

Pengaruh Stres Akademik dan Motivasi Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA

Chandra Susanto

Program Studi Psikologi, Universitas Jakarta Internasional, Indonesia
Email: chandra.susanto@uniji.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional digunakan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan dari 180 siswa SMA negeri di Jakarta yang dipilih secara acak melalui teknik *multistage random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala stres akademik, skala motivasi akademik, dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA ($\beta = -0.35, p < 0.01$). Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Di sisi lain, motivasi akademik berpengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA ($\beta = 0.42, p < 0.01$). Semakin tinggi tingkat motivasi akademik siswa, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Stres akademik dan motivasi akademik secara simultan juga berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA ($R^2 = 0.28, F = 23.50, p < 0.01$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah stres akademik dan motivasi akademik merupakan dua faktor penting yang saling berinteraksi dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa SMA. Stres akademik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, namun dampak negatif ini dapat dikurangi dengan adanya motivasi akademik yang tinggi. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya upaya untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan motivasi akademik siswa SMA dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: *Motivasi Akademik, Stres Akademik, Kesejahteraan Psikologis*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang diwarnai dengan beragam perubahan, baik fisik, kognitif, maupun sosial-emosional. Pada fase ini, individu dihadapkan pada tuntutan perkembangan yang kompleks, termasuk adaptasi dengan lingkungan sekolah dan pencapaian prestasi akademik. Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi wadah penting bagi remaja dalam mengasah potensi diri dan mempersiapkan masa depan. Namun, lingkungan SMA juga berpotensi menjadi sumber tekanan yang memicu stres akademik pada siswa. Stres akademik merupakan respons fisiologis, emosional, dan perilaku terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya (Santrock, 2014). Stres dalam konteks akademik seperti tekanan dari studi yakni tugas yang banyak, kesulitan memahami materi menjadi hal yang sering terjadi pada siswa/i di usia remaja (Susanto, 2024). Beban tugas sekolah yang berat, persaingan antar siswa, ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru, serta sistem evaluasi yang kompetitif menjadi faktor-faktor pemicu stres akademik (Zeidner, 2014). Stres akademik yang berlebihan dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, dan prestasi akademik.

Salah satu dampak yang paling mengkhawatirkan dari stres akademik adalah penurunan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi mental yang sehat dan positif, ditandai dengan perasaan bahagia, puas, dan mampu menghadapi tantangan hidup (Keyes, 2009). Siswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung mengalami gejala-gejala seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar (Hudiono, 2017). Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan produktivitas belajar, dan bahkan mengarah pada perilaku maladaptif seperti penyalahgunaan zat atau perilaku menyakiti diri sendiri (WHO, 2022). Penting untuk dicatat bahwa kesejahteraan psikologis remaja merupakan fondasi penting bagi perkembangan individu yang sehat dan produktif di masa depan.

Di sisi lain, motivasi akademik berperan penting dalam membantu siswa menghadapi stres akademik dan menjaga kesejahteraan psikologis. Motivasi akademik merupakan dorongan internal yang mengarahkan perilaku siswa dalam mencapai tujuan belajar (Ryan & Deci, 2017). Siswa dengan motivasi akademik yang tinggi cenderung memiliki tujuan belajar yang jelas, tekun dalam menghadapi tantangan, dan mampu mengatur emosi secara efektif (Schunk & Usher, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa motivasi akademik yang tinggi berkorelasi positif dengan prestasi akademik, kepuasan belajar, kesejahteraan psikologis, serta penyesuaian diri para pelajar (Hastuti et al., 2023; Wigfield & Cambria, 2010). Motivasi akademik yang kuat dapat menjadi sumber daya internal yang membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan mencapai tujuan-tujuan belajarnya. Meskipun banyak penelitian telah mengkaji hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis, serta peran motivasi akademik dalam meningkatkan prestasi belajar, namun masih sedikit penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji secara komprehensif bagaimana stres akademik dan motivasi akademik berinteraksi dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa SMA. Penelitian ini penting dilakukan mengingat tingginya prevalensi stres akademik di kalangan siswa SMA dan dampaknya yang merugikan pada kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini didasarkan pada teori transactional model of stress and coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Teori ini menekankan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya. Individu akan mengalami stres apabila mereka mempersepsikan tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Motivasi akademik dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya internal yang dimiliki siswa untuk menghadapi stres akademik. Siswa dengan motivasi akademik yang tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial, mengatur waktu belajar secara efektif, dan fokus pada tujuan jangka panjang (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan demikian, motivasi akademik dapat berperan sebagai faktor protektif yang melindungi siswa dari dampak negatif stres akademik.

Hasil pra-survei yang dilakukan di dua SMA di Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (70%) melaporkan mengalami stres akademik tingkat sedang hingga tinggi. Faktor-faktor yang paling banyak disebutkan sebagai penyebab stres akademik adalah banyaknya tugas sekolah, ujian yang sulit, dan ekspektasi tinggi dari orang tua. Selain itu, pra-survei juga

menunjukkan bahwa siswa dengan motivasi akademik yang rendah cenderung melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan motivasi akademik yang tinggi. Temuan pra-survei ini memperkuat urgensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi guru, konselor sekolah, dan orang tua dalam mengembangkan strategi intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini akan mengembangkan model prediktif yang menunjukkan pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Model ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa dan menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA, menganalisis pengaruh motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA, dan menganalisis pengaruh stres akademik dan motivasi akademik secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Definisi operasional naratif dari konstruk utama dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Stres akademik merupakan perasaan tertekan, cemas, dan khawatir yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Indikator stres akademik meliputi perasaan kewalahan dengan tugas sekolah, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan ketakutan akan kegagalan. Motivasi akademik adalah dorongan internal yang mengarahkan perilaku siswa dalam mencapai tujuan belajar. Indikator motivasi akademik meliputi keinginan untuk belajar, rasa ingin tahu, tekun dalam menghadapi tantangan, dan keyakinan akan kemampuan diri. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi mental yang sehat dan positif, yang ditandai dengan perasaan bahagia, puas dengan diri sendiri, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan mampu menghadapi tantangan hidup.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk menelisik pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Kami memilih pendekatan kuantitatif karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel dan analisis statistik, sedangkan desain *cross-sectional* dipilih karena data dikumpulkan pada satu waktu tertentu. Penelitian di lakukan pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jakarta sebanyak 180 orang.

Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan tiga skala psikologi yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala stres akademik diadaptasi dari *Academic Stress Scale* (Sun et al., 2014) untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan siswa akibat tuntutan akademik. Skala motivasi akademik diadaptasi dari *Academic Motivation Scale* (Vallerand et al., 1992) untuk mengukur dorongan internal siswa dalam mencapai tujuan belajar. Sedangkan skala kesejahteraan psikologis diadaptasi dari *Psychological Well-Being Scale* (Ryff, 1989) untuk mengukur kondisi mental siswa yang mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup.

Ketiga skala tersebut disusun dalam bentuk kuesioner online yang disebarluaskan melalui Google Form kepada responden. Sebelum kuesioner disebar, kami berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin dan dukungan. Setelah data terkumpul, kami melakukan screening data untuk memastikan kelengkapan dan kualitas data. Selanjutnya, data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Sebelum itu, kami melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat untuk dianalisis dengan regresi. Analisis regresi berganda ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh stres akademik dan motivasi akademik, baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama, terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berupaya untuk mengungkap pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Melalui pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, data dikumpulkan dari 180 siswa SMA di kota Jakarta yang dipilih teknik multistage random sampling.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Subjek Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	85	47.2
	Perempuan	95	52.8
Kelas	X	60	33.3
	XI	60	33.3
	XII	60	33.3

Berdasarkan Tabel 1, subjek penelitian terbanyak yakni berjenis kelamin perempuan sebesar 95 orang (52.8%), sedangkan subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki sebanyak 85 orang (47.2%). Sedangkan subjek penelitian berdasarkan kelas yakni kelas X, XI, dan XII masing-masing sebanyak 60 orang (30%).

Tabel 2. Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Stres Akademik	20	100	65.25	12.85
Motivasi Akademik	19	133	85.50	10.50
Kesejahteraan Psikologis	36	144	92.75	15.30

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 2 memberikan gambaran awal mengenai kondisi psikologis siswa SMA yang menjadi subjek penelitian. Secara umum, siswa SMA dalam penelitian ini mengalami stres akademik tingkat sedang, memiliki motivasi akademik yang tinggi, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Stres akademik tingkat sedang yang ditunjukkan oleh skor rata-rata 65.25 mengindikasikan bahwa siswa SMA menghadapi tekanan akademik yang cukup signifikan, namun masih dalam batas yang wajar. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari beban tugas sekolah yang berat, persaingan antar

siswa, ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru, hingga sistem evaluasi yang kompetitif (Zeidner, 2016). Perkembangan teknologi dan media sosial juga turut berkontribusi terhadap stres akademik, misalnya melalui perbandingan sosial dan fear of missing out (FOMO) (Przybylski & Weinstein, 2017). Meskipun masih dalam batas normal, stres akademik yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental siswa. Penelitian menunjukkan bahwa stres kronis dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan tidur, depresi, dan kecemasan (McEwen, 2017).

Di sisi lain, tingginya motivasi akademik yang ditunjukkan oleh skor rata-rata 85.50 merupakan aset berharga bagi siswa SMA. Motivasi akademik yang tinggi berhubungan dengan peningkatan prestasi akademik, kepuasan belajar, dan kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2017). Siswa dengan motivasi akademik yang tinggi cenderung memiliki tujuan belajar yang jelas, keyakinan akan kemampuan diri, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Mereka juga lebih mungkin untuk mencari strategi belajar yang efektif dan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk mencapai tujuan akademik mereka (Kusurkar, Ten Cate, van Asperen, & Croiset, 2017). Faktor-faktor seperti minat terhadap pelajaran, rasa ingin tahu, dukungan dari guru dan orang tua, serta lingkungan belajar yang kondusif dapat mempengaruhi motivasi akademik siswa (Wang & Degol, 2017).

Kesejahteraan psikologis yang baik, yang ditunjukkan oleh skor rata-rata 92.75, merupakan indikator penting dari kesehatan mental siswa. Siswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki perasaan bahagia, puas dengan diri sendiri, memiliki hubungan interpersonal yang positif, dan mampu menghadapi tantangan hidup (Keyes, 2018). Kesejahteraan psikologis yang baik juga berhubungan dengan peningkatan prestasi akademik, keterlibatan sosial, dan kesehatan fisik (Suldo, Shaunessy, & Mishkind, 2016). Meskipun siswa SMA dalam penelitian ini menunjukkan kesejahteraan psikologis yang baik, perlu diingat bahwa masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tantangan dan rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental (WHO, 2022). Secara keseluruhan, gambaran awal mengenai kondisi psikologis siswa SMA dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mereka memiliki modal yang cukup baik untuk menghadapi tuntutan akademik dan mengembangkan potensi diri. Namun, perlu diperhatikan bahwa stres akademik merupakan faktor risiko yang perlu dikelola dengan baik agar tidak mengganggu kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk terus mendukung kesejahteraan psikologis siswa SMA melalui berbagai upaya, seperti program-program promosi kesehatan mental, konseling, dan pengembangan keterampilan hidup.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis	β	p	Keterangan
Stres Akademik dan <i>Psychological Well-being</i>	-0.35	< 0.01	Signifikan
Motivasi Akademik dan <i>Psychological Well-being</i>	0.42	< 0.01	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3, stres akademik terbukti berpengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA ($\beta = -0.35$, $p < 0.01$). Koefisien regresi (β)

sebesar -0.35 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor stres akademik akan menurunkan skor kesejahteraan psikologis sebesar 0.35 satuan. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini sejalan dengan teori transactional model of stress and coping (Lazarus & Folkman, 1984) yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu merasa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Dalam konteks akademik, tuntutan tersebut dapat berupa beban tugas, ujian, persaingan, dan ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru. Ketika siswa merasa kewalahan dengan tuntutan-tuntutan ini, mereka akan mengalami stres yang dapat bermanifestasi dalam bentuk respons fisiologis (misalnya, peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan hormon stres) maupun respons psikologis (misalnya, kecemasan, kekhawatiran, dan putus asa). Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan menurunkan kesejahteraan siswa. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi berhubungan dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan kesulitan berkonsentrasi (Zeidner, 2016). Selain itu, stres akademik juga dapat mempengaruhi perkembangan coping skills siswa, yang pada gilirannya berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016).

Berbeda dengan stres akademik, motivasi akademik justru berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA ($\beta = 0.42$, $p < 0.01$). Koefisien regresi (β) sebesar 0.42 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor motivasi akademik akan meningkatkan skor kesejahteraan psikologis sebesar 0.42 satuan. Artinya, semakin tinggi motivasi akademik siswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanto et al., (2024) yang menyatakan terdapat hubungan antara motivasi akademik dan kesejahteraan siswa. Temuan ini mendukung teori penentuan diri (self-determination theory) yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, seperti otonomi, kompetensi, dan relasi, akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Ryan & Deci, 2020). Siswa dengan motivasi akademik yang tinggi memiliki dorongan internal untuk belajar dan mencapai tujuan akademik mereka. Mereka cenderung memiliki tujuan belajar yang jelas, keyakinan akan kemampuan diri, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Mereka juga lebih mungkin untuk mencari strategi belajar yang efektif dan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk mencapai tujuan akademik mereka. Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan hubungan positif antara motivasi dan kesejahteraan psikologis. Misalnya, penelitian oleh Howard, Budge, Guthrie, dan Thompson (2019) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian lain oleh Wang dan Degol (2017) menemukan bahwa kepuasan akan kebutuhan psikologis dasar, yang merupakan salah satu aspek penting dari motivasi, berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik siswa.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis	R ²	F	p	Keterangan
Pengaruh Stress Akademik dan Motivasi Akademik Pada <i>Psychological Well-being</i>	0.28	23.50	< 0.01	Signifikan

Tabel 4 menunjukkan bahwa stres akademik dan motivasi akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Nilai R^2 sebesar 0.28 menunjukkan bahwa 28% varians dalam kesejahteraan psikologis siswa SMA dapat dijelaskan oleh stres akademik dan motivasi akademik. Artinya, kombinasi dari kedua variabel ini memiliki peran yang cukup besar dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Nilai F sebesar 23.50 dan nilai p yang kurang dari 0.01 mengindikasikan bahwa hasil ini signifikan secara statistik, yang berarti pengaruh simultan stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis bukanlah kebetulan semata. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik dan motivasi akademik merupakan dua faktor penting yang saling berinteraksi dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa SMA. Stres akademik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, namun dampak negatif ini dapat dimoderasi oleh motivasi akademik. Motivasi akademik yang tinggi dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu siswa menghadapi stres akademik dan menjaga keseimbangan psikologisnya (Martin & Marsh, 2006).

Siswa dengan motivasi akademik yang tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi stres akademik. Mereka lebih mungkin untuk mencari dukungan sosial, mengatur waktu belajar secara efektif, dan fokus pada tujuan jangka panjang. Di sisi lain, siswa dengan motivasi akademik yang rendah cenderung menggunakan strategi coping yang maladaptif, seperti menghindar dari masalah, menyalahkan diri sendiri, atau menggunakan zat-zat terlarang (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa motivasi akademik dapat memoderasi hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Misalnya, penelitian oleh Diseth (2018) menemukan bahwa motivasi intrinsik memperlemah hubungan negatif antara stres akademik dan burnout akademik. Penelitian lain oleh Yazdani, Kiamanesh, dan Jafari (2020) menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memoderasi hubungan antara stres akademik dan kecemasan ujian pada siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya untuk meningkatkan motivasi akademik siswa SMA dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Sekolah dan guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, menerapkan strategi pembelajaran yang menarik, dan memberikan dukungan kepada siswa untuk meningkatkan motivasi akademik mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan motivasi akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Stres akademik terbukti berpengaruh negatif, artinya semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Di sisi lain, motivasi akademik justru berpengaruh positif, artinya semakin tinggi motivasi akademik siswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Menariknya, stres akademik dan motivasi akademik secara simultan juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Ini menunjukkan bahwa kedua variabel ini saling berinteraksi dalam mempengaruhi kesehatan mental siswa. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi dunia pendidikan, khususnya dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis

siswa SMA. Sekolah perlu menyelenggarakan program-program yang bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan strategi coping yang efektif dalam menghadapi stres, seperti pelatihan relaksasi, manajemen waktu, dan keterampilan sosial. Selain itu, sekolah perlu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan mengurangi faktor-faktor penyebab stres akademik, seperti beban tugas yang berlebihan dan sistem evaluasi yang kompetitif. Guru dapat menerapkan strategi pembelajaran yang menarik dan berpusat pada siswa untuk meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Guru juga perlu memberikan dukungan dan umpan balik yang positif kepada siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi mereka dalam belajar. Orang tua perlu memahami faktor-faktor penyebab stres akademik pada anak dan memberikan dukungan emosional yang memadai. Orang tua juga perlu bekerjasama dengan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi anak.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, diantaranya penggunaan desain cross-sectional yang tidak dapat menunjukkan hubungan kausal antar variabel. Oleh karena itu, direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain longitudinal untuk menguji hubungan kausal antar variabel. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Peneliti juga dapat memasukkan variabel-variabel lain yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, seperti dukungan sosial, strategi coping, dan kecerdasan emosional.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian Universitas Jakarta Internasional yang telah memfasilitasi peneliti dalam melakukan penelitian ini. Terima kasih juga kepada Dekan Fakultas Humaniora Universitas Jakarta Internasional yang telah memberikan dukungan kepada peneliti. Terima kasih juga kepada seluruh siswa/i yang telah menjadi partisipan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Diseth, Å. (2018). Intrinsic motivation as a buffer against academic burnout: A longitudinal study among Norwegian high school students. *Learning and Individual Differences, 61*, 101-108.
- Hastuti, R., Susanto, C., & Chandra, N. (2023). Motivasi akademik dan kaitannya dengan penyesuaian mahasiswa dalam pembelajaran hybrid di Jakarta. *Jurnal Serina Sosial Humaniora, 1*(1), 15–22.
- Hudiono, B. (2017). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Howard, J. L., Budge, S. L., Guthrie, R., & Thompson, M. M. (2019). The interplay of intrinsic motivation and subjective well-being: A daily diary study. *Motivation and Emotion, 43*(4), 515-527.
- Keyes, C. L. M. (2009). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(5), 539–545.

- Keyes, C. L. M. (2018). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 1-10.
- Kusurkar, R. A., Ten Cate, T. J., van Asperen, M., & Croiset, G. (2017). How motivation affects academic performance: A structural equation modelling analysis. *Advances in Health Sciences Education*, 22(1), 75-88.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*, 1(1), 2470547017692328.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Santrock, J. W. (2014). *Educational psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Schunk, D. H., & Usher, E. L. (2019). *Social cognitive theory and motivation*. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 13-29). New York: Oxford University Press.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 67(1), 249-274.
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Mishkind, M. (2016). School mental health early interventions and academic outcomes for secondary students. *Psychology in the Schools*, 53(1), 71-84.
- Susanto, C. (2024). Kaitan Spiritual Well Being Dan Academic Stress Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(1), 80-85.
- Susanto, C., Hastuti, R., & Tiofanny, J. (2024). Kaitan motivasi akademik dan school well-being siswa SMA yang menggunakan kurikulum merdeka belajar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 2498-2506.
- Wang, M. T., & Degol, J. L. (2017). Motivational pathways to self-system processes and academic achievement: The role of basic psychological needs satisfaction and frustration. *Journal of Educational Psychology*, 109(3), 365-380.
- Wigfield, A., & Cambria, J. (2010). Students' achievement values, goal orientations, and interest: Definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Developmental Review*, 30(1), 1-35.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent mental health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Yazdani, S., Kiamanesh, A. R., & Jafari, A. (2020). The mediating role of academic self-efficacy and the moderating role of achievement motivation in the relationship between academic stress and test anxiety. *Learning and Individual Differences, 79*, 101851.
- Zeidner, M. (2014). *Stress in educational settings: A transactional perspective*. In J. C. Cassady (Ed.), *Stress in schools: A practitioner's guide* (pp. 15-36). New York: Springer.