NASKAH PUBLIKASI

KESEHATAN SOSIAL−EMOSIONAL DAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI SMA NEGERI 2 BALIKPAPAN

Oleh :

RAHMA QAMARA DELMI PUTRI

HARIZ ENGGAR WIJAYA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2018

NASKAH PUBLIKASI

KESEHATAN SOSIAL−EMOSIONAL DAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI SMA NEGERI 2 BALIKPAPAN

Oleh :

RAHMA QAMARA DELMI PUTRI

HARIZ ENGGAR WIJAYA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2018

NASKAH PUBLIKASI

KESEHATAN SOSIAL–EMOSIONAL DAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI SMA NEGERI 2 BALIKPAPAN

Telah disetujui pada tanggal

07 JUN 2018

Dosen Pembimbing

(Hariz Enggar Wijaya, S.Psi., M.Psi., Psi.)

RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL−EMOTIONAL HEALTH AND ACADEMIC STRESS ON SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Rahma Qamara Delmi Putri

Hariz Enggar Wijaya

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between social−emotional health and academic stress on senior high school students. The hypothesis used is the existence of a negative relationship between social−emotional and academic stress. This research involves 126 senior high school students in Senior High School 2 Balikpapan. The scale used to measure the level of social−emotional health is SEHS−S was adapted and modified based on the dimensions developed Furlong (2013). Academic stress scale using ESSA was adapted and modified based on aspects of Sun, Dunne and Hou (2011). Analysis method used in this research is product moment analysis by spearman, SPSS version 16 for windows. Result of the analysis indicates that the relationship between forgiveness and resilience was not significant correlated, with value of $r = 0.139$, $p = 0.122$ ($p > 0.01$). In conclusion, there is no negative relationship between social−emotional health and academic stress.

Keywords: social−emotional health, academic stress

PENGANTAR

Stres merupakan suatu bagian dalam hidup yang tidak dapat terelakan pada kehidupan manusia. Hampir seluruh manusia pernah mengalami stres, baik stres psikologis, stres akademik maupun stres di lingkungan kerja. Stres adalah beban yang dialami seseorang yang menarik seseorang tersebut dari segala penjuru, ketegangan dan tekanan yang dialami seseorang saat menghadapi tuntutan untuk menguji kemampuan dalam mengatasi atau mengelola masalah dalam hidup (Bartsch & Evelyn, 2005). Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan penelitian tentang stres diketahui bahwa secara fundamental, teori stres terbagi menjadi tiga pendekatan yaitu stres model stimulus, stres model respon dan stres model transaksional (Gaol, 2016).

Stres akademik merupakan kasus yang paling sering dialami oleh siswa, baik pada tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Hal ini dikarenakan tuntutan akademik yang dihadapi semakin banyak seperti tugas sekolah, ujian dan lain−lain (Gaol, 2016). Sumber stres akademik pada siswa terbagi menjadi empat bagian yaitu interpersonal yang mencakup hubungan dengan teman sebaya, intrapersonal yang mencakup hubungan dengan diri sendiri, akademik yang mencakup prestasi di sekolah dan lingkungan yang mencakup kondisi sekolah dan lingkungan belajar (Akande, Olowonirejuaro & Okwara−Kalu, 2014).

Stres akademik adalah salah satu jenis stres yang bersumber dari kegiatan akademik atau proses belajar, stres akademik timbul karena adanya tekanan akademik (*academic pressure*) dan tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Tekanan akademik yang dihadapi oleh siswa adalah naik kelas, mendapat

peringkat, ujian sekolah serta tugas dan projek yang berkaitan dengan mata pelajaran di sekolah. Sedangkan, tekanan teman sebaya yang dihadapi oleh siswa adalah menjadi menjadi siswa populer, memiliki banyak teman dan mengikuti kegiatan ekstrakulikuler di sekolah (Greenberg, 2002). Selain mengikuti kegiatan belajar di sekolah, tak sedikit pula siswa yang mengikuti bimbingan belajar di luar untuk menunjang prestasi akademis di sekolah. Banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi oleh siswa, terutama di bidang akademik membuat siswa rentan untuk mengalami stres akademik.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskdesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebanyak 14 juta orang atau 6% dari populasi penduduk Indonesia pada rentang usia 15 tahun ke atas menunjukkan gejala−gejala stres, depresi dan kecemasan (www.depkes.go.id). Hal ini menunjukkan bahwa remaja rentan untuk mengalami stress dan depresi. Salah satu jenis stres yang dapat dialami oleh remaja adalah stres akademik. Data penelitian yang dilakukan oleh Akande, Olowonirejuaro dan Okwara−Kalu (2014) didapatkan data level stress pada siswa di salah satu SMA di Abuja, Nigeria bahwa 10,8% memiliki tingkat stres yang baik, 37,3% memiliki tingkat stres yang rendah, 45,6% memiliki tingkat stres yang sedang dan 6,3% memiliki tingkat stres yang tinggi. Sedangkan, data penelitian yang dilakukan oleh Taufik dan Ifdil (2013) di salah satu SMA Negeri di Kota Padang mendapatkan hasil bahwa tingkat stres rendah sebesar 15%, tingkat stres sedang sebesar 71,8% dan tingkat stres tinggi sebesar 13,2%.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada tiga siswa SMA di Balikpapan berinisial D, F dan R. D mengatakan bahwa sistem kurikulum yang

diterapkan sekarang memberikan ruang yang sedikit untuk siswa bisa bermain, siswa harus dapat memanejemen waktu mereka sehingga mereka tidak hanya belajar tetapi dapat bermain pula. D juga mengatakan bahwa ia sering mengalami stres ketika terdapat dua atau lebih ulangan mata pelajaran di dalam satu hari yang sama. D mengaku bahwa ia sering mengalami pusing, mudah lelah, tidur tidak teratur dan merasa malas dan emosi meningkat. F mengatakan bahwa kurikulum yang diajarkan sekarang terlalu memaksakan kehendak, hal ini dikarenakan masih banyak sekali siswa yang belum bisa mengikuti kurikulum tersebut. F mengaku merasa terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru dan semua kompetensi dasar yang harus dituntaskan pada setiap mata pelajaran, sehingga membuat F sering mengalami stres, menunda−nunda tugas, pusing dan mudah panik.

Sedangkan R mengatakan bahwa kurikulum baru yang diterapkan di sekolah memiliki nilai positif, yaitu siswa lebih termotivasi untuk melanjutkan ke perguruan tinggi dan tidak asing dengan sistem pembelajaran di bangku perkuliahan. Namun, R mengatakan bahwa dengan kurikulum ini siswa dituntut untuk lebih memahami guru dan guru terlalu bertumpu pada kurikulum sehingga kegiatan belajar mengajar menjadi tidak nyaman. R mengaku sering bergadang untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga jam tidur R tidak beraturan. R sering tidur di kelas apabila guru sedang tidak di dalam kelas. Selain itu, R mengaku menjadi mudah emosi dan memiliki nafsu makan yang kurang. R yang sedang duduk di bangku akhir SMA mengaku sering mengalami stres dan gugup dalam mempersiapkan ujian nasional dan seleksi masuk perguruan tinggi negri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa D, F dan R sedang mengalami stres

akademik, hal ini dikarenakan D, F dan R mengalami gejala fisik stres akademik seperti susah tidur, mudah lelah, pola makan tidak teratur, pusing, stres, kemudian, gejala emosi stres akademik seperti mudah emosi, panik dan gugup.

Penelitian mengatakan bahwa stres akademik memiliki korelasi negatif dengan motivasi akademik (Pratama dan Prihatiningsih, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa semakin rendah motivasi akademiknya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Prabu (2015) tentang stres akademik pada siswa SMA di India didapatkan hasil penelitian yaitu stres akademik siswa laki−laki lebih tinggi daripada stres akademik siswa perempuan, stres akademik siswa sekolah negeri lebih rendah daripada stres akademik siswa sekolah swasta, dan stres akademik siswa jurusan IPA lebih tinggi daripada siswa jurusan kesenian. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi beban akademis siswa semakin tinggi pula tingkat stres akademiknya.

Hasil penelitian yang dilakukan Risdiantoro, Iswinarti & Hasanati (2016) menunjukan bahwa stres akademik memiliki korelasi positif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Hasil penenilitian yang dilakukan oleh Utami (2015) mengemukakan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan efikasi diri. Penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres akademik lebih banyak memakan kalori, karbohidrat dan gula (Emond, Eycke, dkk, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jun dan

Choi (2015) menunjukkan bahwa stres akademik akan mengarah pada kecanduan internet.

Pada penelitian Veronica (2015) didapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa. Faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu fisik diri sendiri yang meliputi penampilan dan kondisi tubuh. Sedangkan faktor eksternal mencakup pola asuh orang tua, lingkungan sekolah dan masyarakat. Kedua faktor tersebut sangat berpengaruh dalam menentukan tingkatan stres akademik yang dialami siswa.

Tekanan yang didapatkan baik secara internal maupun eksternal dapat berdampak pada proses belajar siswa. Tekanan eksternal berupa tuntuntan dari orang tua dan guru untuk dapat menjadi siswa yang berprestasi secara akademis serta tuntutan dari masyarkat dimana siswa harus dapat bersosialisasi dengan baik kepada sesama teman sebaya dan lingkungan sekitar. Untuk melakukan hal tersebut siswa harus memiliki kemampuan untuk dapat mengelola emosi dan mengatur hubungan yang positif serta mengambil keputusan. Kemampuan ini selanjutnya disebut sosial−emosional.

Sosial−emosional terdiri dari dua kata yaitu sosial dan emosional. Kemampuan sosial adalah kemampuan seseorang untuk membentuk sebuah hubungan yang dekat dan aman dengan orang−orang yang ada disekitarnya, sedangkan kemampuan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi secara efektif untuk mencapai suatu tujuan (Mackrain, Golani & Cairone,

2009). Secara umum, sosial−emosional adalah kemampuan yang mengacu pada kapasitas individu untuk berhasil dalam mengelola tantangan yang sesuai dengan tahap perkembangannya (Masten, Burt & Coatsworth, 2006). Dengan memiliki kesehatan sosial−emosional yang baik dapat membantu seseorang untuk terbuka pada lingkungan sekitar, mengontrol emosi dengan baik dan memiliki hubungan yang positif pada diri sendiri maupun orang lain.

Penelitian mengatakan bahwa mengindetifikasi kesehatan sosial−emosional dapat membantu anak dalam mengurangi trauma yang terjadi di dalam maupun di luar lingkungan rumah (Campbell, Roberts, dkk, 2016). Penelitian yang dilakukan Stillman, Stilman, dkk (2016) mengatakan bahwa sosial−emosional yang baik dapat meningkatkan hasil kegiatan belajar yang positif pada siswa di sekolah. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Mahesova (2017) menyatakan bahwa kesehatan sosial−emosional sangat penting bagi pelajar yang memiliki tuntutan akademis yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Wong, Strom, dkk (2017) mendapatkan hasil bahwa sosial−emosional dan jejaring sosial merupakan faktor penjelas yang paling penting dalam hubungan presetasi akademik dan perilaku yang berisiko.

Siswa SMA memiliki banyak tuntutan baik secara akademis maupun non akademis. Untuk dapat mencapai keberhasilan pada kedua aspek tersebut diperlukan kemampuan sosial−emosional yang baik. Dengan memiliki kesehatan sosial−emosional yang baik memungkinkan siswa meningkatkan kemampuan mereka untuk mengintegrasikan pemikiran, emosi dan perilaku mereka untuk

mencapai kesuksesan dalam kehidupan. Keterampilan sosial−emosional siswa juga terkait dengan peningkatan kinerja akademis dan sikap di sekolah yang signifikan. Dengan demikian, siswa dapat berhasil di sekolah dan diharapkan mampu mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa.

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan sebelumya, dalam hal ini penulis mencoba merumuskan masalah yang menjadi fokus penelitian yaitu, Adakah hubungan yang signifikan antara kesehatan sosial−emosi dengan stress akademik pada siswa SMA ? Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikasi hubungan antara kesehatan sosial−emosional dan stres akademik pada siswa SMA.

METODE PENELITIAN

A. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa/siswi kelas X, XI, XII SMA Negeri 2 Balikpapan yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Usia dari subjek penelitian adalah remaja tengah dan remaja akhir dengan rentang usia 15-19 tahun.

B. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan dilakukan secara kuantitatif. Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur dengan model skala untuk mengungkap hal yang berkaitan dengan atribut psikologis yang dijadikan variabel dalam penelitian ini. Skala yang digunakan terdiri dari dua jenis, yaitu skala pemaafan dan skala resiliensi.

1. Skala Stres Akademik

   Variabel stres akademik diukur dengan menggunakan *educational stress scale for adolescents* (ESSA). ESSA terdiri dari 16 item. Di mana 16 item tersebut digunakan untuk mengukur stres akademik yang mencakup tekanan belajar, beban kerja, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusasaan.

2. Skala Kesehatan Sosial−Emosional

   Variabel kesehatan sosial−emosional diukur dengan menggunakan *social emotional health survey−secondary* (SEHS−S). SEHS−S terdiri dari 36 item. Di mana 36 item tersebut digunakan untuk mengukur kesehatan sosial−emosional yang mencakup percaya diri, percaya pada orang lain, kompetensi emosional dan terlibat dalam hidup.

C. Metode Analisis Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis statistik korelasi *product moment* dari *Spearman*. Peneliti melakukan sejumlah uji statistik, antara lain yaitu uji reliabilitas dan validitas skala, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan menggunakan *software* SPSS tersebut. Pada uji hipotesis, hipotesis dinyatakan diterima apabila $p < 0.05$ atau $p < 0.01$. Perhitungan analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer pada program *SPSS version* 16 *for windows* sebagai alat bantu analisis secara statistik.

HASIL PENELITIAN

A. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linearitas menggunakan bantuan program *SPSS version* 16 *for Windows*. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Test of Normality Kolmogorof-Smirnov*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS−Z	P	Keterangan
Stres Akademik	0,064	0,200	Normal
Kesehatan Sosial Emosional	0,097	0,005	Tidak Normal

Pada variabel stres akademik menunjukkan (KS-Z) = 0,064 dengan p = 0.200 (p>0.05) dan pada variabel resiliensi diperoleh (KS-Z) = 0,097 dengan p = 0,005 (p<0.05). Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik berdistribusi normal dan variabel kesehatan sosial−emosional berdistribusi tidak normal.

Tabel 2. Hasil Uji Liniertitas

Variabel	KS−Z	P	Keterangan
Stres Akademik * Kesehatan Sosial Emosional	3,470	0,066	Tidak Linier

Hasil uji linearitas diperoleh F *linearity* sebesar 3,470 dengan p = 0,066 (p > 0,05) maka hubungan antara variabel stres akademik dan variabel kesehatan−sosial emosional tidak bersifat linier.

B. Uji Hipotesis

Uji korelasi dilakukan menggunakan uji korelasi non parametrik, yaitu menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*. Uji korelasi non parametrik dapat digunakan karena syarat pada uji asumsi tidak terpenuhi, yakni data bersifat tidak normal dan tidak linear. Kedua variabel dinyatakan berkorelasi apabila memiliki nilai $p < 0,05$.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	P	Keterangan
Stres Akademik * Kesehatan Sosial Emosional	0,139	0,122	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi non parametrik *Spearman Product Moment* maka dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan sosial emosional dengan koefisien korelasi $r = 0,139$ dengan $p = 0,122$ ($p>0.01$).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kesehatan sosial emosional dan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas. SMA yang dipilih oleh peneliti adalah SMA Negeri 2 Balikpapan kelas X dan XI dengan jumlah responden sebanyak 126 orang. Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik korelasi Spearman, didapatkan hasil nilai $p = 0,122$ ($p>0,05$). Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa secara umum tidak ada

korelasi antara kesehatan sosial emosional dan stres akademik dan hipotesis penelitian ditolak. Hasil analisis menggunakan teknik korealasi Spearman's Rho didapatkan hasil bahwa stres akademik tidak memiliki korelasi dengan keempat aspek−aspek utama dari kesehatan sosial−emosional.

Analisis tambahan dilakukan dengan melakukan uji korelasi antara skor total stres akademik dengan aspek−aspek dari kesehatan sosial−emosional. Analisis tambahan dilakukan karena kesehatan sosial−emosional merupakan sebuah konstruk yang terdiri dari dimensi−dimensi yaitu *belief in self* (percaya pada diri), *belief in others* (percaya pada orang lain), *emotional competence* (kompetensi emosional) dan *engaged living* (terkait dengan hidup). Setelah melakukan

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Subramani dan Kadhiravan (2017) yang menunjukan hasil bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kesehatan mental dan stres akademik pada siswa SMA. Subramani dan Kadhiravan (2017) melakukan korelasi pada tiap−tiap aspek/dimensi dari kesehatan mental dan stres akademik. Namun, pada hasil analisis nya tidak semua aspek/dimensi kesehatan mental berkorelasi dengan stres akademik.

Furlong (2013) mendefinisikan kesehatan sosial−emosional sebagai kemampuan individu untuk tumbuh dan berkembang secara positif yang ditandai dengan kemampuan untuk berbaur dengan orang lain, mengetahui jati dirinya, mengatur emosi dan terlibat dalam semua kejadian di dalam hidupnya. Kesehatan sosial emosional merupakan perkembangan dari teori kesehatan mental positif.

Furlong (2013) membagi empat domain positif kesehatan mental yang didasari oleh teori psikologi sosial, *the image of oneself* dan terapi kognitif. Empat domain tersebut adalah percaya pada diri sendiri (*belief in self*), percaya pada orang lain (*belief in others*), kompetensi emosional (*emotional competence*) dan terkait dengan hidup (*engaged living*).

Empat dimensi besar yang telah dipaparkan di atas, Furlong membagi kembali kesehatan sosial emosional menjadi beberapa domain. Domain pertama yaitu percaya pada diri sendiri (*belief in self*) mencakup tiga indikator psikologis yaitu efikasi diri, persistensi dan kesadaran diri. Domain kedua, yaitu percaya pada orang lain (*belief in others*) mencakup tiga indikator psikolgi yaitu dukungan keluarga, dukungan institusional dan dukungan teman sebaya. Domain ketiga yang disebut kompetensi emosional (*emotional competence*) juga mencakup tiga indikator psikologis yaitu penilaian koginitif kembali, empati, dan regulasi diri. Domain terakhir yaitu terkkait dengan hidup (*engaged living*) mencakup tiga indikator psikologis yaitu optimisme, semangat dan kebersyukuran (Mahesova, 2017).

Stres akademik sendiri diartikan sebagai respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu (Olejnik & Holschuh, 2007). Stres akademik terjadi karena adanya tekanan akademik (*academic pressure*) dan tekanan teman sebaya (*peer pressure*) yang terjadi di lingkungan sekolah.

Stres akademik sendiri bersumber dari beberapa faktor, yang pertama adalah beban kerja/tugas yang meningkat, semakin banyak tugas yang diterima oleh

siswa maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya. Kedua yaitu nilai akademik, setiap siswa pasti menginginkan nilai yang tinggi, hal ini dikarenakan dengan memiliki nilai yang tinggi makan siswa telah mencapai sesuatu. Faktor ketiga adalah jam belajar, jam belajar yang terlalu panjang dapat membuat siswa jenuh dan tingkat stres akademik meningkat. Faktor terakhir adalah bahasa, bahasa merupakan alat untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi, pada zaman sekarang hampir semua sekolah memiliki program bilingual (dua bahasa), siswa yang kesulitan mempelajari bahasa asing akan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi (Essel & Owusu, 2017).

Walaupun kesehatan sosial−emosional tidak berhubungan dengan stres akademik, kesehatan sosial−emosional harus dimiliki oleh siswa/pelajar. Hal ini sesuai dengan pernyataan Waltz (2006) yang mengatakkan bahwa perkembangan kesehatan sosial emosional yang sehat pada anak berkorelasi dengan perkembangan kognitif yang sehat. Dengan demikian, dengan memiliki kesehatan sosial emosional yang baik dapat menjadi landasan yang kokoh bagi prestasi sekolah di masa depan.

Secara keseluruhan, penelitian ini masih memiliki kekurangan. Kekurangan yang disadari oleh peneliti adalah kondisi responden ketika mengisi kuisioner. Kondisi yang dirasakan peneliti adalah kondisi yang kurang kondusif. Hal ini dikarenakan ketika mengisi kuisioner terdapat beberapa responden yang memainkan *game* di *handphone* mereka masing−masing sehingga mengganggu konsentrasi responden ketika mengisi kuisioner. Kekurangan selanjutnya terdapat pada alat ukur yang digunakan oleh peneliti, yaitu alat ukur stres akademik.

Dimensi atau aspek alat ukur stres akademik yang digunakan oleh peneliti hanya menggunakan sumber−sumber stres tidak memperhatikan aspek lain seperti aspek kognitif, emosi dan behavioral sehingga kurang belum bisa menunjukkan stres akademik yang seutuhnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif antara kesehatan sosial-emosional dan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Setelah melakukan analisis tambahan, didapatkan kesimpulan bahwa stres akademik tidak memiliki korelasi dengan aspek/dimensi kesehatan sosial−emosional. Selain itu, didapatkan hasil bahwa jumlah responden yang memiliki tingkat stres akademik tinggi sebanyak 54 orang (42,8%) dan jumlah responden yang memiliki tingkat sosial-emosional yang rendah sebanyak 51 orang (39,7%).

SARAN

Penelitian mengajukan beberapa saran sebagai pertimbangan untuk berbagai pihak agar peneliti yang akan datang dapat lebih baik lagi. Adapun saran dari peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

   Peneliti mengharapkan responden penelitian yaitu siswa-siswi sekolah menengah atas untuk lebih mengetahui tentang kesehatan sosial-emosional mengingat berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai kesehatan sosial-emosional siswa-siswa SMA Negeri 2 Balikpapan termasuk dalam kategori

rendah. Kesehatan sosial-emosional berdampak pada beberapa aspek di dalam kehidupan seseorang termasuk dalam bidang akademik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji kedua varibel terebut terutama pada variabel kesehatan sosial-emosional. Hal ini dikarenakan penelitian mengenai kesehatan sosial-emosional masih sangat minim, sehingga peneliti sendiri kesulitan untuk mencari referensi dan perbandingan dengan penelitian lain mengenai kesehatan sosial-emosional. Selanjutnya, diharapkan kepada peneliti selanjutnya apabila menggunakan alat ukur yang berbahasa Inggris untuk dapat menerjemahkannya dengan baik dan tekiti sehingga hasil skor yang didapatkan dapat sesuai dengan apa yang diukur oleh alat ukur tersebut. Kemudian, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mencari alat ukur stres akademik yang mengungkap tidak hanya dari sumber stres tetapi juga aspek stres akademik seperti aspek kognitif, emosi dan behavioral.

DAFTAR PUSTAKA

Akande, J.A., Olowonirejuaro, A.O., Okwara−Kalu. (2014). A study of level and sources among secondary school students. *IOSR Journal od Research and Method in Education*. 4 (5), 32−36.

Azwar, S. 2010. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bartsch, K., Evelyn. (2005). *The wounded healer* (terjemahan). Semarang: Panji Graha.

Campbell, C., Roberts, Y., Synder, F., dkk. (2016). The assesment of early traume exposure on social emotional health of young children. *Children and youth services review*. 71, 308−314.

Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosadakarya.

Emond, M., Eycke, K., Kosmerly, S., dkk. (2016). The effect of academic stress and attachment stress on stress−eaters and stress−undereaters. *Appetite*. 100, 210−215.

Ernawati, L., Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa smk yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal empati*, 4(4), 26−31.

Essel, G., Owusu, P. (2017). Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students. *Seinajoki university of applied sciences*.

Fink, G. Stress, definitions, mechanisms, and effects outlined: lessons from anxiety. *Handbook of stress series*. 1, 3−11.

Furlong, M. (2013). Preliminary development and validation of the social and emotional health survey for secondary school students. *Springer: science+bussiness media dordrecht*.

Gaol, NTL. (2016). Teori stres: stimulus, respon, dan transaksional. *Buletin Psikologi*. 24 (1), 1−11.

Greenberg, J.S. (2002). *Comprehensive stress management: 7th edition*. USA: McGraw Hill.

Hardjana, A. (2002). *Stres tanpa distres: seni mengola stress*. Yogyakarta: Kanisius.

Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Jun, S., Choi, E. (2015). Academic stress and internet addiction from general strain theory framework. *Computers in human behavior*. 49, 282−287.

Kartika, C. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. *Skripsi universitas muhammadiyah surakarta*.

Mackrain, M., Golani, B., Cairone, K. (2009). *For now and forever: a family guide for promoting the social and emotional development of infants and toddlers*. Lewisville, NC: Kaplan Press.

Mahesova, M. (2017). Social−emotional health of university students and the importance of its research. *Acta educationis generalis*, 7 (2), 79−85.

Masten, A.S., Burt, K.B., Coatsworth, J.D. (2006). Competence and psychopathology in development. *Developmental psychopathology:risk, disorder, and adaptation* 696−738.

Mukhlis, H, (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah mada journal of professional psychology*. 1(3), 203−215.

Mumpuni, Y., Wulandari, A. (2010). *Cara jitu mengatasi stres*. Yogyakarta: Andi.

Olejnik, S., Holschuh, J. (2007). *College rules! How to study, survive, and succeed in college (2nd edition).* New York: Ten Speed Press.

Prabu, S. (2015). A study on academic stress among higher secondary students. *International journal of humanities and social science invention*. 4 (10), 63−68.

Pratama, M.R., Prihatiningsih, D. (2014). Hubungan motivasi akademik dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan semester VI stikes ‘aisyiyah yogyakarta. *Skripsi thesis, stikes ‘aisyiyah yogyakarta*.

Risdiantoro, R., Iwinarti., Hasanati, N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa. *Seminar asean second psychology and humanity*.

Santrock, J.W. (2002). *Perkembangan masa hidup edisi ketigabelas jilid I*. Jakarta: Erlangga.

Chellamuthu, S., Khadiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. *Indian journal of applied*, 7 (5), 404−406.

Sun, J., Dunne, M., Hou, X. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with chinese students. *Journal of psychoeducational assesment*. 29 (6), 534−546.

Taufik, T., Ifdil, I. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA negeri di kota padang. *Jurnal konseling dan pendidikan*. 1 (2), 143−150.

Utami, S.D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 yogyakarta. *Jurnal skripsi universitas negeri yogyakarta*.

Veronica, K.N., (2015). Identifikasi faktor penyebab stres akademik pada siswa rsbi kelas VIII di yogyakarta. *Thesis fakultas ilmu pendidikan uny*.

Waltz, M. (2006). The importance of social and emotional development in young children. *Ready 4K, public policy assistant*.

Weare, K., Gray, G. (2003). What works in developing children's emotional and social competence and wellbeing. *Research and graduate school of education university of southampton.*

Wulandari, S., Rachmawati, M. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika*, 19 (2), 146−155.

Wilks, S.E. (2008). Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*. 9, 106−125.

Yumba, W. (2008). Academic stress: a case of the undergraduate students. *Psykologi 3*.

IDENTITAS PENELITI

Nama Mahasiswa	: Rahma Qamara Delmi Putri
Alamat Kampus	: Jalan Kaliurang KM. 14.5, Umbulmartani, Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584
Alamat Rumah	: Jalan Kaliurang Km 10,5. Kost Exclusive Mahadewi
Nomor HP	: 0896 58856243
Alamat Email	: rahmaqamara@gmail.com