikarenakan pada hakikatnya konsep pendidikan 21 merupakan pelayanan yang khusus diperuntukan bagi siswa atau individu yang sedang belajar. Oleh karena itu, penting bagi sekolah menciptakan suasana belajar yang mendukung kebutuhan emosional siswa.

Salah satu masalah utama dalam konteks pendidikan modern adalah meningkatnya stres akademik di kalangan siswa sekolah menengah. Menurut Tibus & Ledesma (2021) stres akademik yaitu ketika siswa merasa tuntutan akademik seperti tugas, ujian, harapan guru atau orang tua, dan situasi belajar lainnya melebihi kemampuan mereka untuk menyelesaikannya. Tuntutan akademik yang kompleks, seperti tugas yang menumpuk, ujian berjenjang, dan ekspektasi dari orang tua maupun guru, telah menjadi sumber tekanan yang signifikan. Hasil survei Komnas HAM menunjukkan bahwa lebih dari 70% siswa SMA mengalami tekanan akademik yang berdampak pada kondisi psikologis mereka. Stres ini tidak hanya mengganggu kenyamanan belajar, tetapi juga dapat menurunkan motivasi, konsentrasi, bahkan mengakibatkan gejala psikosomatis (Bachtiar *et al.*, 2024). Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius.

Kesejahteraan psikologis adalah komponen penting dalam mendukung kesiapan mental siswa menghadapi tekanan akademik (Atadokht & Ebadi, 2022). Kesejahteraan psikologis mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif, menjalani hidup dengan tujuan, serta menghadapi tekanan sosial secara mandiri (Pertiwi & Nrh, 2018). Anak yang mempunyai tingkat *psychological well-being* yang baik umumnya bisa mengelola stres akademik dengan lebih sehat, berpikir positif, dan tetap termotivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka (Freire *et al.*, 2016). Kemudian siswa dengan kondisi psikologis yang buruk, disisi lain, lebih rentan terhadap tekanan dan cenderung menggunakan strategi koping yang tidak adaptif, seperti menarik diri atau menyalahkan diri sendiri, yang mengakibatkan penurunan prestasi akademik.

Studi sebelumnya menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. S. Aulia & Panjaitan (2024) menemukan bahwa siswa tidak akan mengalami stres akademik jika mereka memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Temuan ini didukung oleh Astuti *et al* (2021) dan Rahasia *et al* (2024), menjelaskan mengenai *psychological well-being* berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres belajar. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa menjadi strategi yang penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan mental dan pencapaian akademik secara berimbang.

Namun, meskipun kajian tentang hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis telah banyak dilakukan, penelitian dengan fokus pada siswa SMA di daerah seperti Indralaya Utara masih sangat terbatas. Padahal, siswa di daerah ini juga menghadapi tekanan akademik yang tidak kalah besar dibandingkan dengan siswa di wilayah perkotaan, terutama dalam menghadapi ujian akhir dan tuntutan supaya bisa melanjutkan studi ke tingkat yang lebih tinggi (Rahayu *et al.*, 2023). Selain itu, faktor budaya, sosial ekonomi, serta dinamika lingkungan sekolah di daerah dapat memengaruhi cara siswa merespons stres dan mengembangkan kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang psikologi pendidikan dan menentukan hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar untuk desain program bimbingan dan konseling yang memenuhi kebutuhan psikologis siswa.

METODE

Metode kuantitatif dengan desain korelasional digunakan dalam penelitian ini untuk menyidik hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis siswa di kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Metode sampel acak sederhana digunakan untuk memilih 103 siswa dari 139 siswa dalam populasi. Rumus Slovin digunakan untuk menghitung jumlah sampel pada tingkat kesalahan 5%.

Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan dua skala *Likert*. Yang pertama adalah skala stres akademik, yang di adaptasi dari Bedewy & Gabriel (2015). Sementara itu, skala kedua adalah skala kesejahteraan psikologis, yang dikembangkan berdasarkan *Ryff Scale of Psychological Well-Being* (Ryff & Keyes, 1995). Skala stres akademik mencakup 14 item valid, sedangkan skala dari kesejahteraan psikologis terdiri dari 16 item valid, hasil dari uji validitas ini melalui korelasi pearson pada uji coba awal. Uji reliabilitas menunjukkan koefisien *cronbach's alpha* sebesar 0,78 untuk stres akademik dan 0,73 untuk kesejahteraan psikologis, yang termasuk kategori reliabel (Azwar, 2020).

Data dianalisis dengan teknik *Korelasi Pearson Product Momen* dan program SPSS. Uji normalitas dan linieritas dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Interpretasi kekuatan hubungan menggunakan acuan dari Sugiyono (2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres akademik, *psychological well-being*, dan kemudian untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut, yang dimana sampelnya adalah siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Sampel yang digunakan sebanyak 103 siswa, yang dipilih dari total populasi 139 siswa melalui teknik sampel acak sederhana atau lebih dikenal dengan *Simple Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen: skala stres akademik dan skala kesejahteraan psikologis, yang di bagikan secara *online* melalui *Google Form*. Setelah data dikumpulkan, analisis dilakukan dengan menggunakan program SPSS melalui uji *Korelasi Pearson Product Momen*.

Tabel 1. Tingkat Stres Akademik Siswa

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	6	6%
Rendah	16	15%
Sedang	46	45%
Tinggi	28	27%
Sangat Tinggi	7	7%
Total	103	100%

(sumber: *Output Excel*)

Hanya 7% siswa berada dalam kategori stres akademik tinggi, sementara mayoritas siswa (45%) berada dalam kategori sedang, kemudian hanya 6% yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XII mengalami tekanan belajar yang cukup signifikan, namun masih bisa ditoleransi.

Tabel 2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Siswa

Tingkat Kesejahteraan Psikologis	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	1	1%
Rendah	3	3%
Sedang	29	28%
Tinggi	24	23%
Sangat Tinggi	46	45%
Total	103	100%

(sumber: *Output Excel*)

Tingkat kesejahteraan psikologis siswa menunjukkan distribusi yang cukup merata. Sebanyak 28% siswa berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang tergolong sedang, sementara mayoritas sebesar 45% menunjukkan kesejahteraan dalam

kategori tinggi. Hanya sebagian kecil siswa yang mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang sangat rendah. Sekolah harus memperhatikan kondisi ini dengan cermat agar dapat segera dilakukan langkah-langkah intervensi psikologis atau layanan konseling. Dengan begitu, diharapkan kesejahteraan mental seluruh siswa dapat meningkat dan masalah psikologis yang muncul dapat tertangani dengan baik.

Tabel 3. Hubungan antara Stres Akademik dan Kesejahteraan Psikologis
Pembahasan

Correlations			
		VARIABEL_X	VARIABEL_Y
VARIABEL_X	Pearson Correlation	1	-.529**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	103	103
VARIABEL_Y	Pearson Correlation	-.529**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	103	103

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: *Output SPSS*

Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Nilai korelasi -0,529 menunjukkan bahwa lebih banyak stres akademik maka lebih buruk kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, siswa yang sedikit stres akademik maka lebih baik kesejahteraan psikologisnya.

Pembahasan

Menurut temuan penelitian yang dilakukan terhadap 103 siswa di kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara, diperoleh gambaran mengenai kondisi stres akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Data menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada tingkat stres akademik kategori sedang, yaitu sebanyak 46 siswa (45%). Ini berarti hampir separuh dari seluruh responden mengalami tekanan akademik yang dapat dikatakan cukup signifikan, meski masih dalam batas wajar dan dapat ditoleransi. Tekanan akademik ini kemungkinan besar berasal dari tuntutan ujian akhir, beban tugas yang menumpuk, hingga ekspektasi dari orang tua maupun guru. Sebanyak 28 siswa (27%) tercatat mengalami stres akademik tinggi, yang menunjukkan adanya perasaan kewalahan terhadap beban akademik yang mereka hadapi. Selain itu, 16 siswa (15%) mengalami

stres rendah, 7 siswa (7%) berada dalam kategori yang sangat tinggi, dan 6 siswa (6%) termasuk dalam kategori stres akademik sangat rendah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang mengalami stres sangat rendah kemungkinan memiliki kontrol diri yang baik dan lingkungan yang mendukung. Penemuan ini didukung oleh gagasan yang disampaikan oleh Basith *et al* (2021) dimana ia menjelaskan, siswa yang mampu menerapkan strategi koping secara aktif cenderung mampu mengelola stres secara adaptif, berpikir positif, dan tidak mudah panik menghadapi tuntutan belajar.

Hal ini diperkuat oleh Galeano-Rojas *et al* (2024) yang menyatakan bahwa dukungan orang tua memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik siswa, terutama bagi mereka yang memiliki prestasi tinggi. Begitu pula menurut Ningsih & Anwar (2022), yang membuktikan bahwa dukungan dari orang terdekat seperti teman, keluarga, dan lingkungan sosial dapat membantu siswa mengendalikan tekanan akademik. Sebaliknya, siswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi atau sangat tinggi cenderung mengalami gejala stres yang lebih serius, termasuk kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan kinerja belajar. Barseli *et al* (2018) mengemukakan bahwa tingginya tekanan akademik dapat meningkatkan kecenderungan siswa mengalami gangguan psikologis, terutama ketika mereka menganggap tekanan tersebut sebagai beban yang berlebihan.

Selain memetakan tingkat stres akademik, penelitian ini juga mengkaji kondisi kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas siswa menunjukkan kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi, yakni sebanyak 46 siswa (45%). Ini merupakan temuan yang positif karena menunjukkan bahwa hampir separuh dari responden memiliki kondisi psikologis yang sehat dan seimbang. Sebanyak 24 siswa (23%) tergolong memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, sedangkan 29 siswa (28%) berada pada golongan kesejahteraan psikologis yang sedang. Hanya sebagian kecil siswa yang termasuk dalam kategori rendah (3%) dan sangat rendah (1%).

Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis sangat tinggi umumnya menunjukkan kemampuan untuk menerima diri, membangun hubungan sosial yang positif, dan memiliki tujuan hidup yang terarah. Mereka menunjukkan semangat untuk berkembang, mampu mengelola tekanan akademik, dan memiliki dukungan internal serta eksternal yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekolah. Penelitian

Roslan *et al* (2017) menunjukkan bahwa siswa dengan kesejahteraan tinggi mampu beradaptasi, menunjukkan kestabilan emosional, serta memiliki kontrol diri yang baik. Menurut Aulia & Panjaitan (2019), mereka juga mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam membangun kemandirian, mengelola lingkungan, dan menetapkan arah hidup. Dalam konteks remaja, Fadhilah (2016) menambahkan pada hal tersebut, tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi juga dapat membantu mereka meningkatkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup, dan mengurangi kemungkinan perilaku negatif.

Bagaimanapun juga, hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa siswa berada pada tingkat kesejahteraan psikologis rendah dan sangat rendah. Keempat siswa ini kemungkinan mengalami kesulitan dalam menerima diri, membangun relasi sosial, serta memaknai hidup dengan cara yang positif. Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian khusus, sebagaimana dikemukakan oleh Triwahyuni & Prasetyo (2021), yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah berisiko mengalami gangguan mental dan emosional. Siagian *et al* (2021) memperkuat pernyataan tersebut dengan menyebutkan bahwa dalam kondisi seperti ini, siswa membutuhkan pendampingan intensif baik dari guru bimbingan konseling maupun dari lingkungan sosial mereka. Tanpa intervensi yang tepat, mereka dapat mengalami tekanan berlebihan, kecemasan berkepanjangan, bahkan kelelahan mental yang dapat menghambat penyelesaian tugas-tugas akademik.

Hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Uji korelasi menunjukkan koefisien -0,529 dan signifikansi 0,000. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kedua faktor: stres akademik yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis siswa, dan sebaliknya.

Temuan ini sesuai dengan hasil riset Aulia & Panjaitan (2024) dan Astuti *et al* (2021), yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berperan sebagai pelindung terhadap efek negatif stres akademik. Individu yang memiliki *self-awareness*, penerimaan diri, serta relasi sosial yang sehat cenderung lebih kuat secara emosional dan mental dalam menghadapi tekanan belajar.

Menurut teori *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff & Keyes (1995), kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama: penerimaan diri,

hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kontrol lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Ketika dimensi-dimensi tersebut berkembang secara seimbang, maka individu akan lebih mudah mengelola tekanan, termasuk tekanan akademik. Dalam konteks siswa, ketika mereka merasa diterima oleh lingkungan, dihargai oleh keluarga, dan memiliki arah hidup yang jelas, maka mereka cenderung tidak mudah terpengaruh oleh beban akademik.

Temuan ini juga memperlihatkan pentingnya dukungan dari lingkungan pendidikan. Sekolah harus menyediakan layanan konseling yang responsif dan proaktif untuk membantu siswa mengenali serta mengelola stres akademik. Program seperti pelatihan manajemen stres, bimbingan kelompok, dan pendekatan individual sangat dianjurkan untuk siswa dengan tingkat stres tinggi atau kesejahteraan rendah. Selain itu, dukungan yang di dapatkan dari lingkungan sekitar kita juga dapat menjadi faktor penting dalam menyeimbangkan tekanan dan membangun mental yang sehat, sebagaimana dikemukakan oleh Eva *et al* (2022), Sakerebau & Huwae (2024), dan Wang & Bexci (2024), yang menekankan pentingnya hubungan positif antara dukungan sosial dan ketahanan psikologis.

Secara garis besar, hasil ini mendukung pandangan bahwa stres akademik dan *kesejahteraan psikologis* adalah dua aspek yang saling berinteraksi dan saling mempengaruhi. Siswa yang mampu menjaga keseimbangan psikologisnya akan lebih siap menghadapi tekanan akademik, sementara mereka yang mengalami stres tinggi cenderung memiliki kesejahteraan yang terganggu. Oleh karena itu, peran sekolah, keluarga, dan lingkungan sekitar sangat penting untuk mendukung siswa dalam mengelola tekanan akademik dan menjaga kesehatan mental mereka agar tetap dalam kondisi yang lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah saya lakukan terhadap 103 siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara kelas XII, sebagian besar tingkat stres akademik siswa tergolong sedang, seperti yang disimpulkan dari studi ini. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar siswa menghadapi tekanan akademik yang cukup signifikan, terutama berkaitan dengan tugas yang menumpuk, ujian akhir, dan ekspektasi dari lingkungan

sekolah serta orang tua. Meski demikian, tekanan ini masih berada dalam ambang toleransi dan belum menunjukkan gejala gangguan berat secara umum.

Di sisi lain, tingkat kesejahteraan psikologis siswa tergolong tinggi hingga sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa mempunyai keterampilan yang baik dalam hal menerima diri, menjalin kehidupan yang baik dengan lingkungan sekitar, mempunyai tujuan yang jelas akan kehidupan, serta mampu mengelola tekanan dari lingkungan. Ini menunjukkan adanya daya lenting psikologis (*resiliensi*) yang cukup baik di kalangan siswa dalam menghadapi tantangan akademik.

Hasil dari analisis korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Ini mengisyaratkan bahwa seiring dengan meningkatnya tingkat stres akademik yang dirasakan siswa, kesejahteraan psikologis mereka cenderung menurun, dan berlaku juga sebaliknya, siswa dengan kesejahteraan psikologis tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif dan sehat secara emosional. Temuan ini memperkuat sejumlah penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berperan penting sebagai pelindung terhadap dampak negatif dari stres akademik.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis di lingkungan sekolah, seperti layanan bimbingan konseling, pelatihan manajemen stres, serta dukungan dari keluarga dan guru, guna menjaga keseimbangan psikologis siswa. Selain itu, hasil ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan program pendidikan yang berorientasi pada kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, khususnya di daerah seperti Indralaya Utara yang belum banyak dijadikan lokasi kajian serupa.

REFERENSI

- Astuti, D. N., And, M., & Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, P. (2021). *Korelasi Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Wellbeing) Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Atadokht, A., & Ebadi, M. (2022). *The Mediating Role of Academic Emotions and Psychological Well-Being in the Relationship between Perfectionism and Academic Stress in Students.* 13(May 2021), 283–302.
- Aulia, R. (2024). *The Urgency and Function of the Islamic Religious Education Curriculum as a System of Learning.* 1(2).
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7 No 2, Hal 127 - 134,* 7.

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. . (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UNIMUS. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 58–66. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.71>
- Azwar, S. (2020). Penyusunan Skala Psikologi (XVI). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bachtiar, N., Andodo, C., & Hasan, M. I. (2024). Manajemen stres pada siswa terhadap peningkatan motivasi dalam menghadapi ujian akhir sekolah dan pra masuk perguruan tinggi. 8(3), 2851–2862.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Dengan Hasil Belajar. 40–47.
- Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmayadi., Fitri1., & Triani, S. N. (2021). *Cakrawala Pendidikan* ,. 40(2), 292–304. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.37155>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Eva, N., Andayani, S., Inayaturobbani, F., Shanti, P., & Anam, M. K. (2022). *Social support and religiosity as predictor psychological well-being among college students*. 3(June), 49–55.
- Fadhillah, E. P. A. (2016). The relationship Between Psychological Well-Being And Happiness in Adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi Volume*, 9(1), 69–79.
- Freire, C., Del, M., Ferradás, M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). *Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students*. 7(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Galeano-Rojas, D., Cuadros-Juárez, M., León Reyes, B. B., Castelo Reyna, M. A., Farías-Valenzuela, C., & Valdivia-Moral, P. (2024). Association between Academic Performance, Physical Activity, and Academic Stress in Compulsory Secondary Education: An Analysis by Sex. *Children*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/children11101161>
- Maharani, I. (2023). *Laporan Kegiatan Praktik Bimbingan Dan Konseling Luar Sekolah Di Panti Asuhan Dan Rumah Tahfidz Raihan Kota Palembang*. 13(1), 104–116.
- Ningsih, R. K., & Anwar, N. . (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir. . *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(01), 103–114. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v5i12025p103-114>
- Offem, & Otu, O. (2021). *Effective Educational Planning and Development of Education Challenges and Prospects*. 2(4), 234–238. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5091279>
- Pertiwi, R. G., & Nrh, F. (2018). *Hubungan Antara Sibling Rivalry Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 12 Semarang*. 7(Nomor 4), 143–151.
- Rahasia, T. R. Z., Lumapow, H. R., & Sengkey, M. M. (2024). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengikuti Program Mbkm Mandiri. *Psikopedia*, 5(2), 57–65.
- Rahayu, E., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). 1485-8100-1-Pb. 7(1), 22–30. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631485>
- Roslan, S., Ahmad, N., Nabilla, N., & Ghiami, Z. (2017). *Psychological Well-being Among Postgraduate Studen*. XLIV, 35–41.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sakerebau, I. E. P. O., & Huwae, A. (2024). *Parental Social Support and Psychological Well-being of Young Adults in Interfaith Dating*. 8(2), 207–217.

- Siagian, T. V., Septianeke, O. A., & Hartanti. (2021). Psychocentrum Review. *Psychocentrum Review*, 62(58), 58–68. <https://doi.org/10.26539/pcr.713889>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Tibus, E. D., & Ledesma, S. K. G. (2021). Factors of academic stress: Do they impact English academic performance? *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(4), 1446–1454. <https://doi.org/10.11591/IJERE.V10I4.21296>
- Triwahyuni, A., & Eko Prasetyo, C. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sma Negeri 10 Kota Ternate Kelas X Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>
- Wahyutama, A., & Windasari. (2022). Peran Kepala Sekolah Sebagai Manager dan Climate Creator Dalam Peningkatan Gerakan Literasi Sekolah di Sekolah. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 10(3), 647–656.
- Wang, D. S. C., & Bexci, P. M. S. . (2024). The influence of parental expectations on academic achievement and psychological well-being of Chinese high school students. *Educational Administration: Theory and Practice*, Vol. 30 No 2.