

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

SKRIPSI

Oleh

Merlina Azzahra

NIM: 06071182126011

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

Universitas Sriwijaya

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

SKRIPSI

Oleh:

Merlina Azzahra

NIM: 06071182126011

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

Dosen Pembimbing



Dr. Alrefi, M.Pd

NIP. 198912022622031004



Universitas Sriwijaya

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

SKRIPSI

Merlina Azzahra

NIM: 06071182126011

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 1 Juli 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Alrefi, M.Pd.

2. Anggota : Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons

Palembang, 10 Juli 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fahdhilina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

Universitas Sriwijaya

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Merlina Azzahra

NIM : 06071182126011

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “ Hubungan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Indralaya Utara” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya saya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 16 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Merlina Azzahra

NIM. 06071182126011

PRAKATA

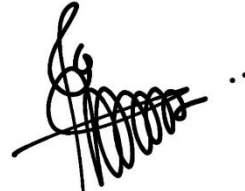
Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala, yang relah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Akan hal ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Alrefi, M.Pd. selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Hartono, M.A., selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya, ibu Prof. Dr. Sri Surmarni, M.Pd., selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan, ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., selaku koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya. Selain itu, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta bimbingannya selama masa perkuliahan. Terima kasih kepada mahasiswa angkatan akhir FKIP Universitas Sriwijaya yang telah berkenan membantu dalam penelitian skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua penulis yaitu bapak Gunawan dan ibu Muqaddimah, keluarga, dan teman yang telah memberikan dukungan kepada penulis.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 16 Juni 2025

Penulis



Merlina Azzahra

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Stres Akademik dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara”** ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh berbagai dukungan, bantuan, dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, Tuhan Yang Maha Esa, yang tak henti-hentinya melimpahkan kasih sayang, rahmat, serta nikmat yang tak pernah putus walau hamba-Nya ini sering alpa dan khilaf. Segala puji hanya bagi-Mu, ya Rabb.
2. Kepada Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wa sallam*, suri teladan sepanjang masa, cahaya penuntun dalam gelapnya zaman. Karena perjuanganmu, kami bisa merasakan indahnya ilmu dan kemajuan hari ini.
3. Untuk ibu dan bapak tercinta, pahlawan hidupku, Muqaddimah dan Gunawan. Tak ada kata yang bisa melukiskan betapa dalam cintaku kepada kalian. Keringatmu, tangismu, doamu, dan peluhmu telah mengantarku sampai di titik ini. Orang tua yang mungkin dunia anggap sederhana, tapi bagiku, kalian adalah sekolah terbaik, tempat ilmu, kasih sayang, dan kekuatan sejati berasal. Maaf jika anakmu ini belum bisa membalas segala pengorbananmu. Terima kasih atas segalanya, mak, apak. Meri sayang mak dan apak selalew.
4. Untuk saudara-saudaraku, Bobi Kurniawan, Desi Kapitasari, Suci Ramadhani, Ilham Maulana, dan Julita Anggreiza. Kehadiran kalian adalah semangat dalam setiap langkahku. Doaku, semoga kalian selalu sehat dan sukses dalam karirnya

masing-masing, aamiin ya Allah, dan apa yang kuraih saat ini bisa menjadi kebanggaan kita bersama. Untuk adikku, tumbuhlah menjadi lebih baik dariku.

5. Untuk kakek dan nenekku tercinta: H. Anangcik, Hj. Halimatussakdiah, Madjuri, dan Ruqayyah. Meski kalian tak lagi di dunia, doaku tak pernah putus. Rindu ini selalu mengetuk pintu hati. Semoga Allah pertemuan kita kembali, meski hanya dalam mimpi. *Al-Fatihah* untuk kalian, yang selalu hidup dalam kenangan dan doa. Sampai jumpa di surga nya Allah.
6. Untuk ponakan-ponakanku yang super gemas dan penuh tawa: Jigar Ronggo Maguna, Sheezan Arkadatu Maguna, dan Shazia Anaira Ilmadeka, terima kasih ya, sudah hadir di dunia ini seperti paket ceria dari langit! Kalian itu kayak cemilan favorit Mukyi: kecil-kecil, lucu, dan bikin bahagia setiap diingat. Kadang cuma lihat foto kalian aja udah cukup buat ngusir stres Mukyi yang segunung. Semangat Mukyi sering bocor ke mana-mana, tapi tiap ingat senyum dan kelucuan kalian, rasanya energinya langsung ngecas full lagi! Pokoknya, terima kasih ya udah lahir dan jadi penyemangat hidup Mukyi yang rempong ini!
7. Kepada semua guru sejak SD hingga SMA, setiap ilmu yang kalian ajarkan menjadi pijakan langkah saya menapaki kehidupan. Terima kasih telah menjadi cahaya pertama dalam hidup saya.
8. Untuk Zilana Oksarimah, sahabat masa kecil yang luar biasa, yang sudah menemani saya sejak zaman masih ingusan, rambut berponi aneh, dan seragam SD yang kedodoran. Kini, setelah 19 tahun bertahan bersama melewati berbagai drama, sampai saling curhat soal cinta pertama yang gagal total kamu tetap jadi teman seperjuangan paling konsisten dan paling tahan banting. Terima kasih sudah jadi saksi hidup dari segala tawa paling kencang dan air mata paling drama queen saya. Kalau hidup ini sinetron, kamu pemeran utama kedua yang nggak pernah absen dari tiap episodenya. Teruslah jadi Zila yang sabarnya kebangetan, dan tetap temani saya sampai kita sama-sama jadi nenek-nenek cerewet yang bangga pernah melewati semuanya bareng.

9. Untuk bandongku tersayang, Hilma Sofia Naura terima kasih sudah jadi partner in crime selama masa perkuliahan yang penuh lika-liku ini. Saat dunia rasanya jungkir balik dan homesick melanda di tanah rantau, kamu adalah "keluarga darurat" yang selalu siap sedia. Mulai dari lelucon receh anti gagal, hingga jadi tempat curhat paling sabar (meski topiknya itu-itu lagi). Terima kasih sudah jadi tempat pulang di tengah kegalauan tugas, deadline, dan skripsi yang sempat bikin aku ingin pura-pura hilang ke hutan. Dukunganmu bukan cuma soal kata-kata penyemangat, tapi juga berupa mie rebus jam 2 pagi, bahu buat nangis diam-diam, dan tawa yang bikin semua jadi terasa lebih ringan. Bandong, kamu bukan sekadar teman sekamar, kamu adalah bukti nyata bahwa keluarga itu bukan cuma soal darah, tapi juga soal siapa yang tetap tinggal saat semua terasa berat.
10. Untuk Periti Sinta, sahabat yang semesta hadirkan secara tak terduga di awal perkuliahan siapa sangka, kamu justru menjadi satu-satunya teman yang setia menemani langkahku hingga delapan semester penuh ini. Terima kasih, karena di antara ribuan wajah yang datang dan pergi, kamu memilih untuk tetap tinggal. Kita pernah tertawa sampai lupa waktu, menangis di kamar kos saat dunia terasa berat, dan saling menguatkan ketika lelah hampir membuat menyerah. Perjalanan ini tidak selalu mudah, tapi kehadiranmu membuat semuanya terasa lebih ringan, lebih hangat. Terima kasih telah menjadi rumah di tengah hiruk-pikuknya dunia perkuliahan. Suka dan duka, semua terasa lebih indah karena dijalani bersama kamu. I love you Cinn.
11. Untuk Emy Husnita, partner skripsi sekaligus sahabat yang hadir di tiga semester terakhir pertemuan kita mungkin terbilang singkat, tapi dalam waktu sesingkat itu, kamu berhasil meninggalkan jejak yang begitu dalam. Terima kasih telah menjadi teman seperjuangan di fase terberat perkuliahan ini. Kamu adalah definisi dari 'gercep' sejati selalu sigap, siap, dan ringan tangan dalam segala hal. Dari bimbingan mendadak hingga urusan surat-menyurat yang bikin pusing, kamu selalu jadi orang pertama yang turun tangan tanpa diminta.

Terima kasih, Ina, sudah hadir sebagai cahaya di tengah kegelapan skripsi. Meski kita baru sebentar saling mengenal, tapi rasanya seperti sudah bertahun-tahun. Semoga setelah ini, kita tetap berjalan berdampingan meski arah langkah kita tak selalu sama.

12. Untuk sahabat-sahabat luar biasa yang kehadirannya seperti pelangi setelah hujan. Gadis Panti, Mutiara Dewi (si mommy yang selalu penuh kasih), Choirani (si paling dewasa dalam satu hal), dan Amira Dwi Qanitha (adik bontot yang manis). Terima kasih karena sudah menjadi bagian dari perjalanan ini, dari awal hingga karya ini akhirnya rampung ditulis. Kalian tidak hanya hadir sebagai teman, tapi juga menjadi keluarga dalam versi paling indahnya. Di saat dunia terasa terlalu berat, kalian hadir membawa pelukan, tawa, dan semangat yang tak pernah putus. Terima kasih telah menjadi bahu untuk bersandar, telinga yang mendengar, dan hati yang selalu mengerti. Kebajikan kalian tak terhitung jumlahnya dan semuanya akan selalu saya simpan baik-baik di sudut hati yang paling dalam.
13. Teruntuk teman-teman yang sudah menjadi bagian dari perjalanan kuliah saya, Taqiyyah Sunni Az-zahra dan Abelia Seprianti terimakasih juga karena sudah pernah mewarnai hari-hariku selama masa perkuliahan ini.
14. Untuk teman-teman Bimbingan dan Konseling UNSRI angkatan 2021, kalian bagian dari perjalanan luar biasa ini. Terima kasih untuk setiap bantuan, tawa, dan kerja sama selama ini.
15. Untuk keluarga besar, sahabat, dan semua orang yang telah hadir dalam perjalanan hidupku tanpa bisa saya sebutkan secara satu persatu, setiap kalian punya jejak di hatiku. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita ini.
16. Dan terakhir, untuk diriku sendiri: terima kasih karena sudah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah meski berkali-kali ingin mundur. Kamu layak bangga, bahkan jika dunia tak tahu betapa berat langkahmu.

MOTTO

"Jadilah Versi Terbaik Dari Dirimu Sendiri, Bukan Tiruan Dari Orang Lain."

-Merlina Azzahra-

*"Jika Kamu Menginginkan Sesuatu, Maka Seluruh Alam Semesta Akan Bersatu
Membantumu"*

-Paulo Coelho-

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritik.....	9
1.4.2 Manfaat Praktik.....	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres Akademik	11
2.1.1 Defenisi Stres Akademik.....	11

2.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik	12
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik	13
2.2 Kesejahteraan Psikologis.....	17
2.2.1 Defenisi Kesejahteraan Psikologis.....	17
2.2.2 Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis	19
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis	22
2.3 Hipotesis	24
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis Penelitian	25
3.2 Variabel Penelitian	25
3.2.1 Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>)	26
3.3.1 Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>)	26
3.3 Defenisi Operasional Variabel.....	26
3.3.1 Stres Akademik	26
3.3.2 Kesejahteraan Psikologis	27
3.4 Populasi Dan Sampel	27
3.4.1 Populasi.....	27
3.4.2 Sampel.....	28
3.5 Waktu Dan Lokasi Penelitian	30
3.5.1 Waktu Penelitian	30
3.5.2 Lokasi Penelitian.....	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	31

3.7 Instrumen Penelitian	31
3.7.1 Stres Akademik	31
3.7.2 Kesejahteraan Psikologis	32
3.7.3 Kisi-kisi skala instrumen.....	32
3.8 Pengujian Instrumen	34
3.8.1 Validitas.....	34
3.8.2 Reliabilitas	38
3.9 Teknik Analisis Data	39
3.9.1 Uji Normalitas.....	40
3.9.2 Uji Linieritas	40
3.9.3 Uji Deskriptif	41
3.9.4 Uji Hipotesis	41
3.10 Hipotesis Penelitian.....	41
3.11 Kriteria Kategorisasi.....	42
3.11.1 Kategorisasi Gambaran Tingkatan Intensitas stres akademik dengan kesejahteraan psikologis siswa.....	42
3.11.2 Kategorisasi tingkat koefisien korelasional	42
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara ...	44
4.2 Tingkat Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara	49
4.3 Hubungan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara	53

BAB V	61
KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	62
5.2.1 Bagi siswa	62
5.2.2 Bagi guru dan pihak sekolah	62
5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Jumlah Populasi Siswa	28
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Penelitian	30
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Stres Akademik	33
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis.....	33
Tabel 3. 5 Kaidah Penilaian Reliabilitas	39
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur	39
Tabel 3. 7 Kategorisasi	42
Tabel 3. 8 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	43
Tabel 4.1 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XII SMAN 1 Indralaya Utara.....	44
Tabel 4.2 Kategorisasi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII SMAN 1 Indralaya Utara.....	49
Tabel 4.3 Correlation Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	26
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi.....	72
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	73
Lampiran 3 SK Pembimbing Skripsi	74
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas.....	77
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas	79
Lampiran 7 Pedoman Wawancara Untuk Siswa	81
Lampiran 8 Pedoman Wawancara Untuk Guru Bimbingan Dan Konseling.....	82
Lampiran 9 Instrumen Penelitian	84
Lampiran 10 Dokumentasi Angket Google Form Stres Akademik	87
Lampiran 11 Dokumentasi Angket Google Form Kesejahteraan Psikologis.....	89
Lampiran 12 Buku Bimbingan.....	91
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 14 Surat Persetujuan Ujian Akhir Program	95
Lampiran 15 Hasil Cek Turnitin/Similarity	96

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel berjumlah 103 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan berupa skala stres akademik dan skala kesejahteraan psikologis, yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis dengan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang, sementara tingkat kesejahteraan psikologis mereka tergolong tinggi. Analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi stres akademik yang dirasakan siswa, semakin rendah kesejahteraan psikologisnya, dan sebaliknya. Hasil ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kondisi mental siswa. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga sangat dibutuhkan. Layanan konseling, pelatihan pengelolaan stres, serta bimbingan sosial emosional menjadi penting dalam membantu siswa menjaga keseimbangan psikologisnya. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan pendidikan yang lebih peduli terhadap aspek mental dan emosional peserta didik.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kesejahteraan Psikologis, Siswa

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between academic stress and psychological wellbeing among 12th-grade students at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. The study employs a quantitative approach using a correlational method. The sample consists of 103 students selected using simple random sampling. The instruments used include an academic stress scale and a psychological well-being scale, both of which have undergone validity and reliability testing. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation techniques. The results indicate that most students experience moderate levels of academic stress, while their psychological wellbeing is relatively high. The analysis reveals a significant negative correlation between academic stress and psychological well-being. The higher the academic stress experienced by students, the lower their psychological well-being, and vice versa. These results indicate that academic pressure that is not managed properly can have an impact on students' mental health. Therefore, support from the school and family environment is very much needed. Counseling services, stress management training, and social-emotional guidance are important in helping students maintain their psychological balance. This study is expected to serve as a basis for the formulation of educational policies that are more concerned with the mental and emotional aspects of students.

Keywords: Academic Stress, Psychological Well-being, Students

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan menjadi salah satu sarana utama yang memiliki peran penting dalam upaya meningkatkan kualitas dan martabat sumber daya manusia. Semakin tinggi mutu pendidikan di suatu negara, maka semakin baik pula kualitas generasi penerus bangsa yang di hasilkan. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan diartikan sebagai suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya seara maksimal (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. Aspek pengendalian diri dan pengembangan akhlak mulia yang ditekankan dalam undang-undang turut berperan penting dalam membentuk individu yang sehat secara mental dan mampu berinteraksi secara harmonis dalam kehidupan sosial. Dalam konteks Indonesia, sekolah menjadi pusat utama dalam menyelenggarakan proses pendidikan tersebut.

Sekolah adalah lingkungan kedua selain keluarga, membentuk karakter, dan kepribadian siswa. 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. Shelemo (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. Karena itu, sekolah perlu membangun lingkungan belajar yang mampu menunjang kebutuhan emosional para siswa. Pendidikan berkualitas diharapkan melahirkan generasi unggul secara akademik dengan ketahanan psikologis yang kuat. Siswa dengan ketahanan psikologis yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Pertiwi & Nrh, (2018) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana seseorang mampu menerima diri sendiri, menjalin relasi positif dengan orang lain, bersikap mandiri dalam menghadapi tekanan sosial, mampu mengendalikan lingkungannya, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, serta terus berupaya mengembangkan potensi dirinya. Untuk meraih kesejahteraan psikologis yang maksimal, individu harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang bagaimana cara menghadapi berbagai permasalahan atau tantangan yang muncul dalam kehidupannya. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengelola perasaan, berpikir secara jernih dalam menghadapi kesulitan, serta menemukan solusi yang efektif untuk menghadapi berbagai hambatan yang muncul. Dengan kemampuan tersebut, individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang, tidak mudah merasa tertekan, serta mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan, sehingga kesejahteraan psikologisnya tetap terpelihara. Setiap orang pasti ingin menjalani kehidupan yang sejahtera karena kesejahteraan merupakan salah satu kunci untuk mencapai kebahagiaan. Kesejahteraan tidak hanya terkait dengan aspek fisik atau materi, tetapi juga mencakup kondisi psikologis yang baik. Bagi siswa, kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting karena membantu mereka menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan akademik, hubungan sosial, dan pengembangan diri. Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, siswa mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan tenang, tetap produktif, dan dapat meraih tujuan hidup yang diinginkan.

Hal ini didukung oleh penelitian Freire *et al.*, (2016) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan erat dengan kemampuan individu dalam menemukan dan menerapkan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah, khususnya dalam konteks akademik. Tingginya tingkat kesejahteraan psikologis berdampak positif terhadap performa akademik, karena individu yang sejahtera secara psikologis cenderung menghadapi tantangan belajar dengan cara yang sehat dan adaptif, seperti tetap berkomitmen pada tugas-tugas mereka, melihat masalah akademik dengan perspektif positif, serta mencari dukungan dari teman, keluarga, atau guru ketika menghadapi kesulitan. Hal ini membantu mereka tetap fokus, produktif, dan termotivasi dalam mencapai tujuan akademik. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah cenderung merespons stres akademik dengan strategi yang kurang adaptif, seperti menghindari masalah, menyalahkan diri sendiri atas kegagalan, atau mencari pelarian melalui angan-angan. Strategi koping yang kurang efektif ini dapat menghambat mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan mengurangi kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dalam dunia pendidikan. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis yang baik sangat berperan dalam mendukung pencapaian akademik yang optimal, karena membantu siswa untuk mengelola stres dan mengatasi masalah dengan cara yang lebih konstruktif.

Akmal & Kumalasari, (2020) juga menyatakan kesejahteraan psikologis siswa memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan akademik mereka. Siswa yang berada dalam kondisi psikologis yang baik umumnya mampu meraih prestasi belajar yang optimal. Selama menempuh pendidikan di sekolah, siswa diuntut untuk menyelesaikan berbagai tugas seperti laporan praktikum, ujian tengah dan akhir semester, serta penulisan tugas akhir. Namun, besarnya beban akademik dan beragam tantangan yang di hadapi dapat menimbulkan stres, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kondisi psikologis mereka.

Seseorang dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik umumnya menunjukkan kemandirian dalam menjalani hidup, yaitu mampu mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas pilihannya. Selain itu, individu tersebut juga mampu mengembangkan potensi diri secara maksimal, baik dari segi keterampilan, pengetahuan, maupun kemampuan pribadi lainnya. Mereka juga dapat mengontrol dan memanfaatkan lingkungan sekitar mereka dengan bijak, menjadikan setiap situasi sebagai peluang untuk berkembang. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi merasa senang dan termotivasi dalam menjalani rutinitas harian, karena mereka memiliki tujuan hidup dan pandangan positif terhadap diri serta lingkungan sekitarnya. Mereka tahu apa tujuan hidup mereka dan berusaha mencapainya dengan tekad. Selain itu, mereka dapat membangun hubungan yang harmonis dan sehat dengan orang lain, sehingga mendapatkan dukungan secara emosional dan sosial. Mereka juga menerima diri mereka dengan penuh rasa syukur dan tanpa rasa malu, yang membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang. Semua aspek ini mendukung individu untuk hidup dengan lebih seimbang, merasa lebih puas, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Kesejahteraan psikologis sering disebut juga dengan istilah *Psychological Well-Being (PWB)* yang merupakan konsep yang menjelaskan bagaimana seseorang bisa merasa baik secara mental dan emosional. Konsep ini muncul dari cara pandang tentang bagaimana manusia berkembang sepanjang hidupnya. Pokhrel (2024) berpendapat bahwa setiap orang akan menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan di setiap tahap kehidupan mereka, dan kesejahteraan psikologis ini menunjukkan bagaimana seseorang dapat menghadapinya dengan cara yang positif dan tetap merasa seimbang meskipun ada masalah yang datang.

Menurut Malik *et al* (2020) terdapat sejumlah faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, seperti usia, jenis kelamin,

kepribadian, dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan tingkat stres. Namun, dalam penelitian ini fokus utama diarahkan pada faktor stres.

Stres merupakan kondisi yang dapat berdampak pada berbagai aspek dalam diri manusia, seperti cara berpikir, perasaan, dan tindakan. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh mereka merespons dengan perubahan yang bisa memengaruhi suasana hati, seperti menjadi mudah marah, cemas, atau sedih. Stres juga dapat memengaruhi cara seseorang bertindak, misalnya menjadi lebih sulit berkonsentrasi atau cenderung menghindari tanggung jawab. Jika stres berlangsung terus-menerus tanpa pengelolaan yang baik, kondisi ini dapat menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan, baik secara fisik maupun mental (Lumban Gaol, 2016).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik dikalangan siswa SMA di Indonesia relatif tinggi. Salah satunya adalah studi yang dilakukan oleh Komisi Nasional Hak Asasi Manusia (Komnas HAM), menemukan bahwa 71,36% siswa SMA di Indonesia merasakan tingkat stres dan tekanan yang signifikan. Disamping itu, hasil survei *Indonesia Education Watch* tahun 2019 mengungkapkan bahwa sekitar 40% siswa SMA di Indonesia mengalami stres ketika menghadapi ujian akhir dan proses seleksi masuk ke perguruan tinggi (Bachtiar *et al.*, 2024). Karena itu, siswa perlu menyadari tingkat stres yang mereka alami dan menemukan strategi yang tepat untuk mengatasinya. Hal ini sejalan dengan temuan Malik *et al* (2020) yang menyatakan bahwa stres memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) seseorang.

Jenis stres yang paling sering dialami oleh siswa saat ini adalah stres akademik. Stres akademik merujuk pada tekanan yang muncul dalam konteks kegiatan belajar dan tuntutan pendidikan, atau beban yang dirasakan siswa akibat tuntutan yang berkaitan dengan kegiatan belajar dan pencapaian akademik (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020). Hal ini dapat mencakup tekanan dari banyaknya tugas yang harus di selesaikan, kesulitan dalam

menghadapi ujian, serta ekspektasi tinggi dari guru, orang tua, maupun persaingan dengan teman sebaya.

Stres akademik cenderung lebih tinggi dialami oleh siswa kelas XII dibandingkan siswa kelas X dan XI karena terdapat perbedaan signifikan dalam tekanan dan tanggung jawab akademik yang dihadapi. Pada kelas X dan XI, siswa umumnya masih dalam tahap penyesuaian dan berkenalan dengan lingkungan sekolah, sistem pembelajaran, serta tuntutan akademik yang belum terlalu kompleks. Mereka cenderung belum terlalu memikirkan secara serius mengenai nilai, masa depan, atau pilihan karier. Sebaliknya, siswa kelas XII berada pada fase krusial dalam pendidikan mereka, di mana mereka harus menghadapi berbagai tekanan sekaligus, seperti persiapan ujian akhir, seleksi masuk perguruan tinggi, serta tuntutan dari orang tua maupun diri sendiri untuk menentukan arah masa depan. Beban psikologis yang semakin meningkat ini dapat memicu stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas sebelumnya. Oleh karena itu, wajar jika tingkat stres akademik pada kelas XII lebih dominan karena mereka berada pada titik transisi penting dalam kehidupan pendidikan dan karier.

Pernyataan ini didukung oleh hasil wawancara yang saya lakukan bersama guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Indralaya Utara pada tanggal 30 Januari 2025, yang dimana ia menyatakan bahwa terdapat beberapa siswa kelas XII yang mengalami tekanan dalam lingkungan sekolah terutama pada saat melaksanakan ujian sekolah, siswa disana merasa takut nilai akademiknya menurun dan bahkan tidak sesuai dengan hasil yang ia inginkan, mereka juga merasa tertekan ketika guru mata pelajaran memberi tugas di setiap mata pelajarannya hal ini terjadi karena mereka merasa takut tidak bisa menyelesaikan tugas tersebut dengan tepat waktu dan sesuai deadline yang sudah ditentukan. Dan tuntutan dari kedua orang tua yang sangat besar untuk anaknya bisa masuk ke perguruan tinggi yang baik juga menjadi faktor utama stres bagi siswa disana. Gejala yang muncul dari stres akademik siswa pun

bermacam-macam, contohnya seperti ada siswa yang tidak semangat dalam menjalankan kegiatan yang ada di lingkungan sekolah, ada siswa yang mengalami penurunan dalam berat badan, dan ada juga siswa suka melamun ketika jam istirahat. Temuan dari hasil wawancara dengan beberapa siswa turut mengungkapkan bahwa banyaknya tugas membuat mereka menjadi stres. Selain itu, mereka juga merasa tertekan saat menghadapi ujian karena khawatir nilainya tidak sesuai dengan harapan mereka sendiri maupun harapan orang tua.

Stres akademik dapat memengaruhi emosi, perilaku, dan kemampuan siswa dalam belajar. Apabila tidak ditangani dengan tepat, stres tersebut dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental, semangat belajar, serta pencapaian akademik siswa (I. K. Siregar & Putri, 2020).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barbayannis *et al* (2022) stres akademik sering menjadi faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan mental siswa karena tekanan untuk memenuhi tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, dan menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi. Tekanan ini dapat menyebabkan kecemasan, kelelahan mental, atau bahkan depresi jika tidak dikelola dengan baik.

Karena itu, siswa perlu menerapkan strategi pengelolaan stres yang tepat, seperti pengaturan waktu dan memperoleh dukungan sosial, agar kesehatan mental tetap terjaga dan pencapaian akademik dapat optimal.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres seseorang dipengaruhi oleh kondisi kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Penelitian yang dilakukan Aulia *et al* (2024) menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik, penelitian Astuti *et al* (2021) juga mengungkapkan adanya hubungan negatif antara *psychological well-being* dan stres akademik, dimana semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang, maka semakin rendah stres akademik yang di rasakannya. Selain itu, Rahasia *et al* (2024) menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis

individu yang dialami oleh subjeknya dipengaruhi oleh *psychological well-being*.

Jadi, dapat disimpulkan kesejahteraan psikologis memiliki peran penting dalam menentukan tingkat stres akademik individu. Penelitian mengindikasikan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik, yang berarti semakin baik kesejahteraan psikologis seseorang, semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Temuan ini menegaskan bahwa meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat menjadi langkah yang efektif dalam menurunkan stres akademik. Penelitian ini penting dilakukan karena pendidikan memiliki peran besar dalam membentuk individu yang berkualitas, tetapi tekanan dalam lingkungan akademik yang lumayan banyak dapat menyebabkan stres yang menghambat kesejahteraan psikologis siswa.

Kesejahteraan psikologis berperan penting untuk membantu siswa dalam menjaga stres serta mencapai prestasi akademik yang optimal. Dengan memahami hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik, penelitian ini bertujuan menemukan strategi efektif, seperti pengelolaan waktu dan penguatan dukungan sosial, untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif. Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu memberikan kontribusi atau manfaat yang berarti, serta wawasan praktis dan mendorong kebijakan pendidikan yang mendukung pengembangan siswa secara holistik, baik secara akademik maupun psikologis.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian tentang stres akademik dan kesejahteraan psikologis sudah banyak dilakukan. Namun, penelitian yang berfokus pada siswa masih perlu ditingkatkan, mengingat tingginya stres akademik dan rendahnya kesejahteraan psikologis di kalangan mereka. Atas dasar itu, peneliti termotivasi untuk melaksanakan penelitian terkait ***“Hubungan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara”***.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara?
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara?
3. Bagaimana hubungan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis pada siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Tingkat stres akademik pada siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara.
2. Tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara.
3. Hubungan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis pada siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bentuk manfaat teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang dapat di peroleh antara lain sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritik

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan informasi di bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan psikologi siswa dalam konteks stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, temuan dari

penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa atau peneliti lain yang ingin mengkaji topik sejenis.

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi siswa, penelitian ini membantu mengenali dan mengelola stres akademik agar kesejahteraan psikologis tetap terjaga.
2. Bagi guru dan sekolah, hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk lebih memperhatikan kesejahteraan siswa dan meningkatkan layanan konseling secara aktif.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menambah variabel lain seperti dukungan sosial atau kecerdasan emosional, serta menggunakan metode campuran untuk hasil yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., & Panjaitan, U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134.
- Akmal, S. Z., & Kumalasari. (2020). Kesiapan Belajar Daring dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia di Masa Pandemi: Stres Akademik Sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 10(10), 1–21. <https://doi.org/10.24854/jpu206>
- Albab, J. A. U., Zen, E. F., & Fauzan, L. (2022). Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 422–431. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p422-431>
- 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, 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>
- Aulizalsini, W., Raihan, R., Purnama, G., & Aprilia, R. (2024). Meningkatkan dan Menjaga Kesejahteraan Psikologis Guru dan Siswa/Siswi Yayasan Sekolah Tunas

- Alam Mulia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(2), 361–367.
<https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2354>
- 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.
- Baiju, M., & Rajalakshmi, V. R. (2021). Academic Stress and Psychological Well-Being among College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 194–202. <https://doi.org/10.25215/0903.022>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). *Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar*. 40–47. doi: <https://doi.org/10.29210/120182136%0AVolume>
- 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>
- Cheri, Y. R., Wnagchuk, D. R., Jamtsho, S., & Bhandari, T. (2022). Perceived Stress of High School Students. *Journal of Research in Social Sciences and Language*, 2(2), 95–107. www.jssal.comhttp://dx.
- Corneasari, M. L., Zethaldo, T., & Padang, R. (2025). *Stress Management Strategies fro Elementary School : mplications for Child Mental Healt*. 04(01), 96–101.
- Elik, H. K., Ama, R. G. T., Evianawati, E., & S. Bete, R. N. (2024). Dukungan Sosial Orang Tua, Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 5(1), 304–313.

<https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i1.1311>

- 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.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 755–765.
- 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., Fariás-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>
- Galeano-Rojas, D., Juárez, M. C., Reyes, B. L., & Reyna, M. A. C. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus*. 5(1), 331–341.
- Hakim, A., Sidauruk, M. S., Bramantya, S. A., Althof, N., Budiman, N., Hakim, I. Al, Mudrikah, S., Bahasa, P., Indonesia, U. P., Konseling, B., & Indonesia, U. P. (2025). *Analisis Stres Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia dan Strategi Penanganannya*. 9, 768–773.
- 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>
- Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 327–333. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>
- Jose, Nikitha, Treesa, Tessy, Valsaraj, & Prabha, B. (2020). Effectiveness of academic stress management programme on academic stress and academic performance among higher secondary students in selected schools of Udipi District. *Journal of Health and Allied Sciences NU*, 05(04), 009–012. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1703926>
- Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Malik, M., Saidin, N., R. A. W., & Nordin, N. (2020). *Investigating the Relationship Between Stress and Psychological Well-Being among Foundation Students of UiTM. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(14).
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan stress akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(2), 3614–3622.
- 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>

- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan Sosial, Strategi Koping Terhadap Resiliensi Serta Dampaknya Pada Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Orangtuanya Bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60–77. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- 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.
- Pilco-Guadalupe, G. A., & Sarmiento Benavides, A. S. (2025). Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios Academic stress and psychological well-being in university students. *Revista Internacional de Aprendizaje En La Educación Superior*, 4(1). <https://doi.org/10.37467/gka-revedusup.v4.1367>
- Pipit Muliyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). kesejahteraan psikologis. *Journal GEEJ*, 7(2), 14–69.
- Pokhrel, S. (2024). Korelasi Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Wellbeing) Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Ayan*, 15(1), 37–48.
- Purnomosidi, F., Widiyono, & Musslifah, A. R. (2022). *Buku referensi kesejahteraan psikologis dengan sholat dhuha*. <http://repository.usahidsolo.ac.id/1923/1/BukuRefKesejahteraan-978-623-6541-72-2.pdf>
- 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.
- Rauzana, H., Rauzatul Jannah, S., & Wardani, E. (2021). Factors Affecting Academic Stress among Santri at the Ruhul Islam Anak Bangsa (RIAB) Islamic boarding

- school in Aceh Besar. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 171–179.
<https://doi.org/10.22219/jk.v12i2.16457>
- Rhodes, F. (1971). Description Of Students' Academic Stress Levels In Completing Their Final Thesis Assignments At The Faculty Of Medicine And Health Sciences Universitas Jambi Marta. *The Mathematical Gazette*, 55(393), 298–305.
<https://doi.org/10.2307/3615019>
- Rifqi, M. H. A. (2023). Pengaruh Stres Akademik, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psychologica Well-Being) Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- 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>
- Siregar, H. D., Wassalwa, M., Khairina Janani, & Harahap, I. S. (2022). Analisis Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Statistik Parametrika. *Al Itihadu Jurnal Pendidikan*, 1(1), 3.
<https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu/article/view/44%0Ahttps://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu/article/download/44/74>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Suherlin, G. H., Mamat Supriatna, & Suherman. (2024). Gambaran Kesejahteraan

- Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1168–1174. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4968>
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychology "Humanlight,"* 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51667/jph.v1i1.302>
- Taherdoost, H. (2017). Determining sample size; how to calculate survey sample size. *International Journal of Economics and Management Systems*. https://www.google.com/search?q=Taherdoost%2C+H.+%282017%29.+%22Determining+sample+size%3B+How+to+calculate+survey+sample+size.%22+International+Journal+of+Economics+and+Management+Systems%2C+%222C+237-239.&sca_esv=8756ef8d6c466811&sca_upv=1&sxsrf=ADLYWIJM
- 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>
- Wahyuni, D. P., Kadek, N., Dewi, A. I., Nyoman, N., Retnoningtias, W., & Diah. (2022). Coping Stress Remaja Perempuan yang Mendapatkan Tuntutan Akademik dari Orang Tua. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 98–103. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i2.2116>
- 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.

- Willson, N. (2016). Hubungan antara family functioning dan psychological well being pada emerging adulthood. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(2), 1–16.
- Wulandari, S. (2016). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Smk Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14(2), 94–100. www.novaPDF.com
- Yolami, S., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2022). Strategi Pengendalian Stres Akademik di Era Pandemi COVID-19 pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 411–417. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.411-417>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>