

**PENGARUH STRESS AKADEMIK, DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL
WELL - BEING*) PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1
PEKAJANGAN PEKALONGAN**

SKRIPSI

Sebagian bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan
dalam menyelesaikan program strata (S1) Psikologi



Diajukan Oleh:

MOH. HARITS AMANDA RIFQI

NIM. 1907016091

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH STRES AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKAJANGAN PEKALONGAN**

Penulis : Moh. Harits Amanda Rifqi

NIM : 1907016091

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 04 Oktober 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Penguji II


Moh Arifin, S.Ag., M.Hum.
NIP 197110121997031002


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP 198002202016012901

Penguji III

Penguji IV

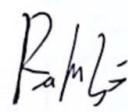

Lucky Ade Sessiani, M.Psi.
NIP 198512022019032010


Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP 197711022006042004

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP 198002202016012901


Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP 199201012019032036

NOTA PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH STRES AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKAJANGAN PEKALONGAN

Nama : MOH. HARITS AMANDA RIFQI

NIM : 1907016091

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Nikmah Rochimawati, M.Si.
NIP. 198002202016012901

Semarang, ~~22~~ 20 September 2023
Yang bersangkutan


Moh. Harits Amanda Rifqi
NIM. 1907016091

NOTA PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH STRES AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1
PEKAJANGAN PEKALONGAN

Nama : MOH. HARITS AMANDA RIFQI

NIM : 1907016091

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Semarang, 20 September 2023
Yang bersangkutan

Moh. Harits Amanda Rifqi
NIM. 1907016091

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Moh. Harits Amanda Rifqi

NIM : 1907016091

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENGARUH STRESS AKADEMIK, DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL - BEING*) PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKAJANGAN PEKALONGAN

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya tulis pribadi, kecuali pada beberapa bagian yang terdapat rujukan sumbernya.

Semarang, 5 Oktober 2023

Pembuat Pernyataan



Moh. Harits Amanda Rifqi

NIM. 1907016091

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT. Yang telah menghendaki segala ketetapan di dunia, dan tiada kuasa lebih besar dari-Nya, ucap syukur alhamdulillah atas rahmat, karunia dan ridha-Nya, telah selesainya serangkaian kepenulisan skripsi ini, dengan judul “Pengaruh Stres Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*) pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, yang disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Apabila memahami, penulis masih menyadari bahwa skripsi yang disusun masih jauh dari kata sempurna, dikarenakan keterbatasan yang dimiliki dari segi kemampuan, pengetahuan dan pengalaman penulis, namun disamping itu besar harapan dari penulis agar skripsi yang telah disusun dapat menjadi manfaat bagi berbagai pihak, kemudian dalam serangkaian proses penyusunan skripsi ini, tak lupa penulis, juga didukung oleh berbagai pihak, baik dari segi dukungan motivasi, arahan baik secara langsung maupun tidak langsung, maka dari penulis ingin mengucapkan ribuan terimakasih yang sebesar – besarnya, kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya, yang telah dilimpahkan kepada penulis, sehingga telah terselesaikannya skripsi untuk pemenuhan tugas akhir ini dengan baik.

2. Kepada kedua orangtua penulis, Ibu Riskiati dan Bapak Hariman, yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi dan arahan, serta doa – doa untuk kemudahan dan kelancaran penyusunan penyusun skripsi ini.
3. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, beserta jajarannya.
4. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. Selaku ketua jurusan Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
6. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bantuan bimbingan, arahan, waktu dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bantuan bimbingan, arahan, waktu serta dukungan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A. Selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan, dan serangkaian dukungan dalam masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan serangkaian ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.

10. Seluruh Pihak SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, baik dari Kepala Sekolah, guru hingga siswa – siswi yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam menunjang kelancaran penelitian yang terlaksana.
11. Kepada semua pihak yang terlibat dan membantu penulis dalam perkuliahan hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini, yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu.

Memahami dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis terbuka dengan lapang untuk menerima kritikan dan masukan terkait hasil yang telah disusun, dan dari penulis juga senantiasa panjatkan doa atas segala kebaikan yang diberikan oleh berbagai pihak terkait agar nantinya juga diberikan balasan kebaikan yang lebih oleh Allah SWT.

Semarang, 5 Oktober 2023

Penulis



Moh. Harits Amanda Rifqi.

NIM.1907016091

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terselesaikannya skripsi ini, peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua penulis, Ibu Riskiati dan Bapak Hariman, serta ketiga adik penulis, yaitu Muhammad Naufal Putra Risman, Rasya Ahmad Manris Syahputra dan Mohammad Annas Putra Haririski, mereka yang senantiasa memberikan dukungan secara penuh, motivasi, serta doa – doa yang mereka panjatkan untuk kelancaran penulis selama ini.
2. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta keluangan waktu untuk dengan sabar membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A. selaku pembimbing II yang juga senantiasa memberikan arahan, bimbimngan serta waktunya dengan penuh kesabaran dalam menunjang kelancaran penyusunan skripsi yang penulis susun.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A. selaku dosen wali yang telah memberikan arahan serta dukungan selama dalam dunia perkuliahan hingga telah terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang, yang telah membagikan ilmu dan pengalaman secara melimpah semasa perkuliahan.
6. Ibu Dra, Dewi Masitoh, selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, yang telah menyambut dengan tangan terbuka

serta melimpahkan dukungan dan kelancaran dalam penelitian yang dilaksanakan.

7. Seluruh pihak SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, baik dari jajaran guru tata administrasi hingga siswa – siswi yang telah membantu kelancaran penelitian dalam menunjang skripsi ini.
8. Seluruh teman seperjuangan angkatan 2019, terkhusus teman – teman Psikologi kelas C yang telah memberikan pengalaman yang berharga bagi penulis semasa perkuliahan selama ini.
9. Beberapa sahabat dekat, Akbar, Iqbal, Alief, Rindang, Natta dan seluruh penghuni kos Kedungmundu, juga Fauzi, Farhan, Avista, Wulan, dan Agus, yaitu mereka yang telah memberikan bantuan dukungan, semangat, hingga serangkaian kesan tak terlupakan yang mungkin tak cukup untuk dijelaskan melalui kata dan kalimat semasa menjalani perkuliahan selama ini.
10. Seluruh teman – teman kos Kliwonan II, Akbar, Roichan, Hamim, yang telah meluangkan waktu menemani, dan memberikan dukungan beserta kesan selama penyusunan skripsi ini hingga selesai.
11. Seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran penyusunan skripsi ini, yang peneliti tak dapat sebutkan satu persatu.
12. Game Mobile Legends yang senantiasa menemani dalam kesuntukan dan kesulitan ketika menyusun serangkaian kepenulisan skripsi ini hingga selesai.

Segala ucapan terimakasih mungkin tidak akan pernah cukup untuk membalas semua peran yang telah diberikan Bapak/Ibu, serta seluruh kerabat yang menunjang penulis hingga berada pada titik ini, maka semoga segala hal baik yang telah diberikan nantinya dapat berbalas baik dan bahkan lebih dari Allah SWT bagi kalian semua, dan besar harapan nantinya dari skripsi ini dapat menjadi manfaat bagi berbagai pihak kedepannya.

Semarang, 5 Oktober 2023

Penulis



Moh. Harits Amanda Rifqi.

NIM.1907016091

MOTTO

“Cintai segala proses di hidupmu, maka keberhasilan maupun kegagalan adalah bagian dari kisah seru kehidupanmu”

- Moh. Harits Amanda Rifqi -

“Kau menjadi kuat karena kau mahasiswa, atau kau mahasiswa karena kau menjadi kuat? Maka sadari dirimu hingga titik ini, segalanya memiliki arti”

- Moh. Harits Amanda Rifqi -

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	1
NOTA PEMBIMBING I	3
NOTA PEMBIMBING II	4
PERNYATAAN KEASLIAN	4
KATA PENGANTAR	5
HALAMAN PERSEMBAHAN	9
MOTTO	11
DAFTAR ISI	13
DAFTAR TABEL	15
DAFTAR GAMBAR	16
DAFTAR LAMPIRAN	17
ABSTRAK	19
BAB I	20
PENDAHULUAN	20
A. Latar Belakang Masalah.....	20
B. Rumusan Masalah	31
C. Tujuan Penelitian	31
D. Manfaat Penelitian	32
E. Keaslian Penelitian.....	34
BAB II	39
LANDASAN TEORI	39
A. Konseptualisasi Kesejahteraan Psikologis	39
B. Konseptualisasi Stres Akademik.....	47
C. Konseptualisasi Dukungan Sosial	53
D. Pengaruh antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	58
E. Hipotesis.....	60
BAB III	62
METODE PENELITIAN	62
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	62

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	62
C. Tempat dan Waktu Penelitian	65
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	65
E. Teknik Pengumpulan Data.....	69
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	73
H. Teknik Analisis Data.....	80
BAB IV	83
HASIL DAN PEMBAHASAN	83
A. Hasil Penelitian	83
B. Pembahasan.....	97
C. Kelebihan dan Kekurangan Penelitian	104
BAB V.....	106
PENUTUP.....	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	116

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Populasi Siswa.....	66
Tabel 2 Kriteria Penelitian.....	70
Tabel 3 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik.....	72
Tabel 4 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial.....	72
Tabel 5 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis.....	75
Tabel 6 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik.....	76
Tabel 7 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial.....	78
Tabel 8 Hasil Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis.....	78
Tabel 9 Hasil Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	79
Tabel 10 Hasil Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	79
Tabel 11 Hasil Uji Deskriptif Data Stres Akademik.....	85
Tabel 12 Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	86
Tabel 13 Kategorisasi Stres Akademik.....	86
Tabel 14 Hasil Uji Deskriptif Data Dukungan Sosial.....	87
Tabel 15 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial.....	87
Tabel 16 Kategorisasi Dukungan Sosial.....	87
Tabel 17 Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis.....	88
Tabel 18 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis.....	89
Tabel 19 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis.....	89
Tabel 20 <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	90
Tabel 21 Uji Linearitas X1 terhadap Y.....	91
Tabel 22 Uji Linearitas X2 terhadap Y.....	92
Tabel 23 Hasil Linieritas Tiap Variabel.....	92
Tabel 24 Hasil Uji Multikolinearitas.....	93
Tabel 25 Hasil Uji Koefisien Regresi.....	94
Tabel 26 Hasil Uji Koefisien Regresi Secara Simultan.....	96
Tabel 27 Hasil Koefisien Determinasi.....	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Presentase Subjek Berdasarkan Kelas.	83
Gambar 2 Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Blueprint Skala Penelitian	116
Lampiran 2: Skala Kuesioner Penelitian.....	125
Lampiran 3 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	132
Lampiran 4 : Deskriptif Data	135
Lampiran 5 : Hasil Uji Asumsi	137
Lampiran 6 : Hasil Uji Hipotesis	139
Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian.....	140
Lampiran 8 : Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	141

**THE EFFECT OF ACADEMIC STRESS AND SOCIAL SUPPORT ON
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING UPON A STUDENTS OF SMA
MUHAMMADIYAH 1 PEKAJANGAN PEKALONGAN**

ABSTRACT

The concept of good psychological well-being is a condition where an individual has a positive mental condition, and is protected from various psychological problems and disorders. When at school, a student's psychological stability can determine whether the student's condition can carry out learning optimally or not, and the aim of this research is to determine empirically the influence of academic stress and social support on the psychological well-being of students at SMA Muhammadiyah 1 Pekaajangan Pekalongan, the samples in this study are students of class X and XI SMA which 149 students in total Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, This research uses a non-probability sampling technique. Through the research carried out, research results were obtained which showed that academic stress had an influence on psychological well-being with a significance value of $0.000 < 0.05$, then social support also had an effect on psychological well-being with a significance value of $0.000 < 0.05$, In this research, academic stress and social support simultaneously have an influence on psychological well-being based on a significance value of $0.000 < 0.05$, with a coefficient of 69.4%. From the results of the research carried out, it is hoped that awareness of psychological well-being conditions can be given more attention, reviewing various influencing factors, both negative and positive in order to maximize psychological well-being conditions so that they can support daily life positively, especially in the student environment at school.

Keywords: *academic stress, social support, psychological well-being*

**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL,
TERHADAP TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
(PSYCHOLOGICAL WELL - BEING) PADA SISWA SMA
MUHAMMADIYAH 1 PEKAJANGAN PEKALONGAN**

ABSTRAK

Konsep kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) yang baik yaitu kondisi dimana suatu individu dengan kondisi mental yang positif, serta terhindar dari berbagai permasalahan dan gangguan psikologis, ketika di sekolah kestabilan psikologis seorang siswa dapat menjadi penentu kondisi siswa dalam melaksanakan pembelajaran secara maksimal atau tidaknya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui secara empiris pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekaajangan Pekalongan, yang menjadi sampel pada penelitian ini yaitu siswa dan siswi kelas X dan XI SMA Muhammadiyah dengan berjumlah 149 siswa, penelitian ini menggunakan teknik sampling *nonprobability sampling*. Melalui penelitian yang terlaksana diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa stres akademik memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, lalu pada dukungan sosial juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, kemudian stres akademik dan dukungan sosial secara simultan memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis berdasar dari nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$, dengan koefisien sebesar 69,4%, dari hasil penelitian yang terlaksana, diharapkan kesadaran akan kondisi kesejahteraan psikologis untuk dapat lebih diperhatikan, meninjau dari berbagai faktor yang berpengaruh, baik negatif maupun positif guna memaksimalkan kondisis kesejahteraan psikologis agar dapat menunjang kehidupan sehari – hari secara positif, khususnya pada lingkungan siswa di sekolah.

Kata kunci : *stres akademik, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan merupakan hal penting yang menjadi sorotan, karena pada dasarnya suatu kondisi kualitas manusia yang terdidik dapat menjadi penentu akan kemajuan suatu bangsa, melalui pendidikan juga dapat diwujudkan tiga hal yaitu pertama, dapat membebaskan dirinya dari kebodohan dan keterbelakangan, kedua, mampu berpartisipasi dalam proses politik untuk mewujudkan masyarakat yang demokratis, dan ketiga, memiliki kemampuan untuk membebaskan diri dari kemiskinan (Sulistiyastuti, 2007:21), dari pendidikan seorang individu mendapatkan fasilitas untuk menuntut ilmu diantaranya dapat melalui sekolah, salah satunya pada sekolah formal dengan serangkaian kurikulum, materi, dan metode belajar yang disesuaikan. Seperti halnya di Indonesia tahapan pendidikan pada sekolah dimulai dari tingkat sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA) hingga perguruan tinggi, dikuatkan melalui “Peraturan Pemerintah Nomor 47 Tahun 2008 pasal 12 ayat 3” sebagai upaya pembangunan bidang pendidikan, dengan menetapkan kebijakan WAJAR (wajib belajar) 9 tahun, bahkan untuk beberapa daerah tertentu telah mencanangkan WAJAR 12 tahun. (Supardi, 2021: 112)

Di sekolah terdapat siswa yang menjadi fokus utama dalam pelaksanaan pendidikan dikarenakan pada hakikatnya konsep pendidikan

merupakan pelayanan yang khusus diperuntukan bagi siswa atau individu yang sedang belajar (Christoper, 2018: 4) , mencakup bagaimana individu memiliki peran menjadi seorang siswa dalam berkegiatan, menghadapi pembelajaran hingga yang menentukan siswa tersebut dapat dikatakan berhasil atau lulus dalam pemahaman materi dan pembelajaran, peran dan kewajiban siswa menurut Syahril., dkk (2021: 115) dalam melaksanakan kegiatan akademik yaitu berperan sebagai seorang individu yang mempunyai kewajiban untuk menjalankan berbagai pembelajaran melalui pemahaman serangkaian materi pembelajaran dan penyelesaian tugas sebagai penentu pertimbangan dalam pencapaian prestasi akademik siswa tersebut.

Seorang siswa dalam sekolah melalui berbagai tahapan pembelajaran, tertuju spesifik pada tingkat sekolah menengah atas (SMA), yaitu salah satu contoh fenomenanya ialah pada pengambilan nilai melalui pelaksanaan ujian sekolah. Ketika menghadapi dan melaksanakan ujian sekolah, kestabilan psikologis seorang siswa juga dapat menjadi penentu bagaimana siswa dapat melaksanakan ujian secara maksimal atau tidaknya, siswa dapat mengalami berbagai perasaan tertentu seperti halnya rasa takut dan khawatir dalam pelaksanaan ujian dikarenakan terdapat gambaran apabila siswa tidak mencapai kelulusan atau taraf prestasi akademik yang tidak tercapai sesuai dengan keinginan ideal siswa, rata - rata kepercayaan diri siswa hilang ketika mengerjakan ujian nasional karena adanya

ketakutan akan ketidak lulusan serta ketakutan akan keberlanjutan pendidikan atau karirnya di masa mendatang (Walgito, 2002: 69).

Dari pernyataan yang telah disinggung sebagai siswa SMA biasanya dimulai pada fase usia antara 15 hingga 18 tahun, selaras dengan teori oleh Hurlock (Hurlock, 1994: 206) yang menyampaikan bahwa pada rentang usia 13 tahun hingga 16 atau 17 tahun menjadi fase awal remaja sedangkan akhir masa remaja dimulai pada 16 tahun atau 17 tahun hingga usia 18 tahun, maka keberhasilan seorang siswa menjadi penentu dalam keadaan bagaimana individu melaksanakan tugas sesuai perkembangannya atau tidak dalam hal mencapai keinginan ideal yang dicita – citakan, juga sesuai dengan teori Hurlock yang menyatakan bahwa dalam periode remaja menjadi masa yang sangat penting secara psikologis, dikarenakan adanya kemungkinan akan kegagalan akan pelaksanaan peralihan ke arah yang lebih matang maka dalam tugas perkembangan yang berpengaruh penting di harapkan individu pada masa tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Namun diperoleh data pada survei 2022 mengenai data gangguan mental oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, ditemukan pada remaja usia 10 – 17 tahun sebanyak 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5%) mengalami gangguan mental, sedangkan baru 2,6 % diantaranya dapat mengenali dan melakukan penanganan akan kondisi dan emosi perilakunya, dari hal tersebut dikatakan prevalensi masalah kesehatan mental tertinggi terjadi

pada usia remaja, lalu diperkuat pada data dari laporan WHO (*World Health Organization*) yang mengungkapkan bahwa sebanyak 450 juta orang memiliki gangguan kesehatan mental dengan diantaranya prevalensi 20 % terjadi pada anak hingga remaja, dan dengan perkiraan 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan Kesehatan mental namun tidak terdiagnosa (*Underdiagnosed*). (Alini & Meisyalla, 2022: 81)

Memahami konsep kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) yang baik yaitu kaitannya dengan kondisi dimana suatu individu dengan kondisi mental yang baik dan sehat, serta terhindar dari berbagai permasalahan gangguan mental seperti terhindar dari tekanan, dan masalah - masalah mental lainnya (Ryff & Keyes dalam Savitri & Listyandini, 2017: 44). Berbeda dengan Konsep *school well-being* yang merupakan konsep yang aplikatif digunakan pada dunia pendidikan dimana acuan kesejahteraan siswa merasa sejahtera ketika merasa aman, nyaman, bahagia dan sehat ketika di sekolah (Rasyid, 2021:377). Dan dalam lingkup ini pembahasan lebih mendasar pada keadaan kesejahteraan psikologis secara umum yang mempengaruhi individu baik dari internal akademik maupun eksternal, yang menggambarkan kondisi atau keadaan psikologis individu secara positif berdasar dari pemenuhan kriteria fungsi – fungsinya, namun apabila memahami konsep *well-being* pada umumnya didasarkan pada teori sosiologi tentang kesejahteraan (*having, loving dan being*) (Konu, dkk. 2002: 23).

Secara istilah kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well-Being* dibedakan dengan definisi kesejahteraan subjektif atau *Subjective Well-Being*, awal dari konsep kajian literatur mengenai kesejahteraan psikologis terkait dengan filosofi makna “*good life*”, yang menghasilkan dua pandangan yaitu *hedonic* dan *eudaimonic*. Pada dasar pemahaman ilmu pengetahuan, filosofi *hedonic* menjadi latar teori kesejahteraan subjektif (*subjective Well-Being*), sedangkan filosofi *eudaimonic* menjadi dasar teori kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) (Ryan & Deci, 2001 : 141). Jika memahami konsep kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*), kondisi kesejahteraan psikologis yang ideal ditekankan pada suatu kondisi dimana suatu individu dengan kondisi mental yang baik dan sehat, serta terhindar dari berbagai permasalahan gangguan mental seperti terhindar dari tekanan, dan masalah – masalah mental, (Ryff & Keyes dalam Savitri & Listyandini, 2017: 44). Maka dapat dipahami juga bahwasanya kesejahteraan psikologis merupakan penggambaran kondisi atau keadaan psikologis individu secara positif berdasar dari pemenuhan kriteria fungsi – fungsinya dalam menjalani kehidupan secara optimal sebagai manusia. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi juga menunjukkan adanya tujuan hidup, hidup yang memiliki tujuan, arah, dan percaya bahwa kehidupan memiliki makna (Savitri & Listyandini, 2017: 45).

Melalui pedoman dan kebermaknaan dalam hidup, keadaan akan hasrat untuk selalu tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang produktif berkaitan terhadap pencapaian suatu kesejahteraan psikologis, dikarenakan

nilai akan kesejahteraan psikologis tinggi dalam kehidupan, sehingga setiap individu akan melakukan berbagai upaya untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Sugesty dkk., 2021: 174). Seperti kasus pada seorang siswa yang ingin mencapai suatu keadaan ideal dimana siswa tersebut memperoleh pencapaian prestasi akademik yang baik, oleh karena itu kondisi kesejahteraan psikologis siswa juga dapat menjadi penentu bagaimana perannya dalam pendidikan untuk mencapai prestasi akademik, agar tidak terintervensi oleh permasalahan – permasalahan psikologis yang menjadi penghambat dalam mencapai keadaan prestasi akademik yang dicita – citakan.

Ryff & Keyes (1995: 720) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis terjadi dengan mengacu pada enam komponen yang berbeda dari fungsi psikologi positif, yaitu yang meliputi penerimaan diri (*Self Acceptance*), pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*), tujuan dalam hidup (*Purpose in Life*), kemudian hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*), dan penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*), serta yang terakhir yaitu otonomi (*Autonomy*).

Dalam dunia pendidikan penting adanya kesejahteraan psikologis pada lingkup kondisi individu seperti seorang siswa, sesuai dengan perannya dalam melaksanakan kegiatan belajar dan pada pemenuhan perannya dalam melaksanakan pemenuhan tugas secara akademik, seperti pencapaian prestasi belajar. Di Indonesia sendiri dikutip pada “*Risalah Kebijakan, Nomor 5, Juni 2021, Mendorong Peningkatan Peningkatan*

Kesejahteraan Psikologis Siswa Selama Pandemi COVID-19” diperoleh data dari hasil asesmen kesejahteraan psikologis pada siswa menunjukkan sebagian besar siswa (71,6%) memiliki skor taraf sedang, dan terdapat 13,5% lainnya yang berkategori rendah.

Bila ditinjau pada sekolah, tingkat kesejahteraan psikologis siswa dilihat dari bagaimana keadaan prestasi akademik yang siswa dapatkan beserta fungsi secara sosial, emosional serta perilaku siswa ketika berada di kelas, dorongan untuk terlibat dalam pembelajaran memiliki hubungan pertemanan yang baik terhadap siswa lain, serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki siswa tersebut dalam kegiatan di sekolah (Simbolon, 2019: 2), dari hal yang dijabarkan tersebut sejalan dengan kebutuhan aspek – aspek yang diperlukan untuk mencapai kesejahteraan psikologis pada siswa di sekolah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 3 Februari tahun 2023 di SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, Diketahui melalui wawancara yang dilakukan pada 20 siswa secara acak yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Diketahui bahwasanya terdapat permasalahan terkait dengan kesejahteraan psikologis, dari wawancara yang dilakukan berdasarkan 6 aspek pada teori kesejahteraan psikologis

Lalu dari hasil wawancara ditemukan bahwasanya sebanyak 12 orang siswa mengalami permasalahan dalam aspek kesejahteraan

psikologis pada aspek penerimaan diri (*Self Acceptance*), pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*), serta otonomi (*Autonomy*), kemudian pada aspek tujuan hidup (*Purpose in Life*) juga ditemukan permasalahan pada 7 siswa, lalu yang terakhir pada aspek penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*) ditemukan permasalahan pada sejumlah 15 siswa, maka kesimpulan yang diperoleh dari hasil studi yang dilakukan dari 20 siswa, beberapa siswa di lapangan dominan masih mengalami masalah dalam hal kesejahteraan psikologis dibuktikan dari hasil jawaban yang bahkan paling dominan 75% dari 20 siswa tersebut masih belum terpenuhi pada aspek kesejahteraan psikologis yang seharusnya dimiliki pada tiap individu di lapangan. Sedangkan mengacu pada teori Ryff & Kyes (1995: 101), mendefinisikan kesejahteraan psikologis merupakan kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi secara maksimal, serta terbebas dari tekanan dan masalah – masalah kondisi mental, apabila kondisi suatu individu atau kasusnya pada siswa yang akan menghadapi “ujian sekolah” mengalami gejala gangguan psikologis, justru tidak selaras dengan teori kesejahteraan psikologis yang menyatakan terbebas dari gangguan - gangguan tersebut, oleh karena itu bagi seorang siswa kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) diperlukan adanya guna menghadapi tahapan pembelajaran di sekolah secara maksimal sesuai fungsinya.

Kemudian juga penentu bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis diantaranya yaitu pada faktor internal maupun eksternal pada diri individu

seperti halnya pada faktor eksternal yaitu pada dukungan sosial terhadap individu, dampak positif maupun negatif pada kesehatan mental seorang individu juga dapat disebabkan oleh sumber dari dukungan sosial (Cohen & Syme dalam Yunanto, 2019: 80), Dukungan sosial yang diterima juga dapat memberi pengaruh pada individu yang sejalan dengan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff yaitu pada dimensi hubungan positif terhadap orang lain, dukungan sosial melibatkan hubungan sosial yang bermakna, sehingga dapat pengaruh dalam mencapai kesejahteraan psikologis melalui faktor eksternal yaitu berhubungan dengan orang lain dapat terjadi melalui dukungan sosial.

Kemudian ada juga faktor internal salah satunya ialah stres pada individu, dalam konteks kali ini stres terfokus pada keadaan lingkungan di sekolah atau dunia pendidikan, maka disesuaikan pada stres akademik. Diperkuat dari penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Yusa (2021: 147) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan Psychological Well-Being siswa. Semakin tinggi stres akademik siswa maka semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik siswa maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya, hal tersebut diperkuat melalui penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Aulia & Panjaitan (2019), lalu pada penelitian oleh Selian & Rosli (2020), dan penelitian oleh Yusa B. (2021), dalam ketiga penelitian tersebut menyatakan bahwa ada hubungan dan pengaruh signifikan antara stres akademik terhadap

kesejahteraan psikologis, lalu dijelaskan juga bahwa stres akademik merupakan penyumbang signifikan terhadap bermacam gejala gangguan mental dan perilaku pada individu seperti, kecemasan, gangguan perilaku, bahkan kecenderungan mengakhiri hidup. (Sun dkk., 2011: 534)

Tekanan (*Stressor*) dapat menjadi faktor yang menyebabkan bagaimana cara sikap seorang siswa menjalani pembelajaran akademik, selain itu respon dari bentuk tekanan yang berlebih juga dapat menyinggung bagaimana seorang individu terkena dampak dalam kontrol psikologis, diantaranya ialah pada sikap pencapaian akademik, dalam pembelajaran kesejahteraan psikologis diperlukan adanya, sesuai dengan teori dari Ryff & Keyes (dalam Savitri & Listiyandini, 2017: 44) yang mengasosiasikan keadaan mental yang berfungsi secara positif dan maksimal yang juga bebas di luar dari tekanan atau masalah-masalah mental, jika kesejahteraan psikologis siswa terganggu dapat menimbulkan permasalahan dorongan belajar, serta stres yang dapat menjadi pemicu permasalahan maka dalam lingkup akademik, maka dari itu kesejahteraan psikologis oleh siswa diperlukan adanya. (Simbolon, 2019: 2)

Kemudian dalam melaksanakan proses belajar dikaitkan dengan keterhubungan dukungan sosial, dikarenakan dukungan sosial juga termasuk dalam faktor yang mempengaruhi tercapainya kesejahteraan psikologis (Simbolon, 2019: 3), hal ini diperkuat melalui beberapa penelitian tentang pengaruh dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, yang telah ada sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh

Mulahelah (2021), kemudian penelitian lain oleh Jumiar (2020), dan penelitian dari Alawiyah dkk. (2022), yang ketiganya memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

Dalam peranan pembelajaran di lingkungan pendidikan bagaimana seorang siswa bertindak dan berperilaku juga dipengaruhi faktor eksternal dari luar diri seperti dukungan individu lain ketika akan menghadapi tanggung jawab dalam pelaksanaan pencapaian akademik, dan bentuk dari dukungan sosial berupa sumber-sumber yang disediakan orang lain, dalam bentuk keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita (Cohen & Syme, dalam Sugesty dkk., 2021: 174-175).

Maka dari itu kepentingan akan penelitian ini perlu adanya untuk memahami sejauh mana kesejahteraan psikologis seorang siswa khususnya pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, juga untuk menanggulangi permasalahan akademik dalam hal kecenderungan gangguan psikologis apabila kesejahteraan psikologis pada siswa tidak terpenuhi, khususnya pada fenomena dalam menghadapi tahapan pembelajaran di sekolah seperti salah satunya dalam menghadapi ujian, dan dari alasan yang dijabarkan juga masih dipengaruhi oleh asumsi dan masih sebatas perencanaan penelitian, oleh karena itu harapannya penelitian dilaksanakan untuk memvalidasi asumsi dan memperoleh hasil data yang akan diperoleh secara valid dan reliabel dengan alat ukur tertentu yang

akan disusun. Dari penjabaran latar belakang yang dipaparkan maka akan ditarik judul penelitian yaitu *“Pengaruh Stress Akademik, dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well - Being) pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan”*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti menemukan beberapa rumusan masalah yang akan menjadi dasar dari penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan?
3. Apakah terdapat pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang ditemukan, maka terdapat beberapa tujuan pada penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh dari stres akademik dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan secara teoritis dapat memberikan sumbangan konsep – konsep yang lebih berkembang baik bagi ragam khasanah wawasan keilmuan, dan juga melengkapi penelitian – penelitian terdahulu mengenai kesejahteraan psikologis pada keilmuan psikologi dan pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis diharapkan penelitian ini memiliki manfaat berikut bagi beberapa pihak yang terlibat, yaitu :

- a) Bagi Siswa

Memicu pemahaman terhadap fenomena yang terkait dengan kesejahteraan psikologis pada pribadi tiap siswa yang terlibat.

b) Bagi Sekolah

Diharapkan dapat memberi kontribusi pengaruh terhadap pemahaman kondisi pengajaran disekolah SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, dalam hal pemahaman kondisi fenomena permasalahan yaitu kesejahteraan psikologis siswa di sekolah terkait.

c) Bagi Peneliti

Sebagai kontribusi dalam pengembangan keilmuan yang bermanfaat baik bagi penelitian terdahulu serta dalam mengatasi permasalahan fenomena yang akan dikaji pada studi penelitian yang dilaksanakan pada subjek penelitian yaitu SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, serta memperkaya wawasan dan implementasi teori yang dimiliki peneliti.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber rujukan tambahan bagi penelitian selanjutnya terkait dengan variabel yang diteliti pada penelitian ini, yaitu kesejahteraan psikologis, stres akademik, dan dukungan sosial, sehingga menjadi pendukung dalam solusi permasalahan dari suatu penelitian yang sejenis guna memberikan pandangan lain secara empiris yang bersumber dari dukungan teori dalam penelitian yang akan dilaksanakan selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Guna mencegah terjadinya pengulangan hasil penelitian serta plagiarisme dibentuk pembahasan mengenai keaslian penelitian mengacu dari data penelitian terdahulu data diperoleh dari penelitian – penelitian terdahulu yang terkait dengan variabel yang relevan akan diteliti. seperti contohnya, Pertama, pada penelitian yang dilakukan Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019) Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres secara signifikan,

Kedua, pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Selian, N. S., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020) Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak Dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. Hasil menunjukkan bahwa stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (PWB), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stres akademik, *coping* dan adaptasi sosial budaya berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pascasarjana Indonesia.

Lalu Ketiga, diperkuat pada penelitian yang dilakukan oleh Yusa, B. (2021) Hubungan Stres Akademik Dengan *Psychological Well-Being* Siswa SMA Negeri 1 Pantai Cermin Masa Pandemi Covid-19. Hasil dari penelitian ini ialah terdapat hubungan negatif signifikan antara stres

akademik dengan *Psychological Well-Being* pada siswa SMAN 1 Pantai Cermin. dengan hasil korelasi antara stres akademik dengan *Psychological Well-Being* dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, sehingga disebutkan adanya pengaruh yang dianggap secara signifikan.

Juga pada penelitian yang keempat, yang dilakukan oleh Rohayati, N., Anwar, A. S., & Hajjah, N. (2022) Stres Akademik, Religiusitas Dan *Psychological Well-Being* Pada Remaja Di Pesantren Raudhatul Irfan, dengan hasil yang diperoleh pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebesar 59,2% variasi pada *psychological wellbeing* dipengaruhi oleh religiusitas dan stres, sisanya sebesar 40,8% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian terkait. Dengan kesimpulan yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dan *Psychological Well-Being* dengan hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000.

Lalu Kelima, pada penelitian yang telah dilakukan oleh Mulahelah, H. B. (2021) terkait Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Perawat Yang Menangani Pasien Covid-19 Di RSUD Bangil. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada perawat yang menangani pasien Covid-19 di RSUD Bangil, yang membahas penelitian terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis

Kemudian yang keenam juga membahas membahas penelitian terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Jumiar. E. A. (2020) yaitu Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Jakarta.

Ketujuh, diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Sugesty, S. F., Mifayetty, S., Hasanuddin, H. (2021) terkait Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Kepribadian *ekstrovert* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai. Hasil penelitian ini yaitu mengungkapkan Kesimpulan bahwa; (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, (2) Ada hubungan yang signifikan antara kecenderungan kepribadian *ekstrovert* dengan kesejahteraan psikologis, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kecenderungan kepribadian *ekstrovert* dengan kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya juga terdapat penelitian terbaru yang dilakukan oleh Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, Selvi. (2022) Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh Dukungan sosial berdampak pada kesehatan mental mahasiswa akhir. Semakin tinggi dukungan sosial yang

diberikan maka semakin tinggi pula kesehatan mental mahasiswa akhir, dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diberikan, semakin buruk kesehatan mental mahasiswa akhir.

Yang terakhir terdapat penelitian yang dilakukan oleh Rusyanti, A. (2017) Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Madya, diperoleh dari hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dukungan sosial terhadap *Psychological Well-Being* wanita dewasa madya ditunjukkan dengan nilai F hitung (40.662) dengan signifikansi (p) =0.000<0.001 Serta besarnya pengaruh dukungan sosial mempengaruhi psychological well being sebesar 29,3%. Dengan subjek penelitian yaitu Wanita dewasa madya.

Dalam berbagai penelitian yang telah dijabarkan dapat ditarik kesimpulan bahwa, beberapa fokus penelitian memiliki persamaan keterkaitan variabel yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu diantaranya berkaitan dengan bagaimana pengaruh dan hubungan variabel stres akademik dengan kesejahteraan psikologis, dan kemudian variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam keragaman penelitian tersebut yang menjadi perbedaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu pada pengaruh antar variabel, penelitian ini berfokus untuk mengambil judul dengan mengasosiasikan variabel stres akademik dan dukungan sosial terhadap variabel kesejahteraan psikologis, dengan subjek yang tertuju pada populasi siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, pada keseluruhan

kelompok kelas X, dan kelas XI. sehingga pada penelitian ini terbentuk judul *“Pengaruh Stres Akademik, dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan”*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Secara teori menurut Ryff & Keyes (1995 : 99) kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang sehat pada psikologis individu dengan ditandai melalui berbagai fungsi aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri secara maksimal. kesejahteraan psikologis menurut Ryff (dalam Wulandari, 2016: 48) selain diartikan dengan suatu kondisi yang terlepas dari tekanan atau berbagai permasalahan mental, serta dimaknai sebagai kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam beberapa dimensi mencakup penerimaan diri, pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), kemudian keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Ryff (dalam Syaiful & Sariyah, 2018: 31) menyebutkan mengenai *Psychological Well-Being*, yaitu sebuah keadaan yang dimiliki individu akan sikap yang bersifat positif terhadap diri sebagai sebuah evaluasi dan evaluasi positif terhadap orang lain, serta dapat menentukan keputusan secara mandiri secara mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat

menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup yang dirasakan lebih bermakna, serta berusaha menelusuri dan mengembangkan diri.

Dari teori yang diungkapkan Huppert (2009: 137) kesejahteraan psikologis dijelaskan sebagai efektifitas fungsi dalam berkehidupan serta tiada tekanan yang dialami oleh individu. Kemudian menurut Bradburn (dalam Syaiful & Sariyah, 2018: 30) Kesejahteraan psikologis memiliki arti sebagai sebuah kebahagiaan (*happiness*), karena sejatinya setiap manusia ingin mencapai sebuah kebahagiaan (*happiness*) sebagai puncak tujuan dari hasil kesejahteraan psikologis.

Selain itu kesejahteraan psikologis dijabarkan sebagai sebuah pencapaian yang holistik dari potensi psikologis individu serta suatu kondisi ketika individu dapat menerima kekuatan maupun kelemahan, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi positif yang memiliki tujuan pada pertumbuhan pribadi di mana pun individu berada (Rahmawati, 2017: 81).

Maka ditarik kesimpulan dari beberapa definisi tentang kesejahteraan psikologis, yaitu kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan individu yang terhindar dari berbagai gangguan psikologis dalam mencapai keadaan positif yang maksimal untuk hidup secara efektif sesuai fungsinya.dalam berkehidupan.

2. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (2008: 19-23), bahwa terdapat enam dimensi yang berkaitan dengan penggambaran kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) yang sesuai dengan fungsinya, yaitu sebagai berikut :

a. Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Dimensi yang meliputi sikap positif terhadap diri sendiri dan penerimaan segala aspek dalam diri, serta penggambaran mengenai evaluasi diri dalam arah positif, juga memahami kemampuan positif dan negatif dalam diri dari kehidupan masa lampau. (Savitri & Listiyandini, 2017: 44)

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with Others*)

Berkaitan dengan dimensi yang meliputi kemampuan dalam menjalin hubungan antar individu secara hangat, saling percaya secara maksimal ke arah positif, juga menggambarkan aktualisasi pada diri individu dalam memiliki rasa empati terhadap individu lain.

c. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi yang meliputi kemampuan dalam mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu yang secara efektif menjadi pribadi yang utuh, baik dari pengetahuan diri, maupun keterbukaan dalam menghadapi

kehidupan sebagai kebutuhan untuk merealisasi potensi yang dimiliki (Prabowo, 2016: 251).

d. Tujuan hidup (*Purpose in Life*)

Mencakup dimensi yang meliputi aspek kesadaran akan arah tujuan dan makna hidup, serta berbagai rasa keyakinan mengenai perasaan yang bertujuan dan bermakna pada kehidupan yang dijalani dari masa lalu dan masa yang sekarang (Savitri & Listiyandini, 2017: 45).

e. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Meliputi dimensi akan perasaan mampu dalam mengelola dan mengendalikan lingkungan sekitar secara efektif dengan kompeten, serta kemampuan dalam terlibat, mengendalikan, dan mengatasi lingkungan sesuai dengan kondisi individu (Prabowo, 2016: 250).

f. Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi akan kemampuan dalam menentukan nasib diri pada individu, bersikap secara mandiri dalam pola pengaturan perilaku diri sendiri, juga sikap independen dan determinan diri dalam mengelola individu dari dalam diri juga disebut sebagai, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku (Wulandari, 2016: 231).

Dari aspek yang dijabarkan di atas, dari penelitian – penelitian sebelumnya mengacu pada aspek dan teori dari Ryff (1985) yang telah diyakini sebagai teori dasar kesejahteraan psikologi. Maka pada penelitian ini, pengukuran variabel kesejahteraan psikologis juga menggunakan aspek dari Ryff (1985) yang menyebutkan aspek – aspek kesejahteraan psikologi terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif terhadap orang lain, pertumbuhan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi,

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (dalam Ramadhani dkk., 2016: 110-111)

a. Faktor Demografis

Faktor demografis berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, mencakup, usia, jenis kelamin, budaya, dan status secara sosial dan ekonomi.

b. Dukungan Sosial

Arti dari dukungan sosial yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, yaitu mencakup perasaan yang memberi rasa nyaman, perhatian atau afeksi, rasa dihargai, dan pertolongan, melalui persepsi yang diperoleh individu dari individu lain, seperti contohnya keluarga, teman, rekan atau kerabat, hingga pasangan (Alawiyah dkk., 2022: 40)

c. Usia

Adanya perbedaan usia dapat menunjukkan perbedaan kesehatan mental suatu individu, dari bagaimana mereka menyikapi suatu hal dan menghadapi kondisi-kondisi tertentu sesuai dengan kebutuhan dimensi kesejahteraan psikologis (D. Alawiyah dkk., 2022: 40).

d. *Locus of control* (LOC)

Locus of control (LOC), diartikan sebagai suatu taraf ukuran harapan umum terkait kontrol terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu, Individu dengan internal locus of control juga mampu menentukan nasibnya sendiri terlepas dari lingkungannya mendukung atau tidak sehingga menjadi prediktor penting untuk mengetahui kesejahteraan psikologis (Harjanti, 2021: 93)

e. Kepribadian

Berbagai kompetensi yang dimiliki individu dalam mengelola kepribadian secara baik dan positif di berbagai bidang dapat secara efektif menunjukkan kesejahteraan dari kondisi terhindarnya berbagai gangguan seperti konflik diri dan stress (Pedhu, 2022: 72).

4. Kesejahteraan Psikologis dalam perspektif Islam

Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan pembahasan dalam Al – Qur'an, pada surat Ar – Ra'd ayat 28, yaitu sebagai berikut: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Dari tafsir menurut Shihab (2017: 271) mengenai surat Ar - Ra'd Ayat 28, Dijabarkan bahwa orang - orang yang yang beriman kepada Allah dengan membaca Al-Qur'an dan berzikir mengingat Allah, maka hati mereka menjadi tenang dan tenteram dengan banyak mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan banyak mengingat Allah hati menjadi tenteram.

Kesejahteraan psikologis digambarkan melalui ketenteraman hati, dengan senantiasa beriman dan mengingat Allah S.W.T. seperti melalui dzikir dan banyak hal lain yang bersifat mendekatkan diri kepada sang pencipta, maka dari ketenteraman hati tersebut manusia dapat mencapai titik ideal kebahagiaannya, selaras dengan teori mengenai kesejahteraan psikologis yang menekankan pada kondisi mental secara positif sesuai fungsinya dan terhindar dari segala gangguan permasalahan psikologis melalui ketenteraman dan ketenangan hati.

Lalu disebutkan juga pada Al-Qur'an surat Al-Hajj ayat 77, yaitu sebagai berikut yang artinya: “Hai orang-orang yang beriman, ruku'lah

kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan”

Mengacu pada Tafsir Shihab (2017: 271), menerangkan bahwasanya berbagai orang yang memperoleh petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntunan-Nya, ialah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram setelah sebelumnya bimbang dan ragu, di dada mereka bersemayam ketentraman yang disebabkan oleh *dzikirullah*, yaitu dengan mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah, yaitu Al-Qur’an, bagi mereka itulah kebahagiaan dalam keidupan di dunia maupun di akhirat dapat diperoleh dan bagi mereka tempat kembali yang baik yaitu surga,

Lalu Kemudian apabila dikaitkan dengan kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yaitu disebutkan bahwasannya kondisi kesejahteraan psikologis dapat tercapai apabila adanya perasaan bahagia, memiliki kepuasan hidup serta terhindar dari stres. Kondisi tersebut berkaitan dengan dimensi yang ada pada teori kesejahteraan psikologis yang beberapa diantaranya meliputi penerimaan diri, otonomi serta hubungan positif dengan orang lain, dari tafsir ayat diatas mencakup definisi pencarian kebahagiaan dunia dan akhirat melalui tindakan – tindakan spiritual seperti senantiasa mengingat Allah serta ayat-ayat Al-Qur’an yang telah diturunkan, dari hal tersebut kebahagiaan, ketentraman serta kesejahteraan dalam diri dapat tercapai.

B. Konseptualisasi Stres Akademik

1. Pengertian stres akademik

Secara pengertian, menurut Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011: 536) stres akademik dipahami sebagai suatu kondisi yang terjadi pada individu akibat dari tekanan-tekanan psikologis yang bersumber dari aspek - aspek akademik, stres sendiri dipahami sebagai adanya kondisi yang tidak sesuai antara apa yang dirasakan dari tuntutan kondisi dengan faktor biologis, psikologis dan juga sosial dengan terjadi sebagai akibat dari interaksi antara manusia dengan lingkungan. (Sarafino & Smith dalam Alimah & Khoirunnisa, 2021: 162),

Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi individu yang muncul akibat dari tekanan dan beban dari lingkungan akademik yang banyak, melebihi kapasitas kemampuan yang dimiliki sehingga individu mengalami perasaan terbebani. (Yusuf & Yusuf, 2020: 235), lalu oleh Desmita (dalam Barseli & Ildil, 2017: 144) menyatakan “Stres akademik adalah bentuk stres yang disebabkan oleh “*academic stressor*”. *Academic stressor* merupakan stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tuntutan dan tekanan kenaikan kelas, proses lama waktu belajar, kegiatan mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Maka apabila ditarik kesimpulan, stres akademik merupakan kondisi tertekan pada individu terhadap respons psikologis, fisik, dan perilaku akibat adanya tuntutan pada lingkungan akademik baik dari bentuk pembelajaran, tekanan tugas, maupun kondisi dari sekitar individu pada lingkungan akademik.

2. Aspek – aspek stres akademik

Menurut teori yang dikemukakan Busari (2014: 599) menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek stres akademik, diantaranya:

a. Aspek kognitif

Yaitu kondisi terganggu pada fungsi berpikir pada individu ketika mengalami situasi dibawah tekanan atau respon akan terancam. Persepsi negatif dimiliki individu terhadap diri serta kesulitan untuk fokus pada suatu proses pembelajaran

b. Aspek emosional atau afektif

Keadaan dimana terjadi gejala psikologis yang muncul ketika menghadapi tekanan, individu selalu memiliki emosi negatif dan kurang percaya diri.

c. Aspek fisiologis

Ialah kondisi terjadinya reaksi biologis akibat dari tekanan atau ancaman tertentu, individu mengalami dampak gangguan secara gejala fisik akibat dari suatu tekanan yang dihadapi.

d. Aspek perilaku

Suatu keadaan berbentuk gangguan pada perilaku akibat dari kondisi ketika menghadapi ancaman maupun berada di bawah tekanan, individu menarik diri dari lingkungan disekitar dan kecenderungan untuk berperilaku negatif akibat dari tekanan yang dihadapi.

Kemudian menurut Sun, Dunne dan Hou (2011: 536) menyebutkan bahwa terdapat lima aspek stres akademik, yaitu sebagai berikut:

a. Tekanan belajar

Ialah tekanan yang terjadi pada individu ketika sedang belajar di sekolah maupun di rumah, individu dapat mengalami tekanan yang bersumber dari orang tua, kompetisi antar teman sebaya, ujian di sekolah serta tuntutan tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

b. Beban Tugas

Individu dengan stres akademik dapat mengalami kebingungan dan malas untuk mengerjakan tugas yang harus dikerjakan secara individu ataupun kelompok. Berkaitan dengan tugas maupun pekerjaan rumah yang diberikan oleh pengajar di sekolah akan dianggap beban oleh individu. (Hapsyah dkk., 2023: 310)

c. Kekhawatiran terhadap nilai

Berkaitan dengan kemampuan individu untuk memperoleh ilmu pengetahuan dan pengalaman baru serta proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi dan fokus, mudah lupa dan terjadi penurunan kinerja pada diri (Alawiyah, 2020: 213).

d. Ekspektasi terhadap diri

Berkaitan dengan kemampuan individu ekspektasi diri berhubungan erat dengan kemampuan peserta didik dalam menghadapi kompetisi, berorientasi dan berproses terhadap masa depan, individu cenderung mengalami stres akademik apabila dirinya merasa tidak dapat bersaing, mendapatkan nilai yang rendah, senantiasa mengalami kegagalan dalam bidang akademik, membuat orang tua dan guru kecewa karena tidak mampu menunjukkan prestasi yang ditargetkan (Alawiyah, 2020: 212).

e. Keputusan

Keputusan berkaitan dengan respon emosional individu ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas akademik. (Hapsyah dkk., 2023: 311)

Lalu disebutkan pada teori lain yang mengungkap aspek – aspek stres akademik yaitu menurut Gadzella (1994: 10793), ialah sebagai berikut:

a. Reaksi Fisiologis

Aspek fisiologis mencakup respon fisiologis akibat stres yang membuat kurangnya kebugaran tubuh seperti, pusing, terganggunya pola makan dan tidur, gangguan pencernaan, serta kondisi berkeringat.

b. Reaksi emosional

Reaksi emosional atau afektif, meliputi perasaan negatif, gelisah, takut, perasaan ragu, perasaan malu, sedih, cemas, dan perasaan yang meliputi keadaan rendah diri melihat kekurangan akan tidak memiliki kemampuan atau potensi.

c. Reaksi Perilaku

Pada aspek perilaku berupa perilaku negatif, seperti mulai menghindari beberapa orang di sekitar, menangis, bersikap acuh, menyangkal dan menunda tugas yang dijalani, dan melakukan tindakan berewasiko yang bersifat kesenangan semata.

d. Reaksi Penilaian Kognitif

Mencakup kesulitan dalam mencapai perhatian penuh (lack of attention) selama proses belajar serta kemunculan penilaian terhadap diri yang bersifat negatif, gejala kebingungan dan terjadi sifat sulit untuk berkonsentrasi, hingga mudah lupa.

Berdasarkan pada aspek yang telah dipaparkan diatas dalam penelitian ini akan menggunakan aspek menurut Busari (2014: 599) yang menyebutkan beberapa aspek yang terdiri dari aspek kognitif, aspek emosional atau afektif, aspek fisiologis, serta aspek perilaku.

3. Stres akademik dalam perspektif islam

Secara teori stres dipahami sebagai stres tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali akademik merupakan suatu pandangan subjektif pada kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik terlalu berat, tugas yang menumpuk, serta lingkungan pergaulan.

Tuntutan akademik dalam hal ini menjadi suatu faktor yang menimbulkan stres, apabila diasosiasikan pada konsep stres dalam islam, diterangkan pada Al-Qur'an surat Al-Ankabut ayat 2, yaitu sebagai berikut: yang Artinya: "Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi?"

Mengacu pada tafsir menurut Shihab (2012: 10) menjelaskan bahwa “Apakah manusia mengira bahwa mereka dibiarkan begitu saja karena mereka telah mengucapkan dua kalimat syahadat tanpa diuji dengan hal-hal yang dapat membuktikan hakikat keimanan mereka, yaitu dalam bentuk cobaan-cobaan dan tugas-tugas keagamaan? Tidak, bahkan mereka harus diuji dengan banyak hal” dalam hal ini konsep stres dikaitkan dengan bagaimana hakikatnya manusia setelah mengucapkan kalimat syahadat bahkan masih menerima ujian dan berbagai cobaan untuk mereka lewati guna menguji keimanan mereka, dan tuntutan yang ada dan terjadi pada manusia hingga menyebabkan stres merupakan cobaan yang pasti terjadi pada manusia, dan tergantung bagaimana manusia tersebut dapat menyikapinya

C. Konseptualisasi Dukungan Sosial

1. Pengertian dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan berbagai tindakan yang memiliki sifat sebagai bantuan yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, serta penilaian positif kepada individu dalam menghadapi suatu permasalahan sebagai sumber yang disediakan oleh hubungan antar pribadi suatu individu. (Sugesty dkk, 2021: 175). Kemudian pada teori menurut Sarafino (dalam Putri & Febriyanti, 2021: 468) menjabarkan dukungan sosial sebagai dukungan yang diperoleh seseorang dari orang lain, dukungan sosial mengacu pada berbagai bentuk perhatian,

kenyamanan hingga bantuan dan penghargaan yang diberikan oleh kelompok maupun individu.

Pada teori lain yang dikemukakan oleh Santrock (2006) mengungkapkan bahwa dukungan sosial meliputi adanya hubungan yang saling bergantung serta dapat berbentuk suatu tanggapan atau informasi dari pihak lain yang dicintai, menghormati, serta menghargai. Lalu dukungan sosial juga diartikan sebagai sebuah hubungan interpersonal dimana pihak terdekat memberikan bantuan kepada seseorang.

Komarudin, Bukhori, Karim, Haggi dan Yulikha (2022: 265) juga menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu seseorang memiliki perilaku yang stabil untuk mencapai ketenangan dan membangun sikap yang positif. Dampak positif maupun negatif pada kesehatan mental seorang individu juga dapat disebabkan oleh sumber dari dukungan sosial. (Cohen & Syme dalam Yunanto, 2019: 80).

Lalu apabila ditarik benang merah dari konsep pengertian dukungan sosial, yaitu dukungan sosial merupakan berbagai bentuk tindakan yang diberikan oleh individu lain terhadap suatu individu yang berbentuk bantuan dan bersifat positif terhadap keadaan individu yang menerimanya. Dukungan sosial dapat diperoleh dari individu lain seperti keluarga, teman atau kerabat maupun lingkungan sosial yang berkaitan dengan individu yang menerima dukungan tersebut.

2. Aspek – aspek yang mempengaruhi dukungan sosial

Terdapat beberapa bentuk yang mewakili aspek dalam dukungan sosial menurut Sarafino (2011: 81), diantaranya:

a. *Emotional Support*

Mencakup bentuk pemberian empati kepedulian, perhatian, penghargaan yang positif, dan keyakinan terhadap seseorang. Hal ini memberikan kenyamanan dan ketentraman hati dengan rasa memiliki dan dicintai pada saat merasakan stres. Ini dapat diterima dari keluarga ataupun kerabat dekat.

b. *Tangible or instrumental support*

Mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu.

c. *Informational support*

Berupa pemberian informasi, nasehat, sugesti ataupun *feedback* dari apa yang sebaiknya dilakukan orang lain yang membutuhkan.

d. *Esteem support*

Bentuk dukungan secara kesediaan dari eksistensi orang lain dalam pemberian penilaian dan dorongan dan penerimaan ide serta perasaan secara positif

Sedangkan menurut Zimet, (1988: 32) menyebutkan bahwa aspek – aspek dukungan sosial berdasar dari pemberian oleh orang – orang terdekat individu tersebut, diantaranya sebagai berikut:

a. *Family support* (Dukungan sosial dari keluarga)

Bentuk dukungan sosial berupa bantuan-bantuan yang diperoleh dari keluarga terhadap individu selayaknya bantuan seperti pemberian petunjuk dalam membuat keputusan, maupun dalam kebutuhan secara emosional

b. *Friend Support* (Dukungan sosial dari teman)

Bentuk dukungan sosial berupa bantuan-bantuan yang diperoleh dari teman-teman individu seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk lainnya.

c. *Significant other support* (Dukungan sosial oleh orang istimewa)

Bentuk dukungan sosial berupa bantuan-bantuan yang diperoleh dari seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti membuat individu merasa nyaman dan merasa dihargai.

Berdasar pada aspek-aspek dukungan sosial yang telah dijabarkan dalam penelitian pada pengukuran variabel dukungan sosial akan mengacu pada aspek – aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2011) yang terdiri dari *Emotional support*, *Tangible or instrumental support*, *Informational Support*, dan *Esteem Support*.

3. Dukungan sosial menurut perspektif islam

Menurut surat Al-Hujarat ayat 10, yang berbunyi: “Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat.”

Dijelaskan menurut tafsir dari Shihab (2012: 598) yang menerangkan bahwa sesungguhnya orang-orang mukmin yang memiliki kemantapan keimanan walaupun tidak dari satu keturunan, tetap merupakan bagian dari bersaudara, maka dari itu memiliki keterikatan bersama dalam iman bagaikan keterikatan satu keturunan, lalu bagi orang – orang yang beriman diharapkan untuk tidak saling bertikai antar kelompok, dan apabila suatu pertikaian terjadi diantara saudara maka damaikanlah serta bertakwalah kepada Allah, agar diri terhindar dari bencana baik dari akibat perikaian tersebut, mapupun selainnya, serta agar diri diberikan Rahmat akan persatuan dan kesatuan.

Hubungan saudara yang dimaksud terkait dengan definisi dukungan sosial, dukungan sosial disimpulkan sebagai berbagai bentuk tindakan yang diterima dan diberikan dari individu ke individu lain, dalam hal ini dukungan yang dimaksud ialah berfokus pada menengahi sesuatu perselisihan sebagai bentuknya, serta menjaga ikatan didalam hubungan persaudaraan di lingkup sosial walaupun kita tidak terikat oleh satu keturunan, namun hendaknya kita saling menjaga kesatuan, dan melalui

dukungan sosial seperti ikut menengahi dan mendamaikan suatu konflik dapat mempererat hubungan sosial.

D. Pengaruh antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff dan Keyes (dalam Syaiful & Sariyah, 2018: 32) Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kondisi fungsi mental secara efektif dan maksimal dalam kehidupan, bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis dapat tercapai yaitu dengan pendekatan terhadap kebahagiaan yang bersifat *eudamonic* atau sifat akan kepuasan dan kesejahteraan pada diri individu, secara rinci yaitu tentang bagaimana kondisi individu yang memiliki penerimaan diri dengan positif, dapat menguasai lingkungan di sekitarnya, kemudian dapat memiliki hubungan positif dengan individu lain, serta memiliki makna dan tujuan dalam hidup, konsep tersebut yang diperlukan dalam mencapai perasaan bahagia dan kepuasan diri untuk mencapai kesejahteraan, juga selaras dengan yang diungkapkan Ryff & Singer (2008:14) bahwa kesejahteraan psikologis dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui sejauh mana seseorang merasa baik atau puas dengan kehidupannya.

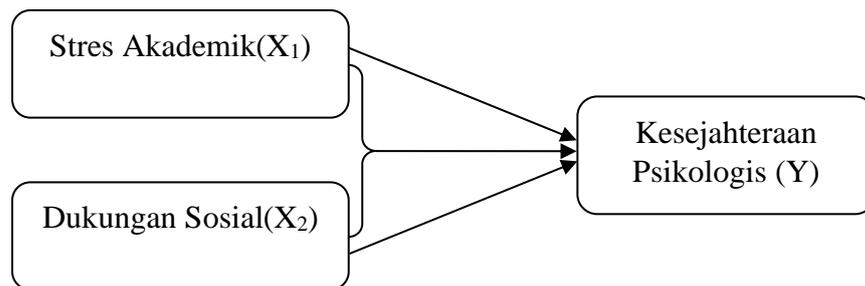
Ditekankan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis dapat tercapai apabila terhindar dari masalah – masalah dan gangguan psikologis yang menghambat fungsi mental secara maksimal, di konstruksikan dengan stres atau tekanan sebagai faktor pengaruh dari luar diri yang

mempengaruhi, spesifik pada siswa maka disesuaikan pada stres akademik sebagai pengaruh faktor dari luar diri yang bersumber dari adanya tekanan dari tuntutan akademik, stres menjadi faktor yang penting apabila dihubungkan dengan kesejahteraan psikologi siswa, hal ini dikarenakan kondisi individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, juga dapat mengatur tekanan dengan baik (Selian dkk., 2020: 38), Diperkuat pada penelitian sebelumnya dari Selian, Hutagalung & Rosli (dalam Rohayati dkk, 2022: 47) yang mengungkapkan bahwa stres akademik juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diperoleh individu dari individu lain, dukungan dapat berupa afeksi, rasa nyaman, maupun berbagai jenis bantuan material. Apabila dikaitkan dengan kondisi kesejahteraan psikologis, dukungan sosial memiliki dampak tidak langsung terhadap kesejahteraan dan kesehatan individu dengan mengurangi tingkat stres dari suatu peristiwa (Cohen & Wills, 1985: 312).

Dukungan sosial yang baik juga dapat memberikan pengaruh positif bagi individu yang menerima, selaras dengan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff yang menekankan pada dimensi hubungan positif terhadap orang lain, dukungan sosial melibatkan hubungan sosial yang bermakna, sehingga dapat menimbulkan pengaruh dalam mencapai kesejahteraan psikologis melalui faktor eksternal yaitu berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan kajian teori yang dipaparkan maka diketahui bahwa terdapat pengaruh dan hubungan antar variabel dengan digambarkan melalui skema kerangka berpikir sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian, yaitu sebagai berikut.



Gambar 1

Skema kerangka berpikir pengaruh stres akademik, Dukungan Sosial, terhadap Kesejahteraan Psikologis

E. Hipotesis

Dari kerangka berpikir yang telah disusun, maka kemudian dapat ditarik hipotesis. Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap sebuah rumusan masalah dalam penelitian, jawaban sementara berdasar pada teori penelitian yang belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dinyatakan juga sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2013: 63).

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori yang telah disusun, maka diajukan beberapa hipotesis dalam penelitian ini, ialah sebagai berikut:

H1 : Terdapat pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan.

H2 : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan.

H3 : Terdapat pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian yang dilaksanakan yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif, metode penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2013: 8), menjelaskan metode penelitian kuantitatif sebagai suatu pendekatan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian terhadap populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data yang diperoleh melalui instrumen penelitian, kemudian analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2013: 38) merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti sebagai pembelajaran dan informasi yang dapat diperoleh dari hal terkait, lalu kemudian ditarik kesimpulannya, dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel dependen dan dua variabel independen, dengan rinci sebagai berikut:

- a. Variabel Dependen (Y) : Kesejahteraan Psikologis
(*Psychological Well-Being*)

- b. Variabel Independen (X1) : Stres Akademik
- c. Variabel Independen (X2) : Dukungan Sosial

2. Definisi Operasional

a) Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan individu yang terhindar dari berbagai gangguan psikologis dalam mencapai keadaan positif yang maksimal untuk hidup secara efektif sesuai fungsinya. dalam berkehidupan, kesejahteraan psikologis akan diukur melalui skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan 6 aspek yang terdiri dari penerimaan diri (*Self Acceptance*), hubungan positif terhadap orang lain (*Positive Relations with Other*), pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*), tujuan hidup (*Purpose in Life*), penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*), Otonomi (*Autonomy*). pada skala kesejahteraan psikologis apabila semakin tinggi taraf skor yang didapat pada pengukuran, menunjukkan semakin tinggi kondisi kesejahteraan psikologis pada individu ditinjau dari aspek yang dijabarkan, berlaku juga pada skoring sebaliknya.

b) Stres akademik

Stres akademik merupakan kondisi tertekan pada individu terhadap respons psikologis, fisik, dan perilaku akibat adanya

tuntutan pada lingkungan akademik baik dari bentuk pembelajaran, tekanan tugas, maupun kondisi dari sekitar individu pada lingkungan akademik. dalam penelitian ini stres akademik diukur menggunakan skala stres akademik pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nuriyyatiningrum dkk., (2023) yang berdasar pada 4 aspek yaitu kognitif, emosional / afektif, fisiologis, dan perilaku, pada skala stres akademik jika semakin tinggi taraf skor yang didapat pada pengukuran, maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada suatu individu ditinjau dari aspek variabel terkait, berlaku juga pada skoring sebaliknya.

c) Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah berbagai bentuk tindakan yang diberikan oleh individu lain terhadap suatu individu yang berbentuk bantuan dan bersifat positif terhadap keadaan individu yang menerimanya, dukungan sosial dapat diperoleh dari individu lain seperti keluarga, teman atau kerabat maupun lingkungan sosial yang berkaitan dengan individu yang menerima dukungan tersebut, pada penelitian ini dukungan sosial diukur menggunakan skala dukungan sosial yang terdiri dari 4 aspek yang meliputi *Emotional Support*, *Tangible or instrumental support*, *Informational support*, dan *Esteem support*, pada skala dukungan sosial semakin tinggi taraf skor yang didapat pada pengukuran, menunjukkan semakin

tinggi dukungan sosial terhadap suatu individu berdasarkan aspek yang dijabarkan, berlaku juga pada skoring sebaliknya.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pada penelitian yang dilaksanakan, dilakukan langsung secara tatap muka, dengan bertempat di SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan di Pekalongan, berlokasi di Jalan KH. Mansyur No.138, RW.6, Dampyak Timur, Podosugih, Kec. Pekalongan Barat, Kota Pekalongan, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Rentang waktu penelitian dilaksanakan dalam kurun waktu satu bulan, dari bulan Juli hingga bulan Agustus 2023.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dikatakan oleh Sugiyono (2013: 80), sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki ketetapan kualitas dan kriteria yang ditentukan oleh peneliti untuk kemudian dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Pada penelitian terkait untuk populasi yaitu terdiri dari siswa dan siswi kelas X dan XI, SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan di

Pekalongan, dengan rincian dari hasil data yang diperoleh yaitu jumlah seluruh siswa tersebut sebagai berikut:

Tabel 1 Jumlah Populasi Siswa

Kelas	Jumlah siswa
Kelas X	108 Siswa
Kelas XI	129 Siswa
	237 Siswa

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian mewakili karakteristik dari populasi yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2013: 81), pada sampel sunjek merupakan bagian dari populasi, maka dengan kata lain sampel disimpulkan ialah bagian dari populasi, serta sampel yang representatif terhadap populasi sangatlah penting (Saifuddin Azwar, 2018: 112), Sampel pada penelitian ini tertuju pada populasi siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan di Pekalongan.

Pada penelitian ini digunakan rumus pengambilan sampel dengan mengacu pada teori Slovin, rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel penelitian dengan tingkat signifikansi

yang ditentukan diantara menggunakan signifikansi 0,05 (5%) atau 0,01 (1%), dengan rincian rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = batas kesalahan maksimal yang ditolerir dalam sampel alias tingkat signifikansi antara 0,05 (5%) atau 0,01 (1%) (Firdaus, 2021: 19).

Maka apabila rumus diaplikasikan dari jumlah populasi di lapangan dengan jumlah populasi total sebanyak 237, diperoleh hasil jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{237}{1 + 237(0,05)^2}$$

$$n = \frac{237}{1 + 237(0,0025)}$$

$$n = \frac{237}{1,5925}$$

$$n = 148,822$$

Dari perhitungan diatas peneliti mendapatkan jumlah sampel dibulatkan menjadi sebanyak 149 siswa, dengan tingkat kesalahan 5%.

3. Teknik Sampling

Pada suatu penelitian untuk meraih efisiensi pada populasi yang besar perlu adanya pengambilan sampel dalam pelaksanaannya, pengambilan sampel dilakukan dengan cara melalui beberapa teknik sampling, diantaranya terdapat Teknik *probability sampling* yang akan digunakan dalam penelitian ini. alasan penggunaan Teknik sampling tersebut dikarenakan, pada anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel.

Jenis teknik pengambilan sampel melalui *probability sampling* juga terdiri dari beberapa teknik, dan yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampling *probability sampling* dengan cara random kluster (*cluster random sampling*), yaitu teknik sampling yang dilakukan dengan cara randomisasi tidak secara individual melainkan pada kelompok (Azwar, 2018: 123). Teknik penarikan sampel ini digunakan apabila sumber data atau populasi sangat luas, dengan tetap diharapkan hasil yang nantinya diperoleh dapat mewakili kondisi sebenarnya yang ada di lapangan (Firdaus, 2021: 16).

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, maka dari itu tiap beberapa variabel diuji pada sampel yang mewakili bagian dari populasi, pengujian dilakukan melalui penggunaan instrument penelitian tertentu, Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena yang akan diamati, dan fenomena yang dimaksud secara spesifik disebut sebagai variabel penelitian itu sendiri (Sugiyono, 2013: 102).

Terdapat tiga alat ukur yang akan digunakan untuk tiap variabel pada penelitian ini, terdiri dari kesejahteraan psikologis, stress akademik, dan dukungan sosial, masing – masing dari alat ukur tersebut diukur menggunakan skala dari 4 pilihan jawaban, skala pengukuran tersebut digunakan untuk mengukur fenomena yang sudah ditetapkan dalam penelitian, melalui skala likert variabel yang akan diukur dijabarkan mejadi indicator variabel, yang nantinya dijadikan titik tolak untuk Menyusun aitem – aitem instrumen yang dapat berupa pernyataan maupun pertanyaan (Sugiyono, 2013: 93).

Kriteria penggunaan skala yang terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), kemudian Tidak Sesuai (TS), dan yang terakhir Sangat Tidak Sesuai (STS). Kriteria yang telah ditetapkan diwakili melalui rentang nilai 1-4 disesuaikan pada jenis aitem, antara *favourable* dan *unfavourable*. Dengan rincian kriteria – kriteria terebut dijabarkan melalui table dibawah ini, ialah sebagai berikut:

Tabel 2 Kriteria Penelitian

Kriteria	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Rincian alat ukur pada penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1) Skala Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Pengukuran pada variabel kesejahteraan psikologis dilakukan dengan konstruksi skala kesejahteraan psikologis yang dikemukakan pada teori oleh Ryff (1989), yang juga telah digunakan pada pengukuran variabel yang serupa pada penelitian- penelitian terdahulu, semakin tinggi nilai yang diperoleh dari pengukuran, maka menunjukkan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki suatu individu, begitupun berlaku sebaliknya.

Tabel 1 *Blueprint* Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>	Jumlah
Penerimaan diri (<i>Self Acceptance</i>)	1,2,3	4,5,6	6

Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive Relations with Others</i>)	7,8,9	10,11,12	6
Pertumbuhan pribadi (<i>Personal Growth</i>)	13,14,15	16,17,18	6
Tujuan hidup (<i>Purpose in Life</i>)	19,20,21	22,23,24	6
Penguasaan lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>)	25,26,27	28,29,30	6
Otonomi (<i>Autonomy</i>).	31,32,33	34,35,36	6
Total			36

2) Skala Stres Akademik

Pada variabel stres akademik, pengukuran dilakukan melalui aplikasi alat ukur berdasarkan penelitian sebelumnya pada variabel stres akademik yang dilakukan oleh Nuriyyatiningrum dkk., (2023), yang terdiri dari aspek kognitif, emosional / afektif, fisiologis, dan perilaku, diidentifikasi apabila semakin tinggi nilai pengukuran pada skala stres akademik, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami individu, juga berlaku sebaliknya.

Tabel 3 *Blueprint* skala stres akademik

Aspek	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>	Jumlah
Kognitif	1,2,3	4,5,6,7	7
Emosional / Afektif	8,9,10,11	12,13,14,15	8
Fisiologis	16,17	18,19,20,21	6
Perilaku	22	23,24,25	4
Total			25

3) Skala Dukungan Sosial

Pada variabel dukungan sosial, pengukuran dilakukan melalui skala yang berdasar pada aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1994) yang terdiri dari 4 aspek yang meliputi *Emotional Support, Tangible or Instrumental Support, Informational Support, Esteem Support*. Semakin tinggi taraf skor yang didapat pada pengukuran skala dukungan sosial, menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial terhadap suatu individu berdasarkan aspek yang dijabarkan.

Tabel 4 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

Aspek	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>	Jumlah
<i>Emotional Support</i>	1,2,3,4	5,6,7,8	8

<i>Tangible or instrumental support</i>	9,10,11,12	13,14,15,16	8
<i>Informational support</i>	17,18,19,20	21,22,23,24	8
<i>Esteem support.</i>	25,26,27,28	29,30,31,32	8
Total			32

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Dalam menguji pengaruh antar variabel, diperlukan adanya suatu alat ukur yang sesuai dan dapat dipercaya. Validitas sendiri dapat terpenuhi dalam suatu instrumen apabila adanya ketepatan pada instrument guna mengukur apa yang seharusnya diukur. (Sugiyono, 2013: 121), dapat diartikan juga bahwa hasil ukur dari suatu pengukuran tersebut dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat dari suatu fakta atau fenomena yang sesungguhnya dari hal yang akan diukur (Djaali, 2021: 71).

Pada penelitian yang dilaksanakan dilakukan validasi konstruk, untuk diketahui mana saja aitem yang dapat dikatakan gugur, dan aitem mana saja yang dapat memenuhi syarat untuk digunakan sebagai instrumen pengukuran suatu variabel dalam penelitian yang akan dilaksanakan, dalam menguji validitas konstruk alat ukur diketahui dengan beberapa metode yang pertama yaitu melalui metode *expert*

judgement oleh para ahli yaitu dari dua dosen pembimbing, setelah instrumen dikonstruksi mengenai aspek – aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, kemudian para ahli memberikan konsultasi mengenai instrumen yang akan digunakan dalam penelitian(Sugiyono, 2013: 126).

Kemudian juga dilakukan metode pengujian daya beda instrumen dengan menggunakan uji *corrected item-total correlation*, jika nilai hasil uji $\geq 0,3$ maka aitem dapat dipergunakan dalam penelitian.

2. Reliabilitas

Dalam suatu pengukuran atau penelitian hal tersebut akan dianggap baik apabila dikatakan memiliki realibilitas yang baik. Realibilitas juga dipahami sebagai konsep mengenai hasil suatu pengukuran yang dianggap memiliki sifat tetap, terpercaya serta terbebas dari galat pengukuran (*measurement error*) (Darma, 2021: 17), pada penelitian ini pengujian reliabilitas dilakukan dengan penggunaan formulasi *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS versi 24, pengaplikasian formulasi *alpha cronbach* mendapati hasil koefisien reliabilitas $> 0,6$.

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Penggunaan suatu alat ukur atau instrumen penelitian sebelum digunakan untuk pengambilan data pada sampel perlu dilakukan uji validitas terlebih dahulu guna mengetahui apakah alat ukur tersebut dinyatakan valid atau tidaknya pada suatu penelitian, kemudian juga dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat ketetapan atau reliabel, alat ukur dianggap baik apabila dikatakan memiliki realibilitas yang baik.

Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan pada subjek siswa dan siswi SMA selain pada subjek yang akan dijadikan sampel pada penelitian, dengan subjek berjumlah 30 siswa yang mewakili, dari hasil data yang diperoleh didapati hasil sebagai berikut:

1. Hasil Uji Validitas

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Dalam mengetahui aitem yang valid digunakan uji berdasarkan *corrected-item correlation*, dari 36 aitem yang sebelumnya disusun, data uji coba diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 24, dan melalui uji tersebut diperoleh hasil bahwa sejumlah 20 aitem dinyatakan valid, dan sisanya yaitu sejumlah 16 aitem dinyatakan tidak valid dikarenakan menunjukkan nilai kurang dari 0,30 ($r \leq 0,30$), maka berdasarkan data yang diperoleh maka tersusun *blueprint* untuk skala kesejahteraan psikologis yang akan digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut.

Tabel 5 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>	Jumlah
Penerimaan diri (<i>Self Acceptance</i>)	1,*2,*3	4,*5,6	3
Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive Relations with Others</i>)	7,8,*9	10,*11,12	4
Pertumbuhan pribadi (<i>Personal Growth</i>)	*13,14,15	*16,17,18	4
Tujuan hidup (<i>Purpose in Life</i>)	*19,*20,*21	22,23,24	3
Penguasaan lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>)	25,*26,27	28,*29,*30	3
Otonomi (<i>Autonomy</i>).	*31,32,33	34,*35,*36	3
Total			20

Keterangan: (*) pada aitem yang dinyatakan gugur.

b. Skala Stres Akademik

Pada aitem skala stress akademik menggunakan alat ukur yang sudah dinyatakan valid pada penelitian sebelumnya, dengan sejumlah 25 aitem, beberapa aitem yang akan digunakan pada penelitian, tersusun dalam rincian *blueprint* sebagai berikut :

Tabel 6 *Blueprint* Skala Stres Akademik

Aspek	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>	Jumlah
--------------	------------------------------------	--------------------------------------	---------------

Kognitif	1,2,3	4,5,6,7	7
Emosional / Afektif	8,9,10,11	12,13,14,15	8
Fisiologis	16,17	18,19,20,21	6
Perilaku	22	23,24,25	4
Total			25

c. Skala Dukungan Sosial

Untuk mengetahui aitem yang valid pada variabel dukungan sosial juga digunakan uji berdasarkan *corrected-item correlation*, dari jumlah 32 aitem yang sebelumnya disusun, data uji coba diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 24, dari hasil uji tersebut diperoleh hasil bahwa sejumlah 30 aitem dinyatakan valid, sedangkan sejumlah 2 aitem dinyatakan tidak valid dikarenakan nilai yang ditunjukkan kurang dari 0,30 ($r \leq 0,30$), maka berdasarkan data tersebut tersusun *blueprint* untuk skala dukungan sosial yang akan digunakan pada penelitian yaitu sebagai berikut:

Tabel 7 Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>	Jumlah
<i>Emotional Support</i>	1,2,3,4	5,6,7,8	8
<i>Tangible or instrumental support</i>	9,10,11,12	13,14,15,16	8
<i>Informational support</i>	17,*18,19,20	21,22,23,24	7
<i>Esteem support.</i>	25,26,27,28	29,30,*31,32	7
Total			30

Keterangan: (*) pada aitem yang dinyatakan gugur.

2. Hasil Uji Reliabilitas

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Pada hasil uji yang dilakukan pada skala kesejahteraan psikologis menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,844. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien lebih dari 0,6 ($\alpha > 0,6$), maka skala kesejahteraan psikologis yang akan digunakan pada penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 8 Hasil Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Koefisien <i>alfa-cronbach</i>	Jumlah aitem
0,844	20

b. Skala Stres Akademik

Pada skala stres akademik diperoleh hasil reliabilitas berdasar pada hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa koefisien reliabilitas pada skala stres akademik sebesar 0,758. Dipahami bahwa suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien lebih dari 0,6 ($\alpha > 0,6$), dengan demikian skala stress akademik yang akan digunakan pada penelitian dinyatakan reliabel.

Tabel 9 Hasil Reliabilitas Skala Stres Akademik

Koefisien <i>alfa-cronbach</i>	Jumlah aitem
0,758	25

c. Skala Dukungan Sosial

Kemudian pada skala dukungan sosial hasil uji yang dilakukan memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,938. instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien lebih dari 0,6 ($\alpha > 0,6$), maka skala dukungan sosial yang akan digunakan pada penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 10 Hasil Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Koefisien <i>alfa-cronbach</i>	Jumlah aitem
0,938	30

H. Teknik Analisis Data

1. Uji asumsi dasar

a. Uji normalitas

Pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 24, untuk mengetahui apakah data yang diolah memiliki distribusi normal atau tidaknya. Hasil distribusi dikatakan normal apabila hasil dari uji tersebut menunjukkan pemenuhan signifikansi lebih dari 0.05, atau $P > 0,05$.

b. Uji linearitas

Uji linieritas dilakukan guna mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen yang diteliti, Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 24, hasil uji linier dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila signifikansi linearity kurang dari 0,05 atau ditinjau melalui *Deviation From Linierity* dengan nilai signifikansi $P > 0,05$.

c. Uji multikolinearitas

Dalam pengujian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adanya korelasi antar variabel bebas atau independen dalam regresi, pengujian multikolinieritas dilakukan dengan meninjau kriteria VIF (*Varians Inflation Factors*) melalui *software* SPSS versi 24, dikatakan apabila nilai *tolerance* $> 0,10$ atau $VIF < 10$

maka pada hasil uji dinyatakan tidak terdapat multikolinearitas pada tiap variabel independen (Ghozali, 2009: 91)

2. Uji hipotesis

Dalam penelitian yang dilaksanakan uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik uji analisis regresi linear berganda menggunakan bantuan *software* SPSS versi 24, penggunaan analisis ini bertujuan untuk melihat apakah dua variabel independen atau lebih sebagai *predictor* dimanipulasi (dengan naik turun-nilainya). Maka dari hal itu dalam penelitian ini digunakan teknik uji analisis linear berganda dilakukan guna mengetahui ada tidaknya pengaruh antar variabel independen terhadap variabel dependen.

Maka dari hal itu dalam penelitian ini digunakan teknik uji analisis linear berganda dilakukan, guna mengetahui seberapa berpengaruhnya stres akademik, dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada diri siswa.

Dituliskan persamaan rumusnya sebagai berikut :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Keterangan:

Y = Kesejahteraan Psikologis

α = Konstanta

$\beta_1 \beta_2$ = Koefisien Regresi

X_1 = Stres akademik

X_2 = Dukungan sosial

Dikatakan jika tingkat signifikansi $< 0,05$ maka pada hipotesis yang diujikan oleh peneliti dapat diterima, namun apabila tingkat signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti akan ditolak berdasarkan kepercayaan sebesar 95% (Priyatno, 2012: 139).

BAB IV

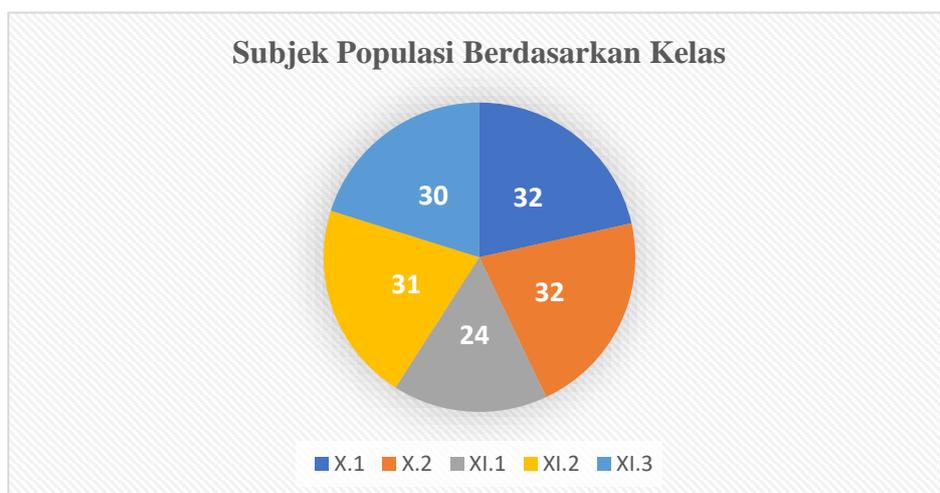
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

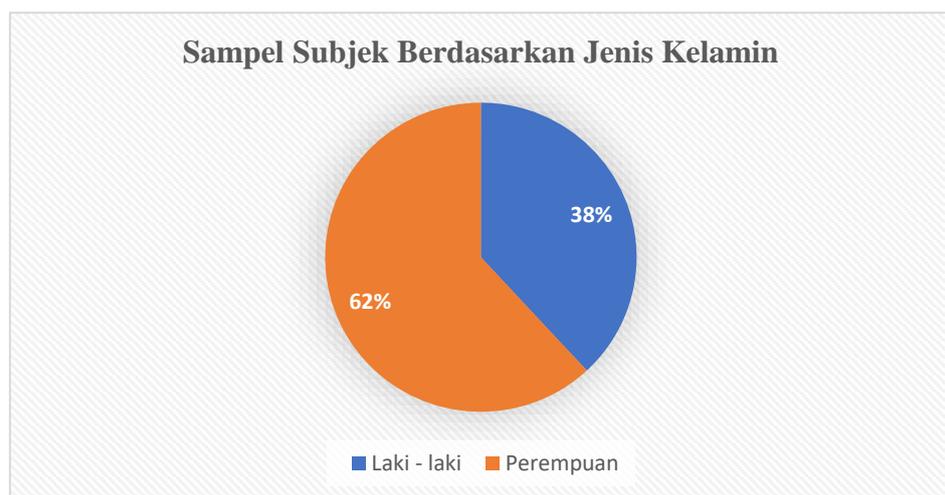
Subjek yang diteliti ialah seluruh siswa dan siswi dari kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, dengan jumlah total populasi sebanyak 237 siswa, sehingga diperoleh sampel melalui perhitungan rumus Slovin diperoleh sampel sebanyak 149 siswa, teknik sampling menggunakan metode *cluster random* sampling dan teknik pengumpulan data pada penelitian yang dilaksanakan menggunakan alat ukur skala psikologi yang dibagikan melalui kuesioner cetak printout secara *offline* di lapangan, hal ini dipertimbangkan karena pengambilan data lebih efisien dari segi waktu pelaksanaan baik bagi subjek maupun peneliti, serta lebih efektif dikarenakan di kondisi lapangan ketika pengambilan data dapat teramati dengan jelas.

Gambar 1 Presentase subjek berdasarkan kelas.



Dari hasil diagram, subjek dikategorikan berdasarkan kelas yang terdiri dari siswa kelas X.1 dengan jumlah subjek sebanyak 32 siswa, lalu siswa kelas X.2, dengan subjek yang berjumlah 32 siswa, kemudian siswa dari kelas XI.1, dengan jumlah subjek sebanyak 24 siswa, juga diperoleh subjek dari kelas XI.2, dengan jumlah subjek sebanyak 31 siswa, dan terakhir diperoleh subjek dari kelas XI.3, dengan banyaknya sejumlah 30 siswa.

Gambar 2 Subjek berdasarkan jenis kelamin



Kemudian subjek dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dengan rincian sebanyak 38% berjenis kelamin laki – laki dengan jumlah total sebanyak 57 siswa laki – laki, dan sebanyak 62% berjenis kelamin perempuan dengan rincian sejumlah 92 siswi perempuan.

2. Deskripsi data

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan, didapati hasil deskripsi data mengenai variabel stres akademik, dukungan sosial, serta kesejahteraan psikologis melalui penggunaan SPSS versi 24, dengan bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat hasil variabel stres akademik, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis dari sampel yang telah diambil pada penelitian yang terlaksana, hasil olah deskriptif melalui *software* SPSS versi 24, memperoleh data yang mencakup jumlah subjek (N), skor *minimum* (*Min*), skor maksimum (*Max*), *mean*, hingga *standard deviation*, secara lengkap deskripsi data ialah sebagai berikut:

a) Deskripsi data stres akademik

Tabel 11 Hasil Uji Deskriptif Data Stres Akademik

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	149	40	70	55,46	5,795

Diketahui dari hasil deskripsi data pada tabel, dinyatakan bahwa variabel stres akademik menunjukkan nilai *minimum* sebesar 40, nilai *maximum* sebesar 70, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 55,46 dan nilai standar deviasi sebesar 5,795, maka dikategorisasikan pada variabel stres akademik secara lengkap sebagai berikut:

Tabel 12 Kategorisasi Skor Stres Akademik

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 49,665$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$49,665 \leq X < 61,255$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$61,255 \geq X$

Berdasarkan pada hasil tabel kategorisasi skor, skor variabel stres akademik dapat diketahui sebagai skor rendah apabila skor lebih kecil dari 49, lalu pada kategori sedang, jika skor menunjukkan angka diantara 61 hingga kurang dari 49, dan dikategorikan skor tinggi apabila skor lebih besar atau sama dengan 61.

Tabel 13 Kategorisasi Stres Akademik

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	8.7	8.7	8.7
	Sedang	108	72.5	72.5	81.2
	Tinggi	28	18.8	18.8	100.0
	Total	149	100.0	100.0	

Mengacu pada tabel, ditunjukkan bahwa dari hasil frekuensi skor berdasarkan kategori, sejumlah 13 siswa atau 8,7% mengalami stres akademik pada taraf rendah, lalu 108 siswa atau 72,5% menunjukkan taraf stres akademik pada kategori sedang, dan sebanyak 28 siswa atau 18% siswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi.

b) Deskripsi data dukungan sosial

Tabel 14 Hasil Uji Deskriptif Data Dukungan Sosial

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	149	59	113	94,68	12,178

Berdasarkan dari hasil deskripsi data pada tabel, mengenai variabel dukungan sosial menunjukkan nilai *minimum* sebesar 59, kemudian nilai *maximum* sebesar 113, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 94,68 dan nilai standar deviasi sebesar 12,178, maka dikategorisasikan pada variabel dukungan sosial secara rinci sebagai berikut:

Tabel 15 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 82,502$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$82,502 \leq X < 106,858$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$106,858 \geq X$

Dilihat dari hasil tabel kategorisasi skor, pada skor variabel dukungan sosial dapat diketahui sebagai skor rendah apabila skor lebih kecil dari 82, lalu pada kategori sedang, jika skor menunjukkan angka diantara 107 hingga kurang dari 82, dan skor dikategorikan tinggi apabila skor lebih besar atau sama dengan 107.

Tabel 16 Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	32	21.5	21.5	21.5
	Sedang	92	61.7	61.7	83.2
	Tinggi	25	16.8	16.8	100.0
	Total	149	100.0	100.0	

Mengacu pada tabel, hasil frekuensi skor berdasarkan kategori, diketahui sejumlah 32 siswa atau 21% siswa memiliki dukungan sosial pada taraf rendah, lalu sebanyak 92 siswa atau 61% siswa menunjukkan taraf adanya dukungan sosial pada kategori sedang, kemudian sebanyak 25 siswa atau 16.8% siswa memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi.

c) Deskripsi data kesejahteraan psikologis

Tabel 17 Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Kesejahteraan Psikologis	149	40	75	61,45	7,695

Dari hasil deskripsi data pada tabel, diketahui variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai *minimum* sebesar 40, kemudian nilai *maximum* sebesar 75, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 61,45 dan nilai standar deviasi sebesar 7,695 maka dikategorisasikan pada variabel dukungan sosial secara rinci sebagai berikut:

Tabel 18 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 53,755$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$53,755 \leq X < 69,145$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$69,145 \geq X$

Diketahui dari hasil tabel kategorisasi skor, pada skor variabel kesejahteraan psikologis dapat diketahui sebagai skor rendah apabila skor lebih kecil dari 53, lalu pada kategori sedang, jika skor menunjukkan angka diantara 53 hingga kurang dari 69, dan skor dikategorikan tinggi apabila skor lebih besar atau sama dengan 69.

Tabel 19 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	15.4	15.4	15.4
	Sedang	89	59.7	59.7	75.2
	Tinggi	37	24.8	24.8	100.0
	Total	149	100.0	100.0	

Merujuk dari kategorisasi tabel, hasil frekuensi skor berdasarkan kategori, diketahui sejumlah 23 siswa atau 15,4% siswa mengalami memiliki kesejahteraan psikologis pada taraf rendah, lalu sebanyak 89 siswa atau 59,7% siswa menunjukkan taraf adanya kesejahteraan psikologis pada kategori sedang lalu

sebanyak 37 siswa atau 24,8% siswa memiliki kesejahteraan psikologi pada kategori tinggi.

3. Hasil uji asumsi

a) Uji normalitas

Ketiga variabel dapat dinyatakan terdistribusi normal apabila diketahui data yang diperoleh dari sampel populasi telah dilakukan uji normalitas, pada penelitian ini dilakukan uji normalitas melalui uji *Kolmogorov-Smirnov*, dengan menggunakan *software* SPSS versi 24, maka diperoleh hasil uji sebagai berikut:

Tabel 20 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		149
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.23044455
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.045
	Negative	-.052
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.793 ^e
99% Confidence Interval	Lower Bound	.782
		Upper Bound

1) Test distribution is Normal.

Ditunjukkan dari hasil tabel bahwa persebaran data yang diperoleh, menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$, maka disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b) Uji linieritas

Dari hasil data yang diperoleh dilakukan uji linearitas untuk mengetahui hubungan suatu variabel independen dengan variabel dependen yang diteliti, uji linieritas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 24, dan diperoleh hasil uji sebagai berikut:

Tabel 21 Uji Linearitas X1 terhadap Y

Tabel ANOVA

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kes. Psikologis * Stres akademik	Between	(Combined)	4405.928	24	183.580	5.225	.000
	Groups	Linearity	3092.140	1	3092.140	88.003	.000
		Deviation from Linearity	1313.788	23	57.121	1.626	.048
	Within Groups		4356.944	124	35.137		
	Total		8762.872	148			

Tabel 22 Uji Linearitas X2 terhadap Y

Tabel ANOVA

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kes.	Between	(Combined)	6865.801	39	176.046	10.115	.000
Psikologis * Stres akademik	Groups	Linearity	5612.654	1	5612.654	322.486	.000
		Deviation from Linearity	1253.147	38	32.978	1.895	.005
		Within Groups	1897.072	109	17.404		
Total			8762.872	148			

Tabel 23 Hasil Linieritas Tiap Variabel

No.	Variabel	<i>Linearity</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
1.	Stres Akademik	0,000 < 0,05	0,48 < 0,05	Tidak ada Linieritas
2,	Dukungan Sosial	0,000 < 0,05	0,005 < 0,05	Tidak ada Linieritas

Merujuk pada tabel hasil uji linearitas, dikarenakan signifikansi *linearity* menunjukkan $0,000 < 0,05$ namun kedua variabel memiliki nilai *Deviation From Linierity* $< 0,05$,yaitu linieritas stres akademik (X1) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) $0,048 < 0,05$ maka variabel stres akademik dan kesejahteraan psikologis dikatakan tidak memiliki hubungan yang linier, juga pada hasil linieritas dukungan sosial (X2) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) $0,005 < 0,05$ maka variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis dikatakan tidak memiliki hubungan yang linier.

c) Uji multikolinieritas

Pada penelitian ini melalui hasil data yang diperoleh, dilakukan uji multikolinieritas, untuk mengetahui adakah terdapat suatu korelasi diantara variabel independen dalam regresi, ditunjukkan melalui hasil tabel ialah sebagai berikut:

Tabel 24 Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Unstandardized Coefficients		Coefficients ^a			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	41.484	5.976		6.942	.000		
Stres akademik	-.362	.069	-.273	-5.258	.000	.770	1.299
Dukungan sosial	.423	.033	.669	12.907	.000	.770	1.299

a. Dependent Variable: Kes. Psikologis

Diketahui dari hasil tabel menunjukkan nilai *tolerance* sebesar 0,770 maka $0,770 > 0,10$ dan nilai VIF dalam tabel menunjukkan nilai 1,299, maka nilai VIF lebih kecil dari 10, jadi pada hasil uji dinyatakan tidak terdapat multikolinieritas diantara variabel independen yaitu stres akademik dan dukungan sosial.

4. Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini dilaksanakan uji hipotesis menggunakan teknik uji analisis melalui *software* SPSS versi 24, dengan penggunaan persamaan regresi linier berganda, penggunaan analisis ini bertujuan untuk melihat mengetahui apakah terdapat pengaruh stres akademik, dan dukungan sosial sebagai variabel independen secara parsial, dan

secara simultan dari kedua variabel independen terhadap variabel dependen yaitu kesejahteraan psikologis dari data yang diperoleh dari subjek penelitian.

Tabel 25 Hasil Uji Koefisien Regresi

Model		Unstandardized Coefficients		Coefficients ^a		Collinearity Statistics		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	41.484	5.976		6.942	.000		
	Stres akademik (X1)	-.362	.069	-.273	-5.258	.000	.770	1.299
	Dukungan sosial (X2)	.423	.033	.669	12.907	.000	.770	1.299

a. Dependent Variable: Kes. Psikologis (Y)

Ditinjau dari hasil uji pada tabel menunjukkan angka signifikansi untuk variabel stres akademik sebesar 0,000, yaitu kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dari hasil tersebut dinyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, atau hipotesis pertama (H1) pada penelitian dinyatakan dapat diterima.

Kemudian juga angka signifikansi variabel dukungan sosial pada tabel dinyatakan dengan hasil sebesar 0,000, yaitu kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka dari hasil tersebut dinyatakan terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan,, atau hipotesis kedua (H2) dinyatakan dapat diterima.

Lalu dari tabel hasil, diimplementasikan persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 41,484 - 0,362 X_1 + 0,423 X_2$$

Keterangan:

Y = Kesejahteraan Psikologis

α = Konstanta

$\beta_1 \beta_2$ = Koefisien Regresi

X_1 = Stres akademik

X_2 = Dukungan sosial

Melalui hasil analisis data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa persamaan garis regresi berganda dalam penelitian ini adalah $Y = 41,484 - 0,362X_1 + 0,423X_2$, atau kesejahteraan psikologis = $41,484 - 0,362X_1$ (stres akademik) + $0,423X_2$ (dukungan sosial). Maka diinterpretasikan hasil dari rumus tersebut, pertama hasil $\alpha = 41,484$, dinyatakan konstanta diketahui sebesar 41,484 yang diartikan bahwa bila tidak terdapat peran dari variabel stres akademik dan dukungan sosial maka variabel kesejahteraan psikologis dinyatakan memiliki nilai 41,484, lalu diketahui pada $\beta_1 = -0,362$ atau nilai koefisien X_1 (-0,362) yang diartikan nilai koefisiennya sebesar -0,362 atau 36,2%, diinterpretasikan

apabila terjadi penurunan sebesar satu satuan pada stres akademik maka terjadi kenaikan sebesar 0,362 atau 36,2% pada kesejahteraan psikologis, dikarenakan nilai koefisien regresi bernilai negatif juga dapat diartikan apabila variabel stres akademik naik maka variabel kesejahteraan psikologis menurun dengan nilai koefisien yang sama. lalu pada $\beta_2 = 0,423$ atau nilai koefisien X_2 (0,423) yang diartikan nilai koefisiennya sebesar 0,423 atau 42,3%, diinterpretasikan apabila terjadi kenaikan sebesar satu satuan pada dukungan sosial maka terjadi kenaikan sebesar 0,423 atau 42,3% pada kesejahteraan psikologis, dikarenakan nilai koefisien regresi bernilai positif dapat diartikan apabila variabel dukungan sosial meningkat maka variabel kesejahteraan psikologis turut meningkat.

Tabel 26 Hasil Uji Koefisien Regresi Secara Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6114.167	2	3057.083	168.510	.000 ^b
	Residual	2648.706	146	18.142		
	Total	8762.872	148			

a. Dependent Variable: Kes. Psikologis
b. Predictors: (Constant), Dukungan sosial, Stres akademik

Merujuk pada tabel hasil uji dapat diinterpretasikan bahwa pengaruh stres akademik dan dukungan sosial secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga (H3)

terpenuhi atau dinyatakan diterima, sebab variabel stres akademik dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan.

Tabel 27 Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	<i>Adjusted R Square</i>	Std. Error of the Estimate
1	.835 ^a	.698	.694	4.259
a. Predictors: (Constant), Dukungan sosial, Stres akademik				
b. Dependent Variable: Kes. Psikologis				

Ditunjukkan pada tabel hasil uji, diketahui bahwa pengaruh stres akademik dan dukungan sosial secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis memiliki nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,694, yang mendasari bahwa stres akademik dan dukungan sosial secara simultan dapat memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa sebesar 69,4%, sedangkan sisanya yakni sebesar 30,6% dipengaruhi oleh faktor lain, diluar dari variabel terkait yang diteliti.

B. Pembahasan

Secara teori, kondisi kesejahteraan psikologis dinyatakan dapat tercapai apabila terhindar dari masalah – masalah dan gangguan psikologis yang menghambat fungsi mental secara maksimal, di konstruksikan dengan stres atau tekanan sebagai faktor pengaruh dari luar diri yang mempengaruhi dan spesifik pada subjek yaitu siswa maka dikaitkan spesifik pada salah satu

bentuk stres yaitu stres akademik sebagai pengaruh dari luar diri yang bersumber dari adanya tekanan dari tuntutan akademik namun meninjau dari hasil frekuensi skor berdasarkan kategori, diketahui sejumlah 23 siswa atau 15,4% siswa mengalami memiliki kesejahteraan psikologis pada taraf rendah, lalu sebanyak 89 siswa atau 59,7% siswa menunjukkan taraf adanya kesejahteraan psikologis pada kategori sedang lalu sebanyak 37 siswa atau 24,8% siswa memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi, hal ini perlu diperhatikan adanya apabila menyoroti kondisi di lapangan yaitu di SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan kategorisasi kesejahteraan psikologis pada taraf tinggi masih kurang, hal tersebut dapat dipengaruhi dari faktor tertentu, seperti halnya diperoleh dari hasil tinjauan data wawancara pada studi pendahuluan, pemenuhan keenam aspek kesejahteraan psikologis belum tercapai dikarenakan beberapa hal yang perlu diperhatikan pada kondisi siswa, seperti halnya pada kondisi pengenalan diri yang masih kurang apada tiap individu, kemudian tingkat kedisiplinan, hingga pemahaman akan kebutuhan secara ideal yang diperlukan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang ingin dicapai, oleh karena itu seandainya kondisi kesejahteraan psikologis pada siswa dapat berfungsi secara optimal, apabila dikatakan taraf angka skor tinggi pada kesejahteraan psikologis masih rendah, maka perlu adanya urgensi untuk memahami faktor apa yang sekiranya dapat dioptimalkan untuk menunjang kondisi kesejahteraan psikologis dan apa saja yang sekiranya

dapat menjadi hambatan dalam mencapai kondisi kesejahteraan psikologis yang dimaksud.

Stres menjadi faktor yang penting apabila dihubungkan dengan kesejahteraan psikologi siswa, hal ini dikarenakan kondisi individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, juga dapat mengatur tekanan dengan baik (Selian dkk., 2020: 38), diperkuat pada penelitian sebelumnya dari Selian, Hutagalung & Rosli (dalam Rohayati dkk, 2022: 47) yang mengungkapkan bahwa stres akademik juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diperoleh individu dari individu lain, dukungan dapat berupa afeksi, rasa nyaman, maupun berbagai jenis bantuan material. Apabila dikaitkan dengan kondisi kesejahteraan psikologis, dukungan sosial memiliki dampak tidak langsung terhadap kesejahteraan dan kesehatan individu dengan mengurangi tingkat stres dari suatu peristiwa (Cohen & Wills, 1985: 312).

Dukungan sosial yang baik juga dapat memberikan pengaruh positif bagi individu yang menerima, selaras dengan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff, yang menekankan pada dimensi hubungan positif terhadap orang lain, dukungan sosial melibatkan hubungan sosial yang bermakna, sehingga dapat menimbulkan pengaruh dalam mencapai kesejahteraan psikologis melalui faktor eksternal yaitu berhubungan dengan orang lain.

Pemilihan subjek penelitian yaitu pada SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, dikarenakan sekolah tersebut merupakan salah satu sekolah non-negeri favorit di Kabupaten Pekalongan yang memiliki akreditasi A berdasarkan sertifikat 817/BAN-SM/SK/2019, dibawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan ditinjau dari tiap tahunnya mencetak lulusan yang tidak hanya pintar secara akademik, namun juga dengan nilai – nilai pengajaran agama yang selaras, dan dibuktikan bahwa tiap lulusan dari SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan yang diterima pada perguruan tinggi favorit setiap tahunnya, jadi urgensi penelitian ini diadakan dengan memahami juga keselarasan akan permasalahan yang didapatkan dari data variabel yang akan diteliti yaitu terkait dengan kesejahteraan psikologis pada tiap siswanya.

Diperkuat pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan, bahwasanya dari hasil uji yang dilakukan secara statistik ketiga hipotesis dapat diterima, yang mengatakan bahwa, **hipotesa pertama (H1)** pertama stres akademik berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai koefisien negatif, pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 36,2%, yang diinterpretasikan apabila terjadi penurunan sebesar satu satuan pada stres akademik maka terjadi kenaikan sebesar 0,362 atau 36,2% pada kesejahteraan psikologis, begitu pula berlaku sebaliknya, apabila terjadi kenaikan satu satuan pada stres akademik maka terjadi penurunan sebesar 0,362 atau 36,2% pada kesejahteraan psikologis siswa, nilai akan kesejahteraan psikologis pada

siswa tinggi dalam kehidupan, sehingga setiap siswa akan melakukan berbagai upaya untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Sugesty dkk., 2021: 174) seperti kasus pada seorang siswa yang ingin mencapai suatu keadaan ideal dimana siswa tersebut ingin memperoleh pencapaian prestasi akademik yang baik, maka kondisi kesejahteraan psikologis siswa juga dapat menjadi penentu bagaimana perannya dalam pendidikan untuk mencapai prestasi akademik sebagai penunjang pembelajaran, dan diharapkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa agar tidak terintervensi oleh permasalahan – permasalahan psikologis yang menjadi penghambat seperti halnya yang dibuktikan pada penelitian bahwa stres akademik menjadi salah satu yang berpengaruh negatif terhadap kondisi kesejahteraan psikologis siswa

Kemudian apabila menimbang dari hasil kategorisasi skor disebutkan bahwa hasil frekuensi skor berdasarkan kategori, pada SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan sejumlah 13 siswa atau 8,7% mengalami stres akademik pada taraf rendah, lalu 108 siswa atau 72,5% menunjukkan taraf stres akademik pada kategori sedang, dan sebanyak 28 siswa atau 18% siswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi, apabila ditinjau dari kondisi subjek lapangan, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya ditinjau dari hasil pra riset melalui wawancara, diantara beberapa siswa di lapangan mengalami stres akademik diantaranya dari faktor internal seperti ketidaksiapan diri dalam tuntutan pemerolehan nilai, pemahaman materi, hingga kedisiplinan yang

berpengaruh dalam pemenuhan tugas yang diberikan, selebihnya faktor lain yang variatif tergantung pribadi seorang siswa dalam menyikapi tekanan atau oenegelolaan mekanisme stres dalam lingkup akademik, dari hal tersebut maka perlu dipahami bahwa angka stres akademik untuk dikatakan mencapai kesejahteraan psikologis hendaknya pada taraf dominan rendah, apabila taraf tinggi dan sedang masih banyak faktor yang mempengaruhi individu, maka hambatan dalam mencapai kesejahteraan psikologis dapat dimungkinkan terjadi.

Kemudian pada **hipotesa kedua (H2)**, dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai koefisien pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 42,3%, yang diinterpretasikan apabila terjadi kenaikan sebesar satu satuan pada dukungan sosial maka terjadi kenaikan sebesar 0,423 atau 42,3% pada kesejahteraan psikologis, selaras pada teori yang menganggap bahwa dukungan sosial menjadi pengaruh pada faktor eksternal yaitu terhadap kesejahteraan psikologis individu, dampak positif maupun negatif pada kesehatan mental seorang individu juga dapat disebabkan oleh sumber dari dukungan sosial. (Cohen & Syme dalam Yunanto, 2019: 80), dukungan sosial yang diterima juga dapat memberi pengaruh pada individu yang sejalan dengan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1985: 32) yaitu pada dimensi hubungan positif terhadap orang lain, dukungan sosial melibatkan hubungan sosial yang bermakna, sehingga dapat pengaruh dalam mencapai kesejahteraan psikologis melalui faktor eksternal yaitu

berhubungan dengan orang lain dapat terjadi melalui dukungan sosial.

Apabila memahami dari hasil penelitian yang terlaksana di lapangan, yaitu pada SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, ditemukan data di lapangan bahwa frekuensi skor berdasarkan kategori, diketahui sejumlah 32 siswa atau 21% siswa memiliki dukungan sosial pada taraf rendah, lalu sebanyak 92 siswa atau 61% siswa menunjukkan taraf adanya dukungan sosial pada kategori sedang, kemudian sebanyak 25 siswa atau 16.8% siswa memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi, hasil skor mengenai dukungan sosial pada taraf tinggi masih minim, dan lebih dominan pada taraf sedang, sedangkan berdasarkan hasil hipotesa menyebutkan bahwa dukungan sosial yang tinggi juga dapat memberikan pengaruh positif terhadap kondisi kesejahteraan psikologis seorang siswa, apabila meninjau dari faktor yang berpengaruh, dukungan sosial di lapangan diperoleh data dari hasil wawancara pendukung studi pendahuluan, bahwasanya latar belakang tiap individu berbeda – beda khususnya dalam lingkup penerimaan dukungan sosial, pengaruh permasalahan dalam penanganan lingkup sosial tiap individu bervariasi, baik dari lingkungan terdekat siswa seperti keluarga, lingkungan pertemanan, hingga lingkungan sekitar, ditinjau pada siswa – siswi SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan di dominasi pada pengaruh dukungan sosial terdekat, sedangkan pada lingkup pertemanan di sekolah siswa – siswa cenderung positif dalam penerimaan dukungan sosial, maka perlu diperhatikan apabila dari lingkungan terdekat dukungan sosial tidak didapatkan secara maksimal,

maka berpengaruh pada kondisi pribadi individu dalam bersikap, oleh karena itu perlu disoroti bahwa mengenai peranan dukungan sosial perlu ditinjau lebih jauh pada kondisi tiap siswa di lapangan, guna mencapai fungsi kesejahteraan psikologis secara maksimal untuk menunjang prestasi pembelajaran dan peran individu sebagai siswa di lingkungan.

lalu pada **hipotesa ketiga (H3)**, yang menjabarkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara stres akademik dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, ditunjukkan dari hasil uji dinyatakan bahwa stres akademik dan dukungan sosial secara simultan dapat memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa sebesar 69,4%, sedangkan sisanya yakni sebesar 30,6% dipengaruhi oleh faktor lain, oleh karena itu dari diketahuinya hal tersebut dapat menjadi pertimbangan lebih lanjut untuk memahami konsep – konsep pengaruh yang diketahui baik secara parsial maupun simultan untuk memahami darimana saja kesadaran akan pengaruh stres akademik dan dukungan sosial dapat dipahami untuk menunjang kondisi pembelajaran siswa – siswi di SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan.

C. Kelebihan dan Kekurangan Penelitian

Pada penelitian ini memiliki kelebihan dalam pengambilan variabel penelitian yang dibahas, pada penelitian sebelumnya penelitian dengan variabel terkait belum pernah dilakukan uji secara simultan, lalu pada subjek terkait yang diteliti yaitu SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan,

belum pernah digali topik pembahasan mengenai permasalahan yang diteliti, yaitu kesejahteraan psikologis, yang harapannya dapat menjadi pengenalan akan kesadaran kondisi pada subjek yang diteliti terkait dengan keadaan sebenarnya pada kesejahteraan psikologis siswa terkait, yang nantinya dapat menjadi catatan evaluasi untuk memahami keadaan di sekolah SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan.

Dalam penelitian yang terlaksana juga masih terdapat beberapa kekurangan yang menjadi kelemahan pada penelitian ini, diantaranya yang pertama yaitu pada konstruksi penyebaran aitem pada kuesioner penelitian, pada penelitian ini penyebaran aitem tidak diacak secara nomor pada kuesioner sehingga dapat menimbulkan bias interpretasi pada subjek terkait dengan aitem *favourable* dan *unfavourable*, dan dalam hal ini dapat beresiko mempengaruhi hasil skoring dan hasil uji coba aitem, maka diharapkan penelitian selanjutnya pada variabel terkait untuk mengevaluasi pada kekurangan penelitian ini dengan meninjau penyebaran nomor aitem pada skala alat ukur, kemudian seperti halnya terkait dengan batasan faktor – faktor lain yang berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis, bahwasanya dari penelitian yang terlaksana masih terdapat faktor lain yang menjadi pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yang belum diteliti lebih jauh, dan dari hal tersebut dapat dikaji dalam penelitian selanjutnya pada variabel yang diteliti, yaitu faktor – faktor lain pada kesejahteraan psikologis yang diantaranya terdiri dari, faktor demografis, usia, dan *locus of control*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilaksanakan guna menguji hipotesis dari pengaruh stres akademik serta dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, dan dari penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan dari stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa – siswi kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, dengan arah pengaruh negatif, apabila semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa, maka berpengaruh semakin rendah dalam tercapainya kondisi kesejahteraan psikologis siswa tersebut, begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi pencapaian kondisi kesejahteraan psikologis pada siswa.
2. Terdapat pengaruh signifikan dari dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa – siswi kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, dengan arah pengaruh positif, jika semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan terhadap seorang siswa maka berpengaruh semakin

tinggi pula terhadap pencapaian kondisi kesejahteraan psikologis pada siswa, juga berlaku sebaliknya.

3. Terdapat pengaruh stres akademik dan dukungan sosial secara simultan, terhadap kondisi kesejahteraan psikologis siswa – siswi kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan, keduanya dapat mempengaruhi bagaimana siswa mencapai kestabilan kondisi kesejahteraan psikologis yang ingin dicapai.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah terlaksana, maka peneliti menemukan beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Bagi siswa

Berdasar pada hasil penelitian yang telah terlaksana, peneliti berharap kesadaran akan gambaran mengenai kondisi kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan untuk dapat lebih diperhatikan, meninjau dari hasil penelitian bahwa terdapat berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis khususnya pengaruh dari stres akademik untuk diturunkan karena memberikan pengaruh signifikan negatif dan meningkatkan dukungan sosial pada siswa karena pengaruh tersebut bersifat positif, agar kondisi kesejahteraan psikologis

pada tiap individu dapat berfungsi secara maksimal untuk menunjang pembelajaran di selama di sekolah.

2. Bagi sekolah

Dari penelitian yang telah terlaksana peneliti menyarankan agar pihak sekolah lebih memperhatikan kesadaran akan pentingnya keadaan kesejahteraan psikologis siswa, ditinjau dari hubungan positif antar siswa, kemandirian siswa, dan penerimaan diri siswa, tujuan hidup siswa setelah jenjang pembelajaran, penguasaan lingkungan, serta pertumbuhan pribadi seorang siswa, dikarenakan hal tersebut merupakan aspek yang membentuk kesejahteraan psikologis seorang siswa agar dapat berfungsi secara maksimal untuk menunjang pembelajaran di sekolah, juga kesejahteraan psikologis siswa perlu diperhatikan dari segi faktor yang berpengaruh khususnya dalam hal pengaruh terhadap stres akademik dikarenakan stres akademik memiliki pengaruh signifikan negatif, juga untuk meningkatkan dukungan sosial dikarenakan terdapat pengaruh signifikan positif yang diberikan oleh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa untuk meningkatkan kesadaran akan kondisi kesejahteraan psikologis siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan.

3. Bagi peneliti

Mengacu pada penelitian yang telah terlaksana, disarankan untuk peneliti agar lebih menerapkan kesadaran akan konsep kesejahteraan psikologis, meninjau pada pemahaman tentang kesejahteraan psikologis untuk lebih memahami faktor yang juga berpengaruh khususnya pada faktor pengelolaan stres akademik, serta memahaim bagaimana dukungan sosial dapat menunjang keadaan kesejahteraan psikologis pada individu.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti memberikan saran pada peneliti selanjutnya untuk lebih memperluas jangkauan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis juga lebih memperdalam pemahaman tentang variabel tersebut, serta memperkaya pemahaman teori dan melaksanakan penelitian lebih jauh dari kaitan faktor – faktor lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis melalui berbagai pandangan lain dari teori kesejahteraan psikologis yang belum tercantum dan diluar faktor pengaruh yang diteliti dalam penelitian ini, yaitu stres akademik dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. Z., Fatimah, M., Zulfia, M., & Hidayati, F. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Harga Diri Remaja Desa Wonoayu Kecamatan Wajak. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 13(2), 53–58. <https://doi.org/10.18860/psi.v13i2.6442>
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44. <https://doi.org/10.47435/MIMBAR.V8I2.1190>
- Alawiyah, S., Negeri, S., Tangerang, K., & Indonesia, B. (2020). Manajemen Stres Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Al-Idarah : Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 211–221. <https://doi.org/10.24042/ALIDARAH.V10I2.7420>
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja Smpn 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(1), 80–85. <https://doi.org/10.31004/JN.V6I1.4107>
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo
- Baron, R.A. & Byrne, D. 2003. *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Budi Darma. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan Spss (Uji Validitas, Uji*

Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2). GUEPEDIA.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(94\)90083-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(94)90083-3)

Deci, R. M. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol.*, 141-66.

Djaali. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif (B. S. Fatmawati, Ed.). PT Bumi Aksara.

Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Firdaus, M. M. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Analisis Regresi IBM SPSS Statistics Version 26.0* (F. Ravida, Ed.; I). DOTPLUS Publisher.

Hapsyah, D. R., Herdi, & Hanim, W. (2023). VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN STRESS AKADEMIK. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 309–314. <https://doi.org/10.31602/JMBKAN.V9I1.10225>

Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal Locus of Control dan Spiritualitas. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 83–98. <https://doi.org/10.22146/GAMAJOP.62236>

Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Fashih Hibatul Haqqi, M., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263–278. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V7I2.13371>
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V8I1.14733>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(6), 466–471. <https://doi.org/10.14710/EMPATI.2020.30065>
- Prabowo, A. (2016). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI SEKOLAH. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260. <https://doi.org/10.22219/JIPT.V4I2.3527>
- Priyatno, D. (2012). Cara kilat belajar analisis data dengan SPSS 20. Andi Offset.
- Rahmawati, I. (2017). Nilai Sense of Community pada Kesejahteraan Psikologis dalam Menghuni (Housing Well-being): Studi Meta-analisis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 81–93. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V2I1.952>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & S., A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16>

- Rohayati, N., Solahudin Anwar, A., Hajjah, N., Psikologi, F., Buana, U., & Karawang, P. (2022). Stres Akademik, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Pesantren RAUDHATUL IRFAN. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(1), 46–56. <https://doi.org/10.36805/PSYCHOPEDIA.V7I1.2367>
- 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>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saifuddin Azwar. (2018). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. (Anggota IKAPI) PUSTAKA PELAJAR.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V2I1.1323>
- Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions Seventh edition*. (7th ed.). Wiley.
- Shihab, M. Q. (2012a). TAFSIR AL-MISHBAH: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an (W. Hisbullah, Ed.; Vol. 10). Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2012b). TAFSIR AL-MISHBAH: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an (W. Hisbullah, Ed.; Vol. 12). Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2017). TAFSIR AL-MISHBAH: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an (W. Hisbullah, Ed.; 2017 ed., Vol. 6). Lentera Hati.
- Simbolon, A. (2019). Hubungan Self Regulated Learning Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Sma Negeri 12 Medan. *Proceeding: The Dream of Millenial Generation To Grow*, 2(1).

- Selian, N. S., Dameati, F., Noor, H., & Rosli, A. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak Dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36–57. <https://ajap.um.edu.my/index.php/JUPIDI/article/view/23859>
- Sugesty, S. F., Mifayetty, S., & Hasanuddin, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Kepribadian Ekstrovert Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 173–187. <https://doi.org/10.31289/TABULARASA.V3I2.663>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D* (19th ed.). ALFABETA, CV.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Syaiful, I. A., & Sariyah, S. (2018). Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah : Sebuah Studi Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 28–57.
- Tri, R., Harjuna, B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring Dimasa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798. <https://doi.org/10.31004/JPTAM.V5I3.2034>
- Utomo, Y. D. C., & Sudjiwanati. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang. *PSIKOVIDYA*, 22(2), 197–223. <https://doi.org/10.37303/PSIKOVIDYA.V22I2.117>
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelidik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>

- Yusa, B. I. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Psychological Well-Being Siswa Sma Negeri 1 Pantai Cermin Masa Pandemi Covid-19. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary ...*, 2(1), 141–151. <https://doi.org/10.31933/RRJ.V4I1.430>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/JPSY165.V13I2.84>
- Walgito, B. (2002). *Psikologi Umum*. Jogjakarta: Penerbit ANDI
- Wulandari, S. W. (2016). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta. *Psiko Edukasi*, 14(2), 94–100. <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/505/404>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA5201_2

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1 : *Blueprint* Skala Penelitian

1. *Blueprint* Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Indikator	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>	Jumlah
Penerimaan diri (<i>Self Acceptance</i>)	Mengakui dan menerima segala aspek dalam diri, mencakup kelebihan dan kekurangan dalam diri.	1. Saya dapat memahami kelebihan yang ada pada diri *2. Saya dapat menerima kekurangan yang ada pada diri	*3. Saya belum bisa menerima kekurangan pada diri.	3
	Perasaan positif mengenai kehidupan yang terjadi di masa lalu maupun masa sekarang.	4. Saya Bahagia dengan kehidupan yang dijalani sekarang *5. Masa lalu saya memiliki makna baik yang berpengaruh terhadap kehidupan sekarang	6. Saya menyesali Masa lalu yang terjadi di kehidupan saya.	3
Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive Relations with Others</i>)	Bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain	7. Saya memiliki hubungan yang baik terhadap teman –	8. Saya menghindari kontak untuk berinteraksi dengan teman-teman ketika di kelas.	3

		teman di kelas	*9. Saya merasa nyaman untuk memiliki waktu sendiri dibanding berkumpul dengan teman-teman	
	Memiliki empati, afeksi, dan kedekatan yang kuat. Terhadap orang lain.	10. Saya berusaha memberikan bantuan ketika teman di kelas mengalami musibah. *11. Saya senantiasa bercerita mengenai masalah yang saya alami dengan teman sekelas.	12. Saya kurang percaya terhadap teman-teman kelas untuk bercerita mengenai masalah saya.	3
Pertumbuhan pribadi (<i>Personal Growth</i>)	Menyadari potensi yang ada dalam diri, dan melakukan perbaikan diri sesuai dengan perkembangannya.	*13. Untuk senantiasa berkembang menjadi diri yang lebih baik saya belajar dari kesalahan yang lalu 14. Saya memahami kemampuan yang dimiliki untuk dikembangkan.	15. Saya merasa bingung untuk mengenali bakat yang saya miliki.	3
	Kemampuan Berubah	*16. Saya tertarik	18. Saya masih merasa takut	3

	dengan cara yang efektif dan lebih terbuka terhadap pengalaman – pengalaman baru.	mempelajari hal – hal baru yang belum pernah saya coba. 17. Saya berusaha meningkatkan kemampuan saya apabila saya gagal dalam melakukan sesuatu	untuk mencoba hal-hal baru.	
Tujuan hidup (<i>Purpose in Life</i>)	Memiliki tujuan, misi, dan arah hidup yang membuatnya merasa bahwa hidup ini memiliki makna.	*19. Saya mampu menentukan kemana tujuan setelah lulus dari sekolah *20. Saya sudah menyusun langkah menuju cita-cita.	*21. Saya masih merasa bingung untuk menentukan tujuan setelah lulus sekolah	3
	Mampu memahami proses kehidupan di masa kini maupun masa lampau yang telah dijalani.	22. Segala hal yang terjadi dalam hidup saya pahami sebagai suatu proses, mencapai hal yang baik.	23. Saya menganggap masa lalu saya sia-sia 24. Apa yang saya jalani sekarang masih dirasa kurang bermakna	3
Penguasaan lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>)	Memiliki kemampuan atau kompetensi dalam	25. Saya mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan	*26. Saya masih merasa sulit mengatur diri saya agar	3

	mengatur lingkungan.	sosial di sekolah	tidak terbawa pergaulan 27. Saya kesulitan membaur di lingkungan sekolah	
	Memiliki kontrol terhadap aktivitas serta pengaruh eksternal.	28. Saya dapat mengatur diri saya di pergaulan agar tidak mudah terpengaruh hal-hal yang merugikan.	*29. Saya mudah terbawa pengaruh pada pergaulan. *30. Saya sulit fokus dalam mengerjakan sesuatu apabila ada ajakan dari teman-teman	3
Otonomi (Autonomy).	Individu mampu mengambil keputusan secara mandiri.	*31. Saya mengedepankan keputusan dari diri saya, dalam mengambil tindakan 32. Dalam melakukan sesuatu saya mudah memutuskan tindakan tanpa bergantung kepada orang lain.	33. Diri saya sulit dalam mengambil keputusan ketika sendiri.	3
	Mampu memahami dan mengevaluasi diri sendiri.	*34. Saya senantiasa merenungkan kesalahan yang telah saya lakukan. *35. Ketika saya	36. Saya masih mengulangi kesalahan yang pernah saya lakukan	3

		melakukan kesalahan, saya berkemauan untuk memperbaikinya di kemudian hari.		
Total		18	18	36

2. Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>	Jumlah
Kognitif	Individu kesulitan berkonsentrasi dan mengingat.	1. Saya lupa materi yang sudah di pelajari.	4. Saya dapat berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas secara bersamaan. 5. Saya setuju dengan guru yang memberikan tugas secara bertahap.	3
	Individu memiliki persepsi yang negatif.	2. Saya kesulitan memahami materi ketika pembelajaran di kelas. 3. Saya tidak percaya diri dengan hasil pemikiran saya dalam mengerjakan tugas.	6. Saya bisa memahami materi ketika pembelajaran di kelas. 7. Saya yakin mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.	4

Emosional / Afektif	Individu merasa lebih sensitif.	8. Saya merasa tidak nyaman dimintai tolong ketika sedang melaksanakan pembelajaran di kelas. 9. Saya kecewa ketika hasil ujian tidak memuaskan.	12. Saya diam ketika teman membanding - bandingkan nilai hasil ujian. 13. Saya lapang dada meskipun hasil ujian tidak sesuai dengan yang saya harapkan.	4
	Individu merasa tidak tenang.	10. Saya cemas ketika belum mengerjakan tugas. 11. Saya khawatir tidak bisa mendapatkan nilai yang baik.	14. Saya tenang meskipun belum mengerjakan tugas. 15. Saya tidak mengkhawatirkan mengenai nilai saya.	4
Fisiologis	Individu merasakan ketidaknyamanan pada bagian tubuh.	16. Saya berkeringat dingin ketika sedang tegang.	18. Saya mampu mengatur nafas ketika presentasi. 19. Kesehatan fisik saya stabil meskipun melaksanakan pembelajaran di sekolah.	3
	Individu merasakan ketidaknyamanan di bagian kepala dan pencernaan.	17. Mata saya berkunang - kunang ketika seharian menatap buku materi.	20. Mata saya terasa nyaman meskipun seharian menatap buku materi. 21. Sistem pencernaan saya	3

			stabil meskipun sedang cemas.	
Perilaku	Individu menghindari orang-orang		23. Saya tetap berinteraksi dengan orang lain meski baru saja mendapatkan nilai yang jelek.	1
	Individu cenderung menyalahkan orang lain	22. Saya menyalahkan orang tua saat mendapatkan nilai jelek karena dimintai tolong ketika ujian.	24. Saya berani mengakui kesalahan. 25. Ketika terjadi kesalahan dalam penugasan, saya berinisiatif untuk segera memperbaiki.	3
Total		10	15	25

3. Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>	Jumlah
<i>Emotional Support</i>	Empati, perhatian, dan kepedulian dari keluarga.	1. Keluarga saya memberikan apresiasi ketika saya mencapai keberhasilan 2. Keluarga saya turut menenangkan ketika saya	3. Saya merasa keluarga saya kurang mengapresiasi pencapaian saya di sekolah 4. Ketika menghadapi kesulitan saya merasa keluarga saya kurang peduli	4

		mengalami kesulitan	terhadap kondisi saya	
	Empati, perhatian, dan kepedulian dari teman.	5. Saya merasa teman – teman saya peduli ketika saya mengalami kesulitan. 6. Teman – teman saya turut bangga atas pencapaian saya di sekolah	7. Saya merasa teman-teman saya cuek saat saya menghadapi kesulitan 8. Saya merasa teman-teman saya enggan mengakui pencapaian saya	4
<i>Tangible or instrumental support</i>	Pertolongan akan kebutuhan materi dan waktu dari keluarga.	9. Keluarga saya mencukupi saya apabila saya ingin membeli kebutuhan penunjang sekolah. 10. Keluarga saya meluangkan waktu apabila saya membutuhkan bantuan mereka dalam menyelesaikan tugas sekolah.	11. Keluarga saya mengeluh apabila saya meminta dibelikan kebutuhan sekolah. 12. Keluarga saya terlalu sibuk sehingga enggan meluangkan waktu untuk saya.	4
	Pertolongan akan materi dan waktu yang	13. Teman saya disekolah mau membelikan makanan	15. Saya merasa teman saya enggan meluangkan waktu untuk membantu	4

	disediakan oleh teman	<p>apabila saya tidak membawa uang jajan</p> <p>14. Teman saya meluangkan waktunya apabila saya butuh bantuan dalam menyelesaikan tugas yang sulit di sekolah.</p>	<p>saya ketika saya sedang kesulitan</p> <p>16. teman saya enggan peduli ketika saya mengalami masalah terkait materi</p>	
<i>Informational support</i>	Petunjuk, nasihat, dan saran dari keluarga	<p>17. Orangtua saya memberi nasihat sebagai pertimbangan ketika saya ingin melakukan sesuatu</p> <p>*18. Nasihat orangtua selalu saya terima ketika saya ingin mengerjakan sesuatu</p>	<p>19. Saya merasa kebingungan karena orangtua saya engga memberi masukan ketika saya menghadapi kesulitan</p> <p>20. Orangtua saya enggan memberi saya nasihat ketika saya ingin melakukan sesuatu</p>	4
	Arahan, masukan serta nasihat dari teman	<p>21. Teman saya memberi masukan ketika saya kebingungan menghadapi persoalan di sekolah.</p> <p>22. Ketika saya mengalami masalah, teman saya</p>	<p>23. Saya merasa kebingungan karena teman-teman saya engga memberi masukan ketika saya menghadapi kesulitan</p> <p>24. Teman-teman saya di sekolah enggan memberi arahan terhadap saya yang sedang</p>	4

		turut membantu mengarahkan untuk mengatasi masalah yang saya alami	menghadapi kesulitan	
<i>Esteem support.</i>	Gagasan dan pemikiran yang diterima oleh keluarga	25. Saya diterima untuk turut berpendapat dalam diskusi keluarga 26. Keluarga saya menerima pemikiran yang saya utarakan ketika merasakan sesuatu	27. Pendapat saya enggan di dengarkan oleh keluarga saya 28. Saya merasa pemikiran saya ditolak oleh keluarga saya.	4
	Dorongan dan empati yang diterima ketika mengalami permasalahan	29. Orangtua ikut menenangkan saya ketika saya menghadapi masalah di sekolah 30. Ketika saya terpuruk orangtua saya menunjukkan kepedulian mereka agar saya bangkit kembali.	*31. Saya terbiasa menenangkan diri sendiri, tanpa orangtua ketika menghadapi masalah 32. Saya merasa orangtua saya kurang memperdulikan keadaan saya yang sedang terpuruk	4
Total		16	16	32

Lampiran 2: Skala Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Moh. Harits Amanda Rifqi, merupakan mahasiswa Psikologi dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang akan melaksanakan penelitian pada SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan.

Dalam pengisian kuesioner yang tertera dibutuhkan waktu sekitar 10-15 min, untuk rekan-rekan mengisi kuesioner dalam membantu penelitian saya,

Petunjuk pengisian: Dari pernyataan yang tersedia, pilihlah jawaban dari skala pengukuran dengan mengisi jawaban melewati pemberian tanda silang (X) pada kolom yang tersedia di bawah ini.

kuesioner terdiri dari skala yang tersusun terdiri dari **4 pilihan jawaban** yaitu:

- Sangat Sesuai (SS)
- Sesuai (S)
- Tidak Sesuai (TS)
- Sangat Tidak Sesuai (STS)

Dari keempat pilihan jawaban tersebut diharapkan untuk para rekan memilih jawaban dari beberapa pernyataan yang tertera, jawaban dipilih sesuai dengan keadaan sebenar-benarnya **yang menggambarkan** kondisi rekan, jadi dimohon untuk diperhatikan pada setiap pernyataan yang tertera dengan seksama.

Identitas Responden

Nama Lengkap:

Kelas :

Jenis Kelamin :

Berikut adalah skala kuesioner psikologi yang disusun untuk memenuhi penelitian yang akan saya laksanakan.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
Skala 1					

1.	Saya dapat memahami kelebihan yang ada pada diri				
2.	Saya bahagia dengan kehidupan yang dijalani sekarang				
3.	Saya menyesali masa lalu yang terjadi di kehidupan saya.				
4.	Saya memiliki hubungan yang baik terhadap teman – teman di kelas				
5.	Saya menghindari kontak untuk berinteraksi dengan teman-teman ketika di kelas.				
6.	Saya berusaha memberikan bantuan ketika teman di kelas mengalami musibah.				
7.	Saya kurang percaya terhadap teman-teman kelas untuk bercerita mengenai masalah saya.				
8.	Saya memahami kemampuan yang dimiliki untuk dikembangkan.				
9.	Saya merasa bingung untuk mengenali bakat yang saya miliki				
10.	Saya berusaha meningkatkan kemampuan saya apabila saya gagal dalam melakukan sesuatu				
11.	Saya masih merasa takut untuk mencoba hal-hal baru.				
12.	Segala hal yang terjadi dalam hidup, saya pahami sebagai suatu proses, mencapai hal yang baik.				
13.	Saya menganggap masa lalu saya sia-sia				
14.	Apa yang saya jalani sekarang masih dirasa kurang bermakna				
15.	Saya mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekolah				
16.	Saya kesulitan membaaur di lingkungan				
17.	Saya dapat mengatur diri saya di pergaulan agar tidak mudah terpengaruh hal-hal yang merugikan.				

18.	Dalam melakukan sesuatu saya mudah memutuskan tindakan tanpa bergantung kepada orang lain.				
19.	Diri saya sulit dalam mengambil keputusan ketika sendiri.				
20.	Saya masih mengulangi kesalahan yang pernah saya lakukan				
Skala 2					
1.	Saya lupa materi yang sudah di pelajari.				
2.	Saya kesulitan memahami materi ketika pembelajaran di kelas.				
3.	Saya tidak percaya diri dengan hasil pemikiran saya dalam mengerjakan tugas.				
4.	Saya dapat berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas secara bersamaan.				
5.	Saya setuju dengan guru yang memberikan tugas secara bertahap				
6.	Saya bisa memahami materi ketika pembelajaran di kelas.				
7.	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.				
8.	Saya merasa tidak nyaman dimintai tolong ketika sedang melaksanakan pembelajaran di kelas.				
9.	Saya kecewa ketika hasil ujian tidak memuaskan				
10.	Saya cemas ketika belum mengerjakan tugas.				
11.	Saya khawatir tidak bisa mendapatkan nilai yang baik.				
12.	Saya diam ketika teman membanding - bandingkan nilai hasil ujian.				
13.	Saya lapang dada meskipun hasil ujian tidak sesuai dengan yang saya harapkan.				

14.	Saya tenang meskipun belum mengerjakan tugas.				
15.	Saya tidak mengkhawatirkan mengenai nilai saya.				
16.	Saya berkeringat dingin ketika sedang tegang.				
17.	Mata saya berkunang - kunang ketika seharian menatap buku materi.				
18.	Saya mampu mengatur nafas ketika presentasi.				
19.	Kesehatan fisik saya stabil meskipun melaksanakan pembelajaran di sekolah.				
20.	Mata saya terasa nyaman meskipun seharian menatap buku materi.				
21.	Sistem pencernaan saya stabil meskipun sedang cemas.				
22.	Saya menyalahkan orang tua saat mendapatkan nilai jelek karena dimintai tolong ketika ujian.				
23.	Saya tetap berinteraksi dengan orang lain meski baru saja mendapatkan nilai yang jelek.				
24.	Saya berani mengakui kesalahan.				
25.	Ketika terjadi kesalahan dalam penugasan, saya berinisiatif untuk segera memperbaiki.				
Skala 3					
1.	Keluarga saya memberikan apresiasi ketika saya mencapai keberhasilan				
2.	Keluarga saya turut menenangkan ketika saya mengalami kesulitan				
3.	Saya merasa keluarga saya kurang mengapresiasi pencapaian saya di sekolah				
4.	Ketika menghadapi kesulitan saya merasa keluarga saya kurang peduli terhadap kondisi saya				

5.	Saya merasa teman – teman saya peduli ketika saya mengalami kesulitan.				
6.	Teman – teman saya turut bangga atas pencapaian saya di sekolah				
7.	Saya merasa teman-teman saya cuek saat saya menghadapi kesulitan				
8.	Saya merasa teman-teman saya enggan mengakui pencapaian saya				
9.	Keluarga saya mencukupi saya apabila saya ingin membeli kebutuhan penunjang sekolah.				
10.	Keluarga saya meluangkan waktu apabila saya membutuhkan bantuan mereka dalam menyelesaikan tugas sekolah.				
11.	Keluarga saya mengeluh apabila saya meminta dibelikan kebutuhan sekolah.				
12.	Keluarga saya terlalu sibuk sehingga enggan meluangkan waktu untuk saya.				
13.	Teman saya disekolah mau membelikan makanan apabila saya tidak membawa uang jajan				
14.	Teman saya meluangkan waktunya apabila saya butuh bantuan dalam menyelesaikan tugas yang sulit di sekolah.				
15.	Saya merasa teman saya enggan meluangkan waktu untuk membantu saya ketika saya sedang kesulitan.				
16.	Teman saya enggan peduli ketika saya mengalami masalah terkait materi				
17.	Orangtua saya memberi nasihat sebagai pertimbangan ketika saya ingin melakukan sesuatu				
18.	Saya merasa kebingungan karena orangtua saya engga memberi masukan ketika saya menghadapi kesulitan.				
19.	Orangtua saya enggan memberi saya nasihat ketika saya ingin melakukan sesuatu				
20.	Teman saya memberi masukan ketika saya kebingungan menghadapi persoalan di sekolah.				

21.	Ketika saya mengalami masalah, teman saya turut membantu mengarahkan untuk mengatasi masalah yang saya alami				
22.	Saya merasa kebingungan karena teman-teman saya engga memberi masukan ketika saya menghadapi kesulitan				
23.	Teman-teman saya di sekolah enggan memberi arahan terhadap saya yang sedang menghadapi kesulitan.				
24.	Saya diterima untuk turut berpendapat dalam diskusi keluarga.				
25.	Keluarga saya menerima pemikiran yang saya utarakan ketika merasakan sesuatu.				
26.	Pendapat saya enggan didengarkan oleh keluarga saya.				
27.	Saya merasa pemikiran saya ditolak oleh keluarga saya.				
28.	Orangtua ikut menenangkan saya ketika saya menghadapi masalah di sekolah				
29.	Ketika saya terpuruk orangtua saya menunjukkan kepedulian mereka agar saya bangkit kembali				
30.	Saya merasa orangtua saya kurang memperdulikan keadaan saya yang sedang terpuruk				

~“Terimakasih banyak atas bantuan dan waktunya, semoga segala kebaikan yang kalian lakukan dapat diberikan balasan yang lebih dari Allah S.W.T.”~

Lampiran 3 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

a) Variabel Kesejahteraan Psikologis

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	99.20	83.338	.451	.806
Y.2	98.90	87.748	.052	.817
Y.3	99.70	88.148	.009	.819
Y.4	98.83	84.213	.349	.809
Y.5	99.33	84.989	.176	.816
Y.6	99.67	80.989	.549	.802
Y.7	98.60	81.766	.452	.805
Y.8	99.03	81.964	.405	.806
Y.9	99.40	82.938	.296	.811
Y.10	98.73	84.616	.428	.808
Y.11	99.60	84.524	.272	.811
Y.12	99.77	79.357	.518	.801
Y.13	98.83	87.799	.053	.817
Y.14	98.93	83.444	.515	.805
Y.15	100.20	81.614	.445	.805
Y.16	98.93	86.685	.152	.815
Y.17	98.73	84.823	.350	.809
Y.18	99.67	82.575	.394	.807
Y.19	99.23	86.461	.141	.815
Y.20	99.37	86.171	.145	.816
Y.21	100.07	85.030	.262	.811
Y.22	98.87	85.568	.310	.811
Y.23	99.40	83.007	.407	.807
Y.24	99.50	82.259	.349	.809
Y.25	99.03	80.378	.634	.799
Y.26	99.83	86.351	.091	.819
Y.27	99.33	81.747	.530	.803
Y.28	98.97	82.861	.372	.808
Y.29	98.97	84.930	.241	.812

Y.30	99.83	89.799	-.123	.823
Y.31	99.17	87.592	.060	.817
Y.32	99.27	82.202	.519	.804
Y.33	99.50	83.776	.308	.810
Y.34	98.77	86.668	.149	.815
Y.35	98.70	86.424	.188	.813
Y.36	99.63	81.964	.365	.808
Total :				25

b) Variabel Dukungan Sosial

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	86.93	271.857	.700	.954
X2.2	87.20	272.166	.681	.954
X2.3	87.53	277.292	.550	.955
X2.4	87.33	271.747	.716	.954
X2.5	87.33	277.195	.661	.955
X2.6	87.40	280.938	.567	.955
X2.7	87.43	275.633	.621	.955
X2.8	87.47	279.844	.490	.956
X2.9	86.97	273.964	.609	.955
X2.10	87.13	277.568	.546	.955
X2.11	87.07	272.064	.712	.954
X2.12	87.23	274.806	.638	.955
X2.13	87.20	282.924	.431	.956
X2.14	87.20	275.683	.653	.955
X2.15	87.47	276.809	.573	.955
X2.16	87.40	278.524	.628	.955
X2.17	86.83	280.557	.549	.955
X2.18	86.67	287.264	.287	.957
X2.19	87.50	267.983	.783	.954
X2.20	87.60	273.214	.608	.955
X2.21	87.23	279.633	.599	.955
X2.22	87.07	278.478	.664	.955
X2.23	87.40	281.834	.484	.956

X2.24	87.50	279.845	.552	.955
X2.25	87.23	275.771	.719	.954
X2.26	87.30	276.838	.690	.954
X2.27	87.50	272.672	.721	.954
X2.28	87.37	270.723	.779	.954
X2.29	87.17	269.592	.821	.953
X2.30	87.10	270.093	.800	.953
X2.31	88.00	283.862	.291	.958
X2.32	87.33	266.713	.792	.953

2. Uji Realibilitas

a) Realibilitas alat ukur Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.844	20

b) Realibilitas alat ukur Stres akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.758	25

c) Realibilitas alat ukur Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.938	30

Lampiran 4 : Deskriptif Data

1. Frekuensi Data

Statistics				
		Stres Akademik	Dukungan Sosial	Kes. Psikologis
N	Valid	149	149	149
	Missing	0	0	0
Mean		55.46	94.68	61.45
Median		56.00	99.00	63.00
Mode		49	106	69
Std. Deviation		5.795	12.178	7.695
Minimum		40	59	40
Maximum		70	113	75
Sum		8263	14107	9156

2. Kategorisasi Skor Stres Akademik

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 49,665$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$49,665 \leq X < 61,255$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$61,255 \geq X$

3. Frekuensi kategorisasi data stres akademik

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	8.7	8.7	8.7
	Sedang	108	72.5	72.5	81.2
	Tinggi	28	18.8	18.8	100.0
	Total	149	100.0	100.0	

4. Kategorisasi Data Dukungan Sosial

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 82,502$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$82,502 \leq X < 106,858$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$106,858 \geq X$

5. Frekuensi Kategorisasi Data Dukungan Sosial

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	32	21.5	21.5	21.5
	Sedang	92	61.7	61.7	83.2
	Tinggi	25	16.8	16.8	100.0
	Total	149	100.0	100.0	

6. Kategorisasi Data Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 53,755$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$53,755 \leq X < 69,145$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$69,145 \geq X$

7. Frekuensi Kategorisasi Data Skor Kesejahteraan Psikologis

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	15.4	15.4	15.4
	Sedang	89	59.7	59.7	75.2
	Tinggi	37	24.8	24.8	100.0
	Total	149	100.0	100.0	

Lampiran 5 : Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			149
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		4.23044455
Most Extreme Differences	Absolute		.052
	Positive		.045
	Negative		-.052
Test Statistic			.052
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200 ^{c,d}
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.792 ^e
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.781
		Upper Bound	.802
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			
e. Based on 10000 sampled tables with starting seed 221623949.			

2. Hasil Uji Linieritas

a) Uji Linieritas Variabel Stres Akademik (X1)

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kes. Psikologis * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	4405.928	24	183.580	5.225	.000
		Linearity	3092.140	1	3092.140	88.003	.000
		Deviation from Linearity	1313.788	23	57.121	1.626	.048
	Within Groups		4356.944	124	35.137		
	Total		8762.872	148			

b) Uji Linieritas Variabel Dukungan Sosial (X2)

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kes. Psikologis * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	4405.928	24	183.580	5.225	.000
		Linearity	3092.140	1	3092.140	88.003	.000
		Deviation from Linearity	1313.788	23	57.121	1.626	.048
	Within Groups		4356.944	124	35.137		
	Total		8762.872	148			

3. Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Unstandardized Coefficients		Coefficients ^a			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Standardized Beta	T	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	41.484	5.976		6.942	.000		
Stres akademik	-.362	.069	-.273	-5.258	.000	.770	1.299
Dukungan sosial	.423	.033	.669	12.907	.000	.770	1.299

a. Dependent Variable: Kes. Psikologis

Lampiran 6 : Hasil Uji Hipotesis

1. Hasil Tabel Anova

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	6114.167	2	3057.083	168.510	.000^b
Residual	2648.706	146	18.142		
Total	8762.872	148			

a. Dependent Variable: Kes. Psikologis
b. Predictors: (Constant), Dukungan sosial, Stres akademik

2. Hasil Tabel Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.835 ^a	.698	.694	4.259

a. Predictors: (Constant), Dukungan sosial, Stres akademik
b. Dependent Variable: Kes. Psikologis

Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185

Nomor : 4266/Un.10.7/D1/KM.00.01/09/2023
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin Riset/Penelitian

Semarang, 13 September 2023

Kepada Yth :
Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan
Pekalongan
Di Tempat

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Nama : Moh. Harits Amanda Rifqi
NIM : 1907016091
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Stres Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan
Pembimbing : Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si. Dan Khairani Zikrinawati, M.A.
Waktu Penelitian : September 2023 Sd Selesai
Lokasi Penelitian : SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan Pekalongan

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Mengetahui
An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik &
Kelembagaan



Dr. Haidi Bukhori, S. Ag., M.Si.

Tembusan :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Lampiran 8 : Surat Balasan Izin Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KABUPATEN PEKALONGAN
SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKAJANGAN DI PEKALONGAN
TERAKREDITASI A

Jl. KHM. Mansyur No. 138 Telp. 422238 Pekalongan 51111 Email : smamuh1pekalongan@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : K/2-559/Smam/P.16/X/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan di Pekalongan, menerangkan bahwa :

Nama : **MOH. HARITS AMANDA RIFQI**
Universitas : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
NPM : 1907016091
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
Program Studi : Psikologi

Bahwa nama tersebut di atas telah melakukan penelitian dengan Judul "Pengaruh Stress Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekajangan, tanggal 28 Agustus – 8 September 2023.

Demikian surat ini kami buat dengan sebenarnya agar dapat digunakan seperlunya, terimakasih.

Pekalongan, 4 Oktober 2023
Kepala Sekolah

Dra. DEWI MASITOH
NBM : 765.886

Lampiran 9 : Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

1. Dokumentasi 1



2. Dokumentasi 2



3. Dokumentasi 3



4. Dokumentasi 4



5. Dokumentasi 5



6. Dokumentasi 6



RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Moh. Harits Amanda Rifqi
2. Tempat Tanggal Lahir : Pekalongan, 06 April 2002
3. Alamat Rumah : Pekajangan Gg.19, RT.019/RW.VII,
No.35,Kec. Kedungwuni, Kab. Pekalongan.
4. No. Handphone : +6285800507970
5. Email : rfqnan23@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Muhammadiyah 03 Pekajangan
2. SMP N 02 Kedungwuni
3. SMA N 01 Kedungwuni

Semarang, 18 September 2023

Penulis



Moh. Harits Amanda Rifqi

NIM. 1907016091