

Original Article

Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental Remaja

The Relationship Between Academic Stress and Mental Health of Adolescents

Edi Santoso^{1*}, Tegar Adiansyah²

¹ STIKes Ganesha Husada Kediri, East Java, Indonesia

*Corresponding Email: edi.singer@gmail.com

ABSTRACT

Academic Stress often appears in adolescents, many factors affect including high academic demands. This academic Stress, if not immediately intervened, can have a negative impact on health, especially mental health.

The purpose of this study is to find out whether there relationship between academic Stress and adolescent mental health of grade XI students of SMAN 1 Pule, Trenggalek Regency. This research is a correlation research with an approach cross-sectional. The population is XI students of SMAN 1 Pule, the sample is 119 determined by the cluster random sampling.

The instrument used is in the form of a questionnaire to measure the level of academic Stress and mental health of students. Analysis using tests chi-square. The results showed that 65% of respondents experienced moderate academic Stress, and 95.8% also showed signs of poor mental health.

Analysis chi-square It produces a P value < 0.05, which means that there is a relationship between academic Stress and adolescent mental health. The conclusion of this study is that there is a relationship between academic Stress and adolescent mental health at SMAN 1 Pule Trenggalek Regency.

It is recommended for schools to develop psychological support programs for students, as well as conduct socialization about academic Stress management to improve students' mental health.

Keywords: Academic Stress, Mental Health of Adolescents, Students of SMAN

ABSTRAK

Stres akademik sering muncul pada remaja, banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya tuntutan akademik yang tinggi. Stres akademik ini jika tidak segera di intervensi dapat berdampak negatif pada kesehatan terutama kesehatan mental.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental remaja siswa kelas XI SMAN 1 Pule Kabupaten Trenggalek.

Penelitian ini merupakan penelitian correlational dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasinya adalah siswa kelas XI SMAN 1 Pule, sampelnya sejumlah 119 ditentukan dengan teknik *cluster random sampling*.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur tingkat stres akademik dan kesehatan mental siswa. Analisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65% responden mengalami stres akademik dalam kategori sedang, dan 95,8% juga menunjukkan tanda-tanda kesehatan mental yang buruk. Analisis *chi-square* menghasilkan nilai $p < 0.05$, yang artinya ada hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental remaja.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental remaja di SMAN 1 Pule Kabupaten Trenggalek.

Disarankan bagi pihak sekolah untuk mengembangkan program dukungan psikologis bagi siswa, serta melakukan sosialisasi tentang manajemen stres akademik untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Stres akademik, Kesehatan mental remaja, Siswa SMA

Submit: October 5, 2025 | **Accepted:** January 2, 2026 | **Online:** January 27, 2026

Citation: Santoso, E., & Adiansyah, T. (2026). Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental Remaja: The Relationship Between Academic Stress and Mental Health of Adolescents. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 5(1), 234–254. <https://doi.org/10.55018/jakk.v5i1.152>

Temuan Utama

- ⇒ Stres akademik merupakan kondisi yang umum dialami remaja dan berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan mental.
- ⇒ Kesehatan mental remaja menunjukkan kecenderungan yang kurang baik seiring meningkatnya tekanan akademik yang dialami siswa.
- ⇒ Terdapat hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental remaja, sehingga diperlukan perhatian institusi pendidikan terhadap aspek psikologis siswa.

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan dimana seseorang mampu untuk menyadari potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup dengan wajar, bekerja secara efektif dan bermakna, serta berkontribusi pada komunitasnya (*World Health Organization* dalam (Wilujeng *et al.*, 2023)). Remaja sering mengalami stres akademik, terutama dalam mengejar prestasi akademik yang diharapkan dari mereka sendiri, guru, dan keluarga mereka. Banyak sumber tekanan ini, seperti tuntutan nilai yang tinggi, beban tugas sekolah yang berlebihan, dan persiapan untuk ujian penting. Selama masa transisi menuju kedewasaan, remaja lebih rentan terhadap dampak negatif dari stres akademik, yang seringkali berdampak langsung pada kesehatan mental mereka. Stres ini dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, hingga kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perkembangan dan prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami

hubungan antara stres akademik dan keadaan psikologis seseorang.

Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 10,1% penduduk Indonesia dengan usia diatas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional (Risksdas dalam (Hardianti *et al.*, 2021)). Menurut data *National Institute of Mental Health* (NIMH) dalam (Alini & Meisyalla, 2022), prevalensi tertinggi masalah kesehatan mental remaja terjadi pada usia 17 hingga 18 tahun. Menurut data survei Global Health Data Exchange 2017 dalam (Alini & Meisyalla, 2022), ada 27,3 juta orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan kejiwaan. Artinya, satu dari sepuluh orang di negara ini mengidap gangguan kesehatan jiwa. Untuk data kesehatan mental remaja di Indonesia sendiri pada 2018, terdapat sebanyak 9,8% merupakan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur > 15 tahun, meningkat dibandingkan pada 2013, hanya 6% untuk prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur > 15 tahun. Sedangkan untuk prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia pada 2013 mencapai 1,2 per seribu orang penduduk. Buruknya kesehatan jiwa remaja dapat terjadi karena beberapa alasan seperti kurang pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan jiwadiantara tenaga kesehatan, atau stigma yang mencegah mereka untuk mencari pertolongan.

Menurut undang-undang nomor 18 tahun 2014 dalam (Nurhaeni *et al.*, 2022) Definisi kesehatan mental/jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Oleh karena itu kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik.

Mulyadi menyatakan bahwa definisi kesehatan mental yaitu terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat (Arifin *et al.*, 2022). Menurut WHO dalam (Takhfa Lubis *et al.*, 2019) kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera yang disadari individu yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stres dalam hidup secara wajar, bekerja secara produktif, serta mampu berperan serta di dalam komunitas pergaulannya.

Barseli menyatakan bahwa stres merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali

atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping* (Mahbengi *et al.*, 2023). Menurut Sarafino & Smith dalam (Rosanti *et al.*, 2022) stres merupakan suatu proses seorang individu untuk mengubah dampak negatif yang dimunculkan dari stres dengan melakukan perubahan perilaku, kognitif serta emosional dan juga stres tidak hanya berupa stimulus atau respon. Stres juga dapat dikatakan ketegangan emosional atau fisik yang dapat berasal dari setiap peristiwa atau pikiran yang membuat seseorang merasa frustrasi, marah, atau gugup. Lazarus dan Folkman dalam (Azmy *et al.*, 2017) Stres terjadi apabila adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan Artinya, stres yang dialami oleh siswa berbakat erat kaitannya dengan sumber stres. Stres dalam dunia pendidikan yang dialami oleh remaja ialah stres akademik.

Rustam & Tentama menjelaskan bahwa stres akademik adalah persepsi siswa terkait dengan pengalaman yang menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan, dan pemaksaan diri yang tercermin dari respon terhadap stres melalui kondisi fisik, emosi, perilaku dan kognitif (Purnamasari & Pratitis, 2023). Stres akademik adalah keadaan di mana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan.

Desmita dalam (Safira & Hartati, 2021) menyatakan bahwa stres akademik ialah kondisi tertekan yang dihadapi siswa yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Selain itu Lal dalam (Diono Kusuma *et al.*, 2018) menyebutkan bahwa stres akademik

merupakan stres yang muncul terkait dengan banyaknya tuntutan akademik seperti tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi akademik, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan tuntutan untuk menunjukkan kemajuan dalam pembelajaran.

Menurut Nurmaliyah dalam (Diono Kusuma *et al.*, 2018) menyatakan bahwa peserta didik SMA memiliki tugas yang cukup berat sebab mereka menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepada mereka, baik oleh keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosialnya. McPherson dalam (Qurrotu'ain, 2019) dampak negative dari stres akademik adalah burnout, menyontek, gangguan makan, dan penggunaan obat-obatan. Ketika siswa merasa lelah dengan kegiatan sekolah dan akan kehilangan minat untuk belajar. Hal ini terjadi karena siswa tidak memiliki insentif untuk mengerjakan tugas-tugas tertentu, yang mereka anggap menghabiskan banyak waktu dan tenaga.

Peneliti memilih SMAN 1 PULE Kabupaten Trenggalek sebagai lokasi penelitian dengan judul "Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental Remaja" karena sekolah ini memiliki reputasi akademik yang baik dan populasi siswa yang beragam. Selain itu, peneliti juga memiliki akses yang memadai kondisi tertekan yang dihadapi siswa yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Selain itu Lal dalam (Diono Kusuma *et al.*, 2018) menyebutkan bahwa stres akademik merupakan stres yang muncul terkait dengan banyaknya tuntutan akademik seperti tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi

akademik, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan tuntutan untuk menunjukkan kemajuan dalam pembelajaran.

Menurut Nurmaliyah dalam (Diono Kusuma *et al.*, 2018) menyatakan bahwa peserta didik SMA memiliki tugas yang cukup berat sebab mereka menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepada mereka, baik oleh keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosialnya. McPherson dalam (Qurrotu'ain, 2019) dampak negative dari stres akademik adalah burnout, menyontek, gangguan makan, dan penggunaan obat-obatan. Ketika siswa merasa lelah dengan kegiatan sekolah dan akan kehilangan minat untuk belajar. Hal ini terjadi karena siswa tidak memiliki insentif untuk mengerjakan tugas-tugas tertentu, yang mereka anggap menghabiskan banyak waktu dan tenaga.

Peneliti memilih SMAN 1 PULE Kabupaten Trenggalek sebagai lokasi penelitian dengan judul "Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental Remaja" karena sekolah ini memiliki reputasi akademik yang baik dan populasi siswa yang beragam. Selain itu, peneliti juga memiliki akses yang memadai ke sekolah ini, memungkinkan untuk melakukan penelitian dengan lebih efektif. Meneliti di SMAN 1 PULE Kabupaten Trenggalek akan memberikan wawasan yang lebih representatif mengenai kondisi stres akademik dan kesehatan mental di kalangan remaja, yang dapat berguna bagi pihak sekolah dalam merancang program dukungan psikologis dan akademik yang lebih baik. Dari penjelasan diatas setelah dilakukan

studi pendahuluan ditemukan adanya permasalahan Kesehatan mental yang disebabkan oleh stres akademik, diketahui dari wawancara singkat terhadap 10 remaja siswa kelas XI SMAN 1 PULE Kabupaten Trenggalek. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 PULE Kabupaten Trenggalek

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Penelitian dilakukan pada tanggal 15 Desember 2024 dengan sampel sebanyak 119 siswa kelas XI SMAN 1 Pule Kabupaten Trenggalek, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *cluster random sampling*. Jenis penelitian yang digunakan adalah survei analitik, dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara variabel independent (stres akademik) dan variabel dependent (kesehatan mental).

Instrumen

Instrumen yang digunakan pada stres akademik yaitu dengan instrumen Gejala Stres Akademik (GSA) menggunakan lembar kuisoner yang diperoleh dari (Ade, 2019) Stres Akademik Siswa SMA Dan Implikasi Dalam Bimbingan Dan Konseling. Kuisoner stres akademik yang akan digunakan peneliti telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah 40 pertanyaan.

Instrumen yang digunakan pada kesehatan mental ini menggunakan lembar kuisoner yang diperoleh dari (Istayana, 2021). kuisoner kesehatan mental yang akan digunakan peneliti

berupa kuisoner yang sudah baku yaitu MHI (*Mental Health Inventori*) 38. Kuisoner MHI (*Mental Health Inventori*) 38, dibuat oleh Veit dan Ware tahun 1983 Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa Kuesioner Mental Health Inventory terdiri dari dua dimensi yaitu *Psychological Well-Being* yang terdiri dari 14 pertanyaan dan *Psychological Distres* yang terdiri dari 24 pertanyaan. Dimensi *Psychological Well-Being* terdiri dari subskala life satisfaction, emotional ties, dan general *positive affect*. Dimensi *Psychological Distres* terdiri dari subskala *anxiety*, *loss of behavioral/emotional control*, dan *depression*. Pernyataan kuisoner ini dinilai dengan arah item negatif dan arah item positif. Jawaban kuisoner adalah 5 jawaban dengan rentang skor 1-5.

Pengumpulan dan Analisis Data

Instrumen yang digunakan kedua variabel yaitu kuisoner dengan skala ordinal dan nominal. Analisa data menggunakan program SPSS *for window*, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel independent dengan variabel dependent.

Persetujuan Etik

Seluruh partisipan telah diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian sebelum pelaksanaan. Partisipasi dilakukan secara sukarela tanpa paksaan, dan



peserta diberikan kebebasan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Kerahasiaan identitas dan data pribadi dijaga dengan ketat dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini telah mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk *Beneficence* (Kemurahan hati), *Autonomy* (Hak sepenuhnya), *Anonymity* (Tanpa nama), *Confidentiality* (Menjaga rahasia), *Justice* (Keadilan).

Hasil

Berdasarkan **Tabel 1** Di bawah di ketahui dari 119 responden 64 responden (53,8%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 67 responden (56,3%). Karakteristik responden berdasarkan ruang kelas terbanyak pada responden ruang kelas XI- 1, XI-2 dan XI-5 sebanyak 25 responden masing masingnya (21%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin,

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
16 Tahun	53	44,5%
17 Tahun	64	53,8%
18 Tahun	2	1,7%
19 Tahun	0	0

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki laki	52	43,7%
Perempuan	67	56,3%
Ruang Kelas		
XI-1	25	21%
XI-2	25	21%
XI-3	22	18,5%
XI-4	22	18,5%
XI-5	25	21%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Remaja

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Stres Akademik		
Rendah	12	10,1%
Sedang	77	64,7%
Tinggi	30	25,2%
Kesehatan Mental		
<i>Psychological DiStres</i>	114	95,8%
<i>Psychological Well-being</i>	5	4,2%

Berdasarkan **tabel 2.** Di atas diperoleh bahwa dari 119 responden, sebagian besar dari responden memiliki stres akademik sedang sebanyak 77 responden (64,7%). Dan hampir seluruh dari responden memiliki kesehatan mental yang tergolong *Psychological DiStres* sebanyak 114 responden (95,8%).





Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Remaja Siswa Kelas XI SMAN 1 Pule Kabupaten Trenggalek

			Kesehatan Mental		Total
			<i>Distres</i>	<i>Wellbeing</i>	
Stres Akademik	Rendah	f	7	5	12
		%	58,3%	41,7%	100%
	Sedang	f	77	0	77
		%	100%	0	100%
	Tinggi	f	30	0	30
		%	100%	0	100%
	Total	f	114	5	119
		%	95,8%	4,2%	100%

Dari **Tabel 3.** Sebagian besar responden memiliki Stres Akademik buruk termasuk kategori *Psychological DiStres* yaitu 114 responden (95,8%) dari total 119 responden. Terlihat ada kecenderungan hubungan antara

kedua variable, yakni semakin baik Stres Akademik maka Kesehatan mental semakin *Psychological Well-being* dan sebaliknya. Guna membuktikan signifikansi hubungan diantara kedua variable dilakukan pengujian dengan uji *Chi Square*.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan uji *chi square*

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	46,539 ^a	2	,000
Likelihood Ratio	25,183	2	,000
Linear-by-Linear Association	20,783	1	,000
N of Valid Cases	119		

Diketahui **Tabel 4.** di atas diketahui ada Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental remaja siswa kelas XI di SMAN 1 Pule Kabupaten Trenggalek tahun 2024 (*Chi Square* dengan p value $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak).

Stres Akademik

Berdasarkan tabel diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XI SMAN 1 Pule mengalami Stres Akademik dengan kategori sedang sebanyak 77 responden (64,7%) dari total 119 responden.

Stres akademik adalah suatu bentuk stres yang terjadi akibat stresor akademik dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, durasi belajar, kecemasan

Pembahasan



menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan untuk menentukan masa depan, dan manajemen waktu (Heiman & Kariv oleh Abdul Halim Ade (2019), terdapat komparasi fakta dan teori, serta keterbatasan penelitian. Komparasi Fakta pada penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh berada pada kategori rendah (68,56%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengatasi stres akademik yang mereka hadapi. Gejala stres akademik yang diidentifikasi meliputi gejala fisiologis yang rendah, gejala psikologis yang sedang, dan gejala sikap yang rendah. Komparasi teori yang diacu dalam penelitian menjelaskan bahwa stres akademik muncul dari ketidaksesuaian antara tuntutan pendidikan dan kemampuan siswa. Hal ini konsisten dengan definisi stres akademik yang diambil dari berbagai sumber yang menyatakan bahwa stres adalah respons terhadap tekanan lingkungan yang tidak dapat dipenuhi oleh individu.

Stres Akademik pada remaja siswa kelas XI di SMAN 1 Pule Kabupaten Trenggalek sebagian besar termasuk ke dalam kategori sedang. Hal ini disebabkan oleh aspek stres akademik yang meliputi dampak fisiologis, psikologis, dan perubahan sikap dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Fisiologis seperti kelelahan dan gangguan tidur, psikologis berupa kecemasan atau depresi, serta sikap seperti penurunan motivasi belajar atau perilaku menyendiri, semuanya dapat

menyebabkan terganggunya kesehatan mental.

Kesehatan Mental

Berdasarkan tabel diketahui sebagian besar responden memiliki Kesehatan mental dengan kategori *psychological diStres* yaitu sebanyak 114 responden (95,8%) dari total 119 responden.

Kesehatan mental merupakan dua kata yang diterjemahkan dari istilah "*Mental Hygiene*," yang merupakan disiplin ilmu yang meneliti kesehatan jiwa dengan fokus utamanya pada manusia, karena manusia menjadi objek materi dan masalah-masalah yang dihadapi menjadi objek formalnya (Fajrussalam, 2022) dalam (Yudha Hafidh Pratama et al., 2023). Menurut *The World Health Organization* (WHO) dalam (Ardiansyah et al., 2023), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya.

Dalam penelitian terdahulu yang berjudul "Hubungan Kesehatan Mental Remaja dengan Hasil Belajar Siswa di SMP Katolik Rantepa" oleh Yunita Tangke terdapat komparasi fakta dan teori, serta keterbatasan penelitian. Fakta yang ditemukan pada penelitian ini menunjukkan data bahwa 40% siswa mengalami penurunan nilai yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental. Teori pada penelitian ini adalah teori kesehatan mental yang mengindikasikan bahwa kesehatan mental yang baik berkontribusi pada konsentrasi dan kemampuan belajar

yang lebih baik. Hasil penelitian mendukung teori bahwa kesehatan mental berperan penting dalam proses pembelajaran. Ketika siswa mengalami gangguan kesehatan mental, konsentrasi dan motivasi mereka untuk belajar cenderung menurun, yang konsisten dengan teori-teori yang ada.

Kesehatan mental pada remaja kelas XI di SMAN 1 Pule Kabupaten Trenggalek Sebagian besar termasuk kedalam kategori *psychological diStres*. Hal ini disebabkan karena masih banyak remaja yang mengalami kecemasan dan depresi, kehilangan kontrol diri, merasa tidak ada yang mencintai, serta kepuasan hidup yang rendah. Bahkan terkadang ada remaja yang memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya sendiri.

Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental

Berdasarkan tabel diketahui ada Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental Remaja Siswa Kelas XI di SMAN 1 Pule Kabupaten Trenggalek tahun 2024 (*Chi Square* dengan *p value* $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak). Adanya hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan mental pada remaja dikarenakan Stres Akademik yang tinggi dapat menyebabkan munculnya gejala Kesehatan mental yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi. Terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi stres akademik seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan, beban Pelajaran, tekanan untuk berprestasi, dan orang tua. Faktor tersebut akan berdampak terhadap Kesehatan mental remaja.

Dalam penelitian terdahulu yang berjudul “Analisis Keterkaitan

Kesehatan Mental dan Stres Akademik Mahasiswa” oleh (M.Agung, 2024) terdapat komparasi fakta dan teori, serta keterbatasan penelitian. Fakta pada penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi signifikan antara kualitas tidur dan masalah mental emosional. Dari 79 siswa, terdapat 43 siswa yang memiliki kualitas tidur buruk dan 36 siswa memiliki kualitas tidur yang baik. Siswa dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki total kesulitan mental emosional yang lebih sedikit. Teori yang mendasari penelitian ini berargumen bahwa kualitas tidur yang baik berperan dalam regulasi emosi dan Kesehatan mental. Teori biopsikososial menjelaskan bahwa interaksi antara faktor biologi (seperti kualitas tidur) dan psikologis (seperti kesehatan mental) dapat memengaruhi kesejahteraan remaja secara keseluruhan. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai kajian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena umum pada pelajar dan mahasiswa, serta dipengaruhi oleh tuntutan akademik, sistem pembelajaran, dan lingkungan pendidikan, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi psikologis dan kesehatan mental individu (Alini & Meisyalla, 2022; Diono Kusuma et al., 2018; Mahbengi et al., 2023; Qurrotu’ain, 2019; Rosanti et al., 2022; Safira & Hartati, 2021; Wilujeng et al., 2023). Selain itu, penelitian lain juga menegaskan bahwa stres akademik berkaitan erat dengan berbagai aspek kesehatan mental dan perilaku adaptif remaja, termasuk kesejahteraan psikologis, mekanisme koping, serta nilai religius

dan dukungan sosial sebagai faktor protektif, sehingga intervensi berbasis pendidikan dan kesehatan mental sangat diperlukan untuk mencegah dampak jangka panjang (Ardiansyah et al., 2023; Arifin et al., 2022; Hardianti et al., 2021; Nurhaeni et al., 2022; Purnamasari & Pratitis, 2023; Ramadhani & Mastuti, 2022; Takhfa Lubis et al., 2019; Yudha Hafidh Pratama et al., 2023).

Dalam penelitian ini, Stres Akademik dikaji cukup luas menyangkut fisiologis, psikologis, dan sikap. Jika semua aspek stres akademik tersebut buruk, maka resiko untuk mengalami gangguan kesehatan mental akan tetap ada. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti masih terdapat keterbatasan yang dialami oleh peneliti, penelitian ini hanya melibatkan siswa kelas XI sehingga tidak mencakup variasi tingkat pendidikan lainnya yang mungkin memiliki dinamika stres akademik yang berbeda. Penelitian ini juga hanya fokus pada stres akademik tanpa mempertimbangkan faktor lain, seperti dukungan sosial, hubungan keluarga, atau kondisi ekonomi yang juga memengaruhi kesehatan mental.

Kesimpulan

. Stres akademik berhubungan dengan kesehatan mental remaja, dimana tekanan akademik yang tinggi berpotensi memperburuk kondisi psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis dari pihak sekolah untuk mengelola stres akademik guna mendukung kesehatan mental remaja.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik; oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lailaturohmah, SST., M.Kes selaku Ketua STIKes Ganesha Husada Kediri atas dorongan, perhatian, arahan, serta saran yang diberikan sejak awal hingga akhir penelitian, kepada Bapak Drs. Ahmad Badri selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Pule yang telah memberikan izin dan membantu proses pengambilan data, kepada seluruh dosen dan tenaga kependidikan STIKes Ganesha Husada Kediri atas dukungan dalam penyusunan penelitian ini, serta kepada seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Pule Kabupaten Trenggalek yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran penelitian ini.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Edi Santoso: Konseptualisasi, Metodologi, Investigasi, Pengumpulan Data, Analisis Data, Penulisan – Draf Awal.

Tegar Adiansyah: Kurasi Data, Validasi, Analisis Formal, Penulisan – Tinjauan dan Penyuntingan, Supervisi.

Referensi

Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran kesehatan mental remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(23), 80–85. <http://journal.universitaspahla>

- wan.ac.id/index.php/ners
- Ardiansyah, S., Yunike, Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku ajar kesehatan mental*.
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan dan kesehatan mental bagi remaja dalam perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188-194. <https://doi.org/10.32509/abdi.moestopo.v5i2.1918>
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Diono Kusuma, A., Rachmah, D. N., & Dewi, R. S. (2018). Perbedaan stres akademik siswa yang bersekolah full day dan tidak full day di MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 55-62.
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215-227. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Mahbengi, P. A., Nurhasanah, & Nurbaity. (2023). Tingkat stres akademik pada siswa SMKN di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 87-95. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attauijeh/>
- M. Agung, R. (2024). Analisis keterkaitan kesehatan mental dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 15(1), 37-48.
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *JAPRI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 1(1), 29-34.
- Purnamasari, A. N., & Pratitis, N. T. (2023). Sekolah dasar menghadapi pembelajaran jarak jauh masa COVID-19. *Jurnal Pendidikan*, 4(2), 153-164.
- Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 403-409. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4798>
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1). <https://doi.org/10.20473/brpk.m.v2i1.36545>
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi tentang stres akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(9), 1576-1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran stres akademik siswa

SMA negeri selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>

Takhfa Lubis, L., Sati, L., Najla Adhinda, N., Yulianirta, H., & Bahril Hidayat. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120–129.

Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stres pada remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>

Yudha Hafidh Pratama, Ahmad Raihan Anargya, & Athila Shofia Rosidah. (2023). Kesehatan mental dalam Islam. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 2(2), 192–197. <https://doi.org/10.55606/jurri.ke.v2i2.2026>

Lampiran

KISI-KISI KUESIONER STRES AKADEMIK

Variabel	Sub variabel	Indikator
Variabel Independent: Stres Akademik	Fisiologis	1 Merasa letih/lelah
		2 Pusing
		3 Gangguan pencernaan
	Psikologis	1 Kecemasan berlarut-larut
		2 Sulit tidur
		3 Napas tersengal-sengal
	Sikap	1 Keras kepala
		2 Mudah marah
		3 Tidak puas terhadap apa yang dicapai
		4 Komunikasi yang tidak lancar

a) Favorable:

- 1) Selalu : 5
- 2) Sering : 4
- 3) Kadang-kadang : 3
- 4) Jarang : 2
- 5) Tidak pernah : 1

b) Unfavorable:

- 1) Selalu : 1
- 2) Sering : 2
- 3) Kadang-kadang : 3
- 4) Jarang : 4
- 5) Tidak pernah : 5

Cara penyekoran instrumen ini adalah dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban, setelah itu dikategorikan sebagai berikut:

a) Kategori skor stres akademik:

- 1) Tinggi:(121-162)
- 2) Sedang:(82-120)
- 3) Rendah:(42-80)

b) Koding

Stres Akademik

- 1) Rendah : Kode 1
- 2) Sedang : Kode 2
- 3) Tinggi : Kode 3

KISI-KISI KUESIONER KESEHATAN MENTAL

Variabel	Indikator	Jumlah soal	No. Soal	Jenis Pernyataan
Dependen: Kesehatan Mental	1. Kecemasan	9	1-9	(-)
	2. Depresi	6		
	3. Emosional control	9	10-15	(-)
	4. Afek positif umum	11		
	5. Ikatan Emosional	2	16-24	(-)
	6. Kepuasan hidup	1		
			25-35	(+)
			36-37	(+)
			38	(+)
Jumlah Soal		38		

a) Favorable:

- 1) Selalu : 5
- 2) Sering : 4
- 3) Kadang-kadang : 3
- 4) Jarang : 2
- 5) Tidak pernah : 1

b) Unfavorable:

- 1) Selalu : 1
- 2) Sering : 2
- 3) Kadang-kadang : 3
- 4) Jarang : 4
- 5) Tidak pernah : 5

Cara penyekoran instrumen ini adalah dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban, setelah itu dikategorikan sebagai berikut:

a) Kategori skor kesehatan mental:

- 1) *Psychological Distres* (24-120)
- 2) *Psychological Well Being* (14-70)

b) Koding Kesehatan Mental

- Psychological Distres* : Kode 1
- Psychological Well Being* : Kode 2

Kuesioner Kesehatan Mental MHI-38

A. Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pertanyaan berikut dengan teliti. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda, dengan cara memberikan tanda centang (√) pada jawaban yang anda pilih. Diharapkan tidak ada nomor yang terlewati. Adapun pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

(SL): Selalu

(JR): Jarang

(SR): Sering

(TP): Tidak Pernah

(KD): Kadang-kadang

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
1.	Saya takut atau gelisah ketika dihadapkan pada situasi yang tidak terduga					
2.	Saya merasa penuh kecemasan					
3.	Saya merasa tegang dan penuh emosi					
4.	Tangan saya pernah gemetar ketika sedang mencoba melakukan sesuatu					
5.	Saya terganggu oleh gelisah dan kebingungan					
6.	Saya merasa gelisah, tidak senang, tidak sabar					
7.	Saya mengalami kebingungan, marah atau gugup					
8.	Saya merasa khawatir					
9.	Saya mencoba untuk menenangkan diri					
10.	Saya berada dalam keadaan tegang, stres atau tertekan					
11.	Saya merasa kesepian					
12.	Saya merasa sangat sedih dan tertekan					
13.	Saya merasa murung dan sedih					
14.	Saya menjadi murung atau merenung karena suatu hal					
15.	Saya merasa kurang bersemangat					
16.	Saya menyadari jika saya kehilangan kendali untuk bertindak, berbicara berpikir, merasakan atau mengingat					

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
17.	Saya merasa bahwa tidak ada sesuatu yang saya inginkan					
18.	Saya merasa ingin menangis					
19.	Saya merasa bahwa orang lain akan merasa lebih baik apabila saya meninggal					
20.	Saya merasa bahwa segala sesuatu yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya					
21.	Saya merasa sangat sedih sehingga tidak ada yang menghibur saya					
22.	Saya berpikir untuk mengakhiri hidup saya					
23.	Saya mampu mengendalikan perilaku, pikiran, emosi, atau perasaan saya dengan penuh kesadaran					
24.	Saya merasa bahwa emosi saya stabil					
25.	Saya merasa masa depan terlihat penuh harapan dan menjanjikan bagi saya					
26.	Kehidupan sehari-hari saya dipenuhi oleh hal-hal menarik					
27.	Saya merasa tenang dan terbebas dari perasaan tertekan					
28..	Saya menikmati hal-hal yang sedang saya lakukan					
29.	Saya berharap memiliki hari yang menarik atau menyenangkan saat bangun dipagi hari					
30.	Saya merasa tenang dan damai					
31.	Saya dapat, merasa santai dengan mudah					
32.	Saya merasa bahwa hidup adalah suatu pengalaman yang amat menarik dan menyenangkan					
33.	Saya gembira dan bersenang hati					
34.	Saya bahagia					
35.	Saya merasa segar bugar ketika bangun tidur					
36.	Saya merasa dicintai dan dibutuhkan					

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
37.	Saya merasa bahwa hubungan cinta saya penuh dengan rasa mencintai dan dicintai					
38.	Saya bahagia, puas, atau senang dengan kehidupan pribadi saya					

Kuesioner Stres Akademik

A. Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pertanyaan berikut dengan teliti. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda, dengan cara memberikan tanda centang (√) pada jawaban yang anda pilih. Diharapkan tidak ada nomor yang terlewat. Adapun pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

- a) Selalu (SL) : 162-200
- b) Sering (SR) : 121-200
- c) Kadang-kadang (KD) : 82-120
- d) Jarang (JR) : 42-80
- e) Tidak Pernah (TP) : 0-40

No	Pernyataan	Jawaban Alternatif				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Saya mengantuk ketika belajar didalam kelas					
2	Saya lesu meskipun belum mengerjakan tugas apapun					
3	Selama proses belajar di sekolah saya tidak pernah sakit					
4	Mata saya lelah ketika menyelesaikan soal ujian					
5	Pandangan saya berkunang-kunang ketika melihat catatan di papan tulis					
6	Kepala saya terasa berat Ketika mengerjakan banyak tugas yang diberikan guru					
7	Kepala saya berdenyut-denyut memikirkan jawaban soal ujian yang sulit					
8	Saya pusing ketika teman bertanya tentang materi pelajaran					
9	Saya panik hingga hilang keseimbangan saat diminta guru untuk maju ke depan kelas					

No	Pernyataan	Jawaban Alternatif				
		SL	SR	KD	JR	TP
10	Asam lambung saya naik ketika jadwal pengumpulan tugas sudah dekat					
11	Perut saya mulas ketika guru meminta menjelaskan materi pelajaran di depan kelas					
12	Perut saya mual ketika guru mengajukan pertanyaan mengenai materi pelajaran yang sedang dibahas					
13	Saya bolak balik ke toilet untuk buang air kecil ketika mengerjakan ujian					
14	Perut saya terasa nyeri ketika tidak dapat menjawab soal ujian yang di berikan guru					
15	Saya panik setiap mengikuti proses belajar di kelas					
16	Saya gelisah karena tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan guru					
17	Saya takut setiap belajar dengan guru yang galak					
18	Saya senang setiap saat menunggu waktu akan ujian					
19	Saya cemas setiap ada tugas yang harus segera saya selesaikan					
20	Saya sulit tidur karena memikirkan nilai yang akan saya dapatkan					
21	Saya sulit tidur ketika memikirkan persaingan belajar dengan teman sekelas					
22	Pola tidur saya tidak teratur karena banyaknya tugas yang belum diselesaikan					
23	Ketika akan ujian saya sulit tidur					

No	Pernyataan	Jawaban Alternatif				
		SL	SR	KD	JR	TP
24	Mata saya sulit terpejam ketika memperoleh nilai yang rendah					
25	Saya sesak napas ketika menjelaskan materi pelajaran kepada teman					
26	Napas saya terengah-engah ketika tugas yang akan dikumpulkan belum selesai					
27	Napas saya tidak teratur ketika dipanggil guru untuk ujian praktek					
28	Saya ngos-ngosan ketika terlambat datang ke sekolah					
29	Saya kaget ketika memperoleh nilai rendah hingga membuat saya sulit bernapas					
30	Saya tidak ingin mengikuti pelajaran disekolah walaupun guru akan memarahi saya					
31	Tugas yang diberikan guru tidak saya kerjakan					
32	Saya merasa geram ketika ditegur teman di dalam kelas					
33	Saya kesal ketika teman mengajak untuk mengerjakan tugas kelompok					
34	Saya merasa jengkel ketika guru mengajukan pertanyaan yang ditujukan kepada saya					
35	Saya kesal kepada teman yang bertanya ketika ujian					
36	Saya merasa belajar akan sia-sia Ketika mendapatkan nilai yang rendah					
37	Saya kesal ketika tidak menjuarai kompetisi yang diikuti					

No	Pernyataan	Jawaban Alternatif				
		SL	SR	KD	JR	TP
38	Saya menjadi gagap ketika ditanya tentang pelajaran oleh guru yang galak					
39	Saya kesulitan memilih kata-kata yang tepat dalam mengemukakan pendapat					
40	Saya sulit memahami informasi yang disampaikan orang lain					