

## Perbandingan Stres Akademik dan Kesejahteraan Subjektif pada Siswa SMA Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler

*Intan Putri Ardithya<sup>1</sup>, Restu Tri Handoyo<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Jalan Sosio Humaniora 1, Bulaksumur, Yogyakarta 55281, Tel. (0274) 550435

e-mail: <sup>1</sup>intan.putri.ardithya@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>restu.tri.handoyo@ugm.ac.id

### **Abstract**

*Students in high school face significant academic pressure, which is exacerbated by rising graduation standards and competition for admission to college. This academic pressure is heightened for accelerated students, who must complete their education time ahead of schedule. Prolonged academic pressure can have an impact on academic stress and student welfare. Even though it is critical for students to have good mental health because adolescent mental health can predict future mental health. As a result, the purpose of this study is to compare academic stress and subjective well-being between accelerated and regular high school students. There were 128 students from SMA T in BLT Regency who took part in the study (64 accelerated students and 64 regular students). The Educational Stress Scale for Adolescents and the Subjective Well-Being Scale are used in this study. The findings revealed no significant difference in academic stress or subjective well-being between accelerated and regular students (sig. 2-tailed = 0.221). Both groups, however, demonstrated a high tendency for academic stress and subjective well-being. Furthermore, the additional analysis revealed that female students experience more academic stress than male students, and academic stress has a moderately negative effect on students' subjective well-being (beta coefficient = -0.489). Following this tendency for high academic stress, it is hoped that the school can develop programs or strategies to reduce academic stress in students, both on an individual and systemic level. Because long-term academic stress can have a variety of negative effects on students.*

*Keywords: academic stress, subjective well-being, acceleration class, regular class*

### **Abstrak**

Pada masa SMA, siswa merasakan tekanan akademik yang tinggi salah satunya karena adanya peningkatan standar kelulusan dan persaingan untuk masuk ke perguruan tinggi. Tekanan akademik ini bahkan dirasa lebih berat pada siswa akselerasi yang harus menyelesaikan waktu pendidikan lebih cepat daripada seharusnya. Tekanan akademik yang



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA

# Perbandingan Stres Akademik dan Kesejahteraan Subjektif pada Siswa SMA Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler

INTAN PUTRI ARDITHYA, Restu Tri Handoyo, S.Psi., M.Psi., Ph.D., Psikolog

Universitas Gadjah Mada, 2023 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

dibiarkan berkepanjangan dapat berdampak pada stres akademik dan kesejahteraan siswa.

Padahal sangat penting bagi siswa untuk memiliki kesehatan mental yang baik karena kesejahteraan subjektif di masa remaja mampu memproyeksikan kesehatan mental di masa selanjutnya. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan stres akademik dan kesejahteraan subjektif antara siswa SMA kelas akselerasi dan reguler. Partisipan pada penelitian yang berasal dari SMA T di Kabupaten BLT ini sejumlah 128 siswa (64 siswa akselerasi dan 64 siswa reguler). Studi ini menggunakan 2 skala yaitu *Educational Stress Scale for Adolescent* dan skala kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa akselerasi dan reguler baik dari segi stres akademik maupun kesejahteraan subjektifnya (sig. 2-tailed = 0,221). Meski demikian kedua kelompok tersebut menunjukkan adanya kecenderungan stres akademik dan kesejahteraan subjektif yang tinggi. Lebih lanjut, hasil analisis tambahan mengungkapkan bahwa siswa perempuan memiliki kecenderungan stres akademik yang lebih tinggi dari siswa laki-laki dan stres akademik memiliki efek yang moderat negatif terhadap kesejahteraan subjektif siswa (koefisien beta = -0,489). Melihat kecenderungan stres akademik yang tinggi ini, diharapkan pihak sekolah dapat membuat program atau strategi baik dari segi individu atau sistem untuk menurunkan stres akademik pada siswa. Karena stres akademik apabila dibiarkan berkepanjangan dapat memberikan berbagai dampak negatif pada siswa.

Kata kunci : stres akademik, kesejahteraan subjektif, kelas akselerasi, kelas reguler