


## Pengaruh Stres Belajar dan Nilai Akademik Terhadap Kesehatan Mental Remaja SMAN 5 Tangerang Selatan dengan Analisis Skala Linear

Anastasia Marshanda

Teknik Industri, Universitas Pamulang, Jl. Witana Harja No. 18b, Kota Tangerang Selatan, Banten

E-mail: [Handokospim8@gmail.com](mailto:Handokospim8@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2466>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 29 July 2025

Revised: 13 August 2025

Accepted: 28 August 2025

#### Kata Kunci:

Stres Remaja, Pengaruh Stres Terhadap Nilai Akademik, Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Mentas

#### Keywords:

*Teenage Stress, The Effect of Stress on Academic Grades, The Effect of Stress on Mental Health*

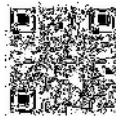
### ABSTRACT

Stres yang terkait dengan akademik menjadi masalah penting bagi para pelajar karena berbagai elemen yang memengaruhi cara belajar dan hasil akademis. Salah satu faktor utama adalah dorongan untuk mencapai nilai yang tinggi. Para pelajar dihadapkan pada beban berat untuk menyelesaikan tugas atau proyek yang diberikan oleh pengajar dengan standar yang sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Stres khususnya bidang akademik dapat merubah perilaku siswa, misalnya masalah mental seperti kecemasan dan depresi, perubahan fisik seperti sakit kepala dan berbagai aspek tekanan dari pencapaian, motivasi, waktu, dan dampak psikologis yang berkelanjutan. Berdasarkan hasil penelitian bahwa, terdapat hubungan yang positif dan signifikan Sig. sebesar  $0,000 < 0,05$ , artinya dengan hipotesis diterima terdapat pengaruh antara kedua variabel motivasi belajar dan stress akademik terhadap Kesehatan Mental. Kolerasi diantara ketiganya sebesar 0,340, artinya hubungan yang berkekuatan lemah kearah positif terhadap kesehatan mental. Sedangkan R Square menunjukkan angka 0,115 atau 11,5%. Artinya 11,5% motivasi belajar dan stress akademik itu menunjukkan sumbangsih pengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian diharapkan dapat menambah wawasan, peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan banyak teori teori dalam penelitian ini.

*Academic-related stress is a significant issue for students due to various factors that influence learning styles and academic outcomes. One key factor is the drive to achieve high grades. Students face a heavy burden of completing assignments or projects assigned by teachers to standards that meet the Minimum Completion Criteria (KKM). Stress, particularly in academic settings, can alter student behavior, including mental health issues like anxiety and depression, physical changes like headaches, and various aspects of pressure related to achievement, motivation, time, and ongoing psychological impacts. The research results show a positive and significant relationship (Significant) of  $0.000 < 0.05$ , indicating that the hypothesis is accepted that there is an influence between the two variables, learning motivation and academic stress, on mental health. The correlation between the three variables is 0.340, indicating a weak, positive relationship with mental health. The R-squared value is 0.115, or 11.5%. This means that 11.5% of learning motivation and academic stress contribute to adolescent mental health. The research is expected to increase insight, the researcher also suggests that future researchers add many theories to this research.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



**How to Cite:** Anastasia Marshanda (2025). Pengaruh Stres Belajar dan Nilai Akademik Terhadap Kesehatan Mental Remaja SMAN 5 Tangerang Selatan dengan Analisis Skala Linear, 4 (1) 4982-4991. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2466>

## PENDAHULUAN

Siswa di tingkat sekolah menengah atas (SMA) berada dalam fase remaja, yang merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa. Menurut Santrock (2003), fase transisi dalam tahap remaja mencakup perubahan yang bersifat biologis, kognitif, dan sosioemosional yang dimulai dari usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Papalia (2008) menyatakan bahwa siswa SMA akan menanggung banyak tantangan dan tanggung jawab yang diberikan oleh keluarga, sekolah, dan komunitas sosial mereka, serta harapan dan aspirasi mereka sendiri. Dorongan pribadi yang tidak sejalan dengan lingkungan belajar siswa banyak memengaruhi tekanan dan kesulitan yang mereka alami, yang menurut Lazarus & Folkman (1984) dapat diartikan sebagai stres, yaitu kondisi yang timbul akibat ketidakcocokan antara harapan dan realitas.

Stres yang terkait dengan akademik menjadi masalah penting bagi para pelajar karena berbagai elemen yang memengaruhi cara belajar dan hasil akademis. Salah satu faktor utama adalah dorongan untuk mencapai nilai yang tinggi. Para pelajar dihadapkan pada beban berat untuk menyelesaikan tugas atau proyek yang diberikan oleh pengajar dengan standar yang sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Situasi ini sering kali diperburuk dengan tenggat waktu yang sedikit, yang menyebabkan stres karena kekhawatiran akan ketidakmampuan atau keterlambatan. Selain itu, persaingan antar siswa/i dan tuntutan untuk masuk perguruan tinggi favorit juga menjadi sumber tekanan. Siswa/i diwajibkan untuk mencapai KKM yang telah ditetapkan sekolah. Persaingan menjadi menambah beban mental siswa/i, terutama bagi mereka yang sudah merasa tertinggal pelajaran.

Pelajar yang mengalami penurunan semangat belajar cenderung sulit untuk fokus dengan mental dan fisik, seperti kecemasan, sulit tidur, dan nyeri kepala, yang lebih lanjut berdampak negatif pada fokus dan kesehatan mental. Tekanan waktu dan beban belajar yang terus meningkat juga menjadi tantangan tersendiri. Siswa/i diharuskan mampu mengelola waktu mereka secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam jangka waktu yang terbatas, yang dapat melebihi kapasitas mereka. Kegagalan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu sering kali berujung pada konsekuensi akademik yang serius, seperti sering remedial dan dampak negatif terhadap motivasi dan minat belajar terhadap Pelajaran yang di ampu.

Pentingnya kesehatan mental kian menjadi sorotan, karena dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa “kesehatan adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan.” Kesehatan diartikan sebagai kondisi sejahtera yang menyeluruh mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit atau masalah kesehatan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia dengan melibatkan 2364 responden dari 34 provinsi, terungkap bahwa 31% mengalami nyeri tanpa adanya masalah psikologis, sedangkan 69% mengalami rasa sakit terkait isu psikologis. Di sisi lain, data dari Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa di antara remaja berusia 10 hingga 17 tahun, satu dari tiga remaja (2,45 juta dari total 15,5 juta) mengalami gangguan mental dalam periode dua belas bulan terakhir.

Stres khususnya bidang akademik dapat merubah perilaku siswa, misalnya masalah mental seperti kecemasan dan depresi, perubahan fisik seperti sakit kepala dan berbagai aspek tekanan dari pencapaian, motivasi, waktu, dan dampak psikologis yang berkelanjutan.

Teori Stres Akademik oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman (1984) mengemukakan bahwa stres adalah interaksi antara individu dan lingkungan yang dinilai sebagai ancaman terhadap kesejahteraan. Proses penilaian (appraisal) terdiri dari dua tahap: penilaian awal (primary appraisal) dan penilaian sekunder (secondary appraisal), yang menentukan bagaimana individu merespons stres. Siswa/i sering mengalami stres akademik akibat tuntutan tugas atau proyek, yang dapat menyebabkan kelelahan emosional dan penurunan motivasi. Strategi koping yang digunakan siswa/i bervariasi, dengan kecenderungan lebih kepada koping berfokus pada emosi.

Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa cara mengatasi stres memiliki peranan krusial dalam mengurangi stres akademik pada siswa/i, dengan menawarkan berbagai strategi untuk menangani tekanan yang mereka alami. Ada dua pendekatan utama: penanganan yang berfokus pada masalah, yang bertujuan untuk mengubah atau mengatasi penyebab stres, dan penanganan yang berfokus pada emosi, yang berkaitan dengan pengelolaan emosi yang muncul akibat stres tersebut. Studi menunjukkan bahwa penerapan strategi penanganan yang efektif dapat mengurangi stres

akademik, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mengurangi penundaan. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan mengatasi stres sangat krusial bagi siswa/i dalam menghadapi tantangan dalam dunia akademik.

Kesejahteraan psikologis juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas akademik. Pengembangan kesejahteraan psikologis pada siswa/i sangat perlu dilakukan untuk memperkuat komitmen mereka dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensi maksimal. Kesejahteraan psikologis menjadi sangat krusial karena mampu mengurangi risiko depresi, meningkatkan kebahagiaan hidup, serta mendukung siswa/i untuk belajar dengan lebih efektif dan berpikir secara kreatif. Kesejahteraan psikologis adalah aspek penting dari kesehatan mental yang membantu individu untuk bertumbuh ke arah yang lebih positif. Oleh sebab itu, pemahaman tentang kesehatan psikologis siswa SMA yang sedang dalam fase remaja sangat diperlukan sebagai dasar dalam merancang program bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

Teori Kesejahteraan Psikologis Menurut Ryff dan Keyes (1995) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kemampuan siswa/i untuk beroperasi secara positif dalam konteks psikologis. Ada enam aspek dari individu atau siswa/i yang memiliki fungsi psikologis yang baik, yaitu penerimaan diri, interaksi yang sehat dengan orang lain, kemandirian, penguasaan atas lingkungan, tujuan hidup yang jelas, dan perkembangan pribadi. Model ini menekankan bahwa kesejahteraan lebih dari sekadar kebahagiaan, melainkan juga tentang bagaimana siswa/i dapat berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Abraham Maslow (1943), berkontribusi melalui teori hierarki kebutuhan, yang menyatakan bahwa individu harus memenuhi kebutuhan dasar, seperti fisiologis, cinta, rasa memiliki, penghargaan, keamanan, hingga aktualisasi diri. Kebutuhan yang lebih rendah harus relatif terpenuhi sebelum individu dapat berfokus pada kebutuhan yang lebih tinggi. Dalam konteks siswa SMA, apabila kebutuhan dasar seperti makan, istirahat, dan keamanan tidak terpenuhi, maka siswa akan lebih mudah mengalami stres belajar.

Berdasarkan hasil penelitian (Firmawati et al., 2023), menunjukkan bahwa penting bagi sekolah untuk melakukan intervensi yang tepat guna mengurangi stres dan membantu siswa/i dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Ini bisa dilakukan melalui manajemen belajar yang lebih baik, menyediakan dukungan psikologis, serta menciptakan lingkungan belajar yang positif.

Selain itu, tekanan dari aktivitas akademik sering kali dikaitkan dengan isolasi sosial, di mana siswa/i merasa terasingkan dari teman sebaya mereka yang memiliki pemahaman yang lebih kuat tentang materi pelajaran. Perasaan tertinggal ini dapat memicu penurunan antusiasme dan motivasi belajar, yang pada gilirannya memperburuk kondisi stres yang mungkin sudah ada. Kesepian sosial ini, ditambah dengan tekanan untuk menyelesaikan tugas atau proyek, semakin meningkatkan tingkat stres yang dirasakan oleh siswa-siswa. Semua aspek ini menegaskan betapa pentingnya menjaga kesejahteraan mental, terutama bagi siswa yang menghadapi kesulitan menyelesaikan tugas atau proyek mereka.

Dengan menimbang berbagai aspek yang telah diuraikan sebelumnya, kajian ini berupaya untuk mengkaji secara mendalam bagaimana stres yang berhubungan dengan proses belajar dan capaian akademik memberi dampak pada kondisi kejiwaan para pelajar. Perhatian utama dari riset ini adalah untuk menganalisis akibat dari stres belajar dan hasil studi dari sudut pandang yang beragam, meliputi aspek psikologis, fisiologis, motivasi, serta pengalaman pendidikan para pelajar. Dengan mengidentifikasi hubungan antara stres belajar dan capaian akademik dengan kondisi mental yang sehat, diharapkan riset ini dapat menghadirkan wawasan yang lebih komprehensif serta mengusulkan langkah-langkah yang efektif untuk institusi pendidikan dalam mewujudkan lingkungan akademik yang lebih kondusif dan mendukung kesejahteraan secara utuh para pelajar.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian regresional. Dalam penelitian ini teridentifikasi tiga variabel yaitu,  $X_1$ =Stress Belajar,  $X_2$ = Nilai Akademik dan  $Y$ = Kesehatan Mental. Teknik pengambilan sampel, menggunakan random sampling dengan jumlah sampel 70 remaja di SMA Negeri 5 Tangerang Selatan dengan menyebarkan angket di: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdYEFwO-gW4MzFnQ7kpwW1ZRv6PbsWf->

yMoV\_QV0aitvpscIA/viewform?usp=header Teknik pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner dan dianalisis dengan regresi berganda sederhana.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Teknik uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis product-moment Pearson dengan menggunakan Aplikasi SPSS. Adapun uji statistic adalah sebagai berikut:

#### *Uji Instrumen*

#### **Uji Validitas**

Uji validitas adalah suatu uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah suatu instrument yaitu kuisisioner mengukur apa yang seharusnya diukur.

Tabel 1. Item Total Statistic

<b>Item-Total Statistics</b>					
	<b>Scale Mean if Item Deleted</b>	<b>Scale Variance if Item Deleted</b>	<b>Corrected Item-Total Correlation</b>	<b>Squared Multiple Correlation</b>	<b>Cronbach's Alpha if Item Deleted</b>
1. Saya merasa tertekan dengan banyaknya tugas sekolah.	90.46	224.947	.289	.742	.888
2. Saya sulit mengatur waktu belajar dengan kegiatan lainnya.	90.60	226.852	.245	.587	.890
3. Ujian atau ulangan membuat saya cemas berlebihan.	90.44	221.149	.354	.540	.887
4. Saya merasa tidak cukup waktu untuk memahami semua pelajaran.	90.39	222.733	.297	.515	.888
5. Tuntutan orang tua/guru membuat saya merasa terbebani.	91.36	217.537	.412	.568	.886
6. Saya mengalami kesulitan tidur karena memikirkan pelajaran.	91.07	212.966	.554	.670	.883
7. Saya 4 merasa lelah secara fisik maupun emosional akibat beban belajar.	90.77	215.802	.506	.747	.884
8. Saya mudah merasa marah atau tersinggung ketika kesulitan belajar.	91.04	213.781	.497	.599	.884
9. Saya merasa bersalah jika nilai pelajaran saya rendah.	89.56	222.714	.290	.526	.889
10. Saya merasa kehilangan motivasi belajar saat tugas menumpuk.	90.96	213.636	.520	.541	.884
11. Nilai akademik mencerminkan usaha belajar saya.	89.99	230.710	.350	.517	.894

12. Saya merasa puas dengan hasil nilai ulangan saya.	90.17	236.347	.271	.473	.895
13. Saya 4 membandingkan nilai saya dengan teman.	90.24	215.781	.437	.659	.886
14. Nilai yang rendah membuat saya merasa gagal.	89.80	215.119	.497	.641	.884
15. Saya merasa nilai akademik berpengaruh pada kepercayaan diri saya.	90.01	212.188	.585	.654	.882
16. Saya 5 berusaha meningkatkan nilai dari semester ke semester.	88.96	230.911	.603	.532	.891
17. Nilai akademik yang baik membuat saya lebih termotivasi belajar.	89.09	232.891	.364	.689	.893
18. Saya merasa nilai saya lebih rendah dari usaha yang sudah saya lakukan.	90.17	217.709	.448	.602	.885
19. Saya menganggap nilai akademik sebagai tolak ukur kesuksesan saya.	90.60	216.243	.470	.647	.885
20. Saya merasa tekanan dari nilai akademik mempengaruhi kesehatan mental saya.	91.10	210.990	.603	.841	.882
21. Stres belajar karena banyaknya tugas membuat saya merasa cemas dan tegang.	90.73	211.360	.635	.715	.881
22. Nilai ulangan yang rendah membuat saya merasa kecewa dan kehilangan semangat.	90.21	210.895	.638	.731	.881
23. Ketika stres belajar tinggi, saya sulit berkonsentrasi di kelas.	90.33	209.760	.659	.726	.881
24. Penurunan nilai akademik membuat saya meragukan kemampuan diri saya.	90.29	209.888	.732	.832	.880
25. Saat menghadapi stres belajar dan nilai yang buruk sekaligus, suasana hati saya menjadi mudah berubah.	90.37	210.788	.669	.762	.881
26. Stress belajar yang tinggi 4 mengganggu kualitas tidur saya.	90.83	211.072	.648	.711	.881
27. Kekhawatiran terhadap nilai akademik membuat saya cepat merasa lelah secara fisik dan emosional.	90.51	210.688	.631	.785	.881

28. Stres belajar membuat saya cenderung menarik diri dari teman sebaya saya.	91.37	212.440	.613	.823	.882
29. Nilai akademik yang buruk membuat saya cenderung menarik diri dari teman sebaya.	91.40	212.910	.587	.804	.882
30. Walaupun stres belajar tinggi dan nilai yang kurang memuaskan, saya tetap berusaha bangkit dan menjaga kesehatan mental saya.	89.10	236.352	-.172	.595	.895

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas, diperoleh nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,2335). Hal ini menunjukkan bahwa item pertanyaan dalam instrumen penelitian dinyatakan valid, karena mampu mengukur indikator yang dimaksud dan memiliki korelasi yang signifikan dengan skor total. Dengan demikian, instrumen layak digunakan untuk tahap penelitian selanjutnya.

**Uji Reliabilitas (Sama seperti validitas)**

Uji reliabilitas merupakan suatu pengujian yang bertujuan untuk menentukan sejauh mana alat penelitian atau kuesioner dapat memberikan hasil yang konsisten, stabil, dan dapat diandalkan jika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama. Alat yang dapat diandalkan akan memberikan data yang hampir serupa meskipun digunakan pada waktu atau dalam keadaan yang berbeda.

Tabel 2. *Reliability Statistics*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.889	.877	30

**Uji Asumsi Klasik**

**Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov ditunjukkan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Dengan Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
	N	70
Normal	Mean	.0000000
Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation	3.92426773
Most Extreme	Absolute	.071
Differences	Positive	.071
	Negative	-.064
	Test Statistic	.071
	Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>	.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo	Sig.	.495
Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	99% Confidence Interval	Lower Bound
		Upper Bound

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.
- e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Uji normalitas dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov pada residual regresi. Hasil pengujian menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 ( $> 0,05$ ). Berdasarkan kriteria pengujian, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi dan analisis regresi linier berganda dapat dilanjutkan.

**Uji Multikolinieritas**

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel independen dalam model regresi. Uji ini menggunakan nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Kriteria pengujian yaitu apabila nilai Tolerance  $> 0,10$  dan nilai VIF  $< 10$ , maka tidak terjadi multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients <sup>a</sup>						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics
	B	Std. Error	Beta			Tolerance
1 (Constant)	-	3.517		-	.010	
	9.268			2.635		
X1	.781	.089	.635	8.789	.000	.893
X2	.485	.096	.365	5.056	.000	.893

Model	Collinearity Statistics
	VIF
1 (Constant)	
X1	1.120
X2	1.120

a. Dependent Variable: Y

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa nilai Tolerance  $> 0,10$  dan VIF  $< 10$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas pada model regresi.

**Uji Heteroskedastisitas**

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terdapat ketidaksamaan varians dari residual antar pengamatan. Uji ini menggunakan metode Glejser, dengan kriteria apabila nilai signifikansi (Sig.)  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 5. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1.688	1.955		.864	.391
X1	-.010	.049	-.027	-.207	.837
X2	.052	.053	.126	.980	.331

a. Dependent Variable: ABS\_RES1

Berdasarkan hasil uji Glejser pada Tabel di atas, diketahui bahwa variabel Stres Belajar (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,837 ( $> 0,05$ ) dan variabel Nilai Akademik (X2) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,331 ( $> 0,05$ ).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen tidak mengalami gejala heteroskedastisitas, sehingga model regresi layak digunakan.

**Analisis Regresi Linier Berganda**

**Model Summary**

Model Summary adalah bagian dari output analisis regresi (misalnya di SPSS) yang berisi ringkasan informasi mengenai kekuatan dan ketepatan model regresi dalam menjelaskan hubungan antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y).

Tabel 6. Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.829 <sup>a</sup>	.688	.679	3.982

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda pada Tabel Model Summary diperoleh nilai R sebesar 0,829 yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara stres belajar (X1) dan nilai akademik (X2) terhadap kesehatan mental remaja (Y). Nilai R Square sebesar 0,688 berarti 68,8% variasi kesehatan mental remaja dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen, sedangkan sisanya 31,2% dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,679 juga memperkuat bahwa model regresi ini memiliki kemampuan yang baik dalam menjelaskan pengaruh stres belajar dan nilai akademik terhadap kesehatan mental remaja.

**Anova (Uji F)**

Uji F dipakai untuk mengetahui apakah variabel independen (X) yang dimasukkan ke dalam model secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Y).

Tabel 7. ANOVA

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2343.408	2	1171.704	73.880	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1062.592	67	15.860		
	Total	3406.000	69			

a. Dependent Variable: Y  
 b. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan hasil uji F pada Tabel ANOVA diperoleh nilai F hitung sebesar 73,880 dengan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres belajar (X1) dan nilai akademik (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja (Y). Dengan demikian, model regresi yang digunakan layak untuk digunakan dalam penelitian ini karena mampu menjelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen secara bersama-sama.

**Uji T (Parsial)**

Uji t adalah pengujian statistik yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) secara parsial/individu dalam model regresi.

Tabel 8. Coefficients

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-9.268	3.517		-2.635	.010
X1	.781	.089	.635	8.789	.000
X2	.485	.096	.365	5.056	.000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil uji t pada Tabel Coefficients diketahui bahwa variabel stres belajar (X1) memiliki nilai t hitung sebesar 8,789 dengan signifikansi < 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa X1 berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Demikian pula, variabel nilai akademik (X2) menunjukkan nilai t hitung sebesar 5,056 dengan signifikansi < 0,001, yang berarti X2 juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Dengan demikian, secara parsial kedua variabel independen terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Persamaan Regresi:

$$Y = -9,268 + 0,781X1 + 0,485X2$$

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:  $Y = -9,268 + 0,781X_1 + 0,485X_2$ . Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan pada variabel stres belajar ( $X_1$ ) akan meningkatkan kesehatan mental remaja ( $Y$ ) sebesar 0,781 satuan, dan setiap kenaikan satu satuan pada variabel nilai akademik ( $X_2$ ) akan meningkatkan  $Y$  sebesar 0,485 satuan, dengan asumsi variabel lain dianggap konstan. Sementara itu, nilai konstanta sebesar -9,268 menunjukkan bahwa jika  $X_1$  dan  $X_2$  bernilai nol, maka nilai  $Y$  cenderung negatif, meskipun secara praktis hal ini jarang terjadi.

### **Uji Hipotesis**

1. Rumusan Hipotesis
  - a.  $H_1: \beta_1 \neq 0 \rightarrow$  Stres belajar ( $X_1$ ) berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental ( $Y$ ).
  - b.  $H_2: \beta_2 \neq 0 \rightarrow$  Nilai akademik ( $X_2$ ) berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental ( $Y$ ).
  - c.  $H_3: \beta_1, \beta_2 \neq 0$  (simultan)  $\rightarrow$   $X_1$  dan  $X_2$  bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap  $Y$ .
2. Kriteria Keputusan
  - a. Uji  $t$  ( $H_1, H_2$ ): Tolak  $H_0$  jika  $\text{Sig.} < 0,05$ .
  - b. Uji  $F$  ( $H_3$ ): Tolak  $H_0$  jika  $\text{Sig.} < 0,05$ .
3. Hasil Uji & Keputusan
  - a.  $H_1$  ( $X_1 \rightarrow Y$ ):  $t = 8,789$ ;  $\text{Sig.} < 0,001 \rightarrow$  Tolak  $H_0$ . interpretasi: Stres belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental; koefisien  $B = 0,781$ .
  - b.  $H_2$  ( $X_2 \rightarrow Y$ ):  $t = 5,056$ ;  $\text{Sig.} < 0,001 \rightarrow$  Tolak  $H_0$ . interpretasi: Nilai akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental; koefisien  $B = 0,485$ .
  - c.  $H_3$  ( $X_1, X_2 \rightarrow Y$ , simultan):  $F = 73,880$ ;  $\text{Sig.} < 0,001 \rightarrow$  Tolak  $H_0$ . interpretasi: Secara bersama-sama  $X_1$  dan  $X_2$  berpengaruh signifikan terhadap  $Y$ . Daya jelas model tinggi ( $R^2 = 0,688$ ; Adjusted  $R^2 = 0,679$ ).

Uji hipotesis menunjukkan bahwa secara parsial stres belajar ( $t = 8,789$ ;  $p < 0,001$ ;  $B = 0,781$ ) dan nilai akademik ( $t = 5,056$ ;  $p < 0,001$ ;  $B = 0,485$ ) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Secara simultan keduanya juga signifikan ( $F = 73,880$ ;  $p < 0,001$ ), dengan kontribusi penjelasan model sebesar 68,8% ( $R^2 = 0,688$ ).

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang positif dan signifikan  $\text{Sig.}$  sebesar  $0,000 < 0,05$ , artinya dengan hipotesis diterima terdapat pengaruh antara kedua variabel motivasi belajar dan stress akademik terhadap Kesehatan Mental. Kolerasi diantara ketiganya sebesar 0,340, artinya hubungan yang berkekuatan lemah kearah positif terhadap kesehatan mental. Sedangkan R Square menunjukan angka 0,115 atau 11,5%. Artinya 11,5% motivasi belajar dan stress akademik itu menunjukan sumbangsih pengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian diharapkan dapat menambah wawasan, peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan banyak teori teori dalam penelitian ini.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

### **REFERENSI**

- Agustina, M. T., & Kurniawan, D. A. (2020). Motivasi Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Psikologi Perseptual* , 120-126.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018). Hubungan Stres Siswa dan Hasil Belajar. *Jurnal Edocation* , 4 (1), 4047.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Bingöl, T. Y. & Batik, M. V. (2019). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-being. *Journal of Education and Training Studies*. 7 (1). doi: 10.11114/jets.v7i1.3712
- Gloria. (2022, Oktober). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah

Kesehatan Mental. Suara Bulaksumur UGM.

Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S.I. (2020), Bagaimana Psychological well being Pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*. 6(1), 63-76

Pujianti, R., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2021). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Raudhatul Athfal. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.32678/AS-SIBYAN.V6I2.4919>

Seligman, M. E. P. (2013). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. First Atria Paperback edition March 2013. New York,: Atria Paperback