

## **PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN SUBJECTIVE WELL-BEING TERHADAP KEJENUHAN AKADEMIK SISWA**

**M. Rizqon Al Musafiri**

*Institut Agama Islam Darussalam Blokgung*

Email: rizqon@iaida.ac.id

### **Abstract**

*Psychological well-being is an important concept for a person's emotional and mental wellbeing. Especially for high school students, this period is a period of transition from adolescence to adulthood, where they have to overcome various problems, both personal and academic. For NU Genteng SMA students, this period is an important transition period in their life journey, where they have to overcome various problems and pressures, both academic, social, and emotional. The need for an understanding of psychological well being and subjective well being in order to help overcome the problem of student academic saturation. The sample of this research was 207 students of SMA NU Genteng Grade XII, both from Social Studies and Natural Sciences majors. Selected using proportional random sampling technique. Data collection uses a psychological well-being scale developed based on the theory of Ryff and Keyes. the subjective well-being scale was developed using Kahnemann's theory, and the academic saturation scale was developed from Schaufeli's theory. The results of the Anova test show that there is an influence of the variables Psychological Well Being and Subjective Well being with Academic Saturation. In this test it is known that the results of the significance value are  $0.001 < 0.05$ , so the results of the hypothesis in the F test are concluded that there is an influence of Psychological Well Being and Subjective Well being with Academic Saturation*

**Keyword:** Psychological Well Being, Subjective Well Being, Academic Burnout

### **Abstrak**

*Psychological well-being merupakan konsep penting bagi kesejahteraan emosional dan mental seseorang. Terutama bagi siswa SMA, masa ini merupakan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa, dimana mereka harus mengatasi berbagai masalah baik personal ataupun akademik. Bagi siswa SMA NU Genteng periode ini merupakan masa transisi penting dalam perjalanan hidup mereka, dimana mereka harus mengatasi berbagai permasalahan dan tekanan, baik akademis, sosial, maupun emosional. Perlunya pemahaman psychological well being dan subjective well being agar membantu mengatasi permasalahan kejenuhan akademik siswa. Sampel penelitian ini adalah 207 siswa SMA NU Genteng Kelas XII, baik dari jurusan IPS maupun IPA. Dipilih dengan menggunakan Teknik proporsional random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala psychological well-being yang dikembangkan berdasarkan teori Ryff dan Keyes. skala subjective well-being dikembangkan dengan teori Kahnemann, dan skala kejenuhan akademik dikembangkan dari teori Schaufeli.*

*Hasil Uji Anova menunjukkan adanya pengaruh variable Psychological Well Being dan Subjective Well being dengan Kejenuhan Akademik. Pada uji ini diketahui hasil nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ , maka hasil hipotesis dalam uji F disimpulkan terdapat pengaruh Psychological Well Being dan Subjective Well being dengan Kejenuhan Akademik*

**Kata Kunci:** Psychological Well Being, Subjective Well Being, Kejenuhan Akademik

## **A. Pendahuluan**

*Psychological Well-Being* merupakan isu yang menarik untuk dikaji pada era sekarang (Aydin, 2020). Dikarenakan kesejahteraan psikologis berkaitan dengan pemenuhan kepuasan hidup dan kebahagiaan individu (Bhat, 2021). *Psychological Well-Being* menjadi isu yang menarik karena mendukung individu dalam mencapai kebahagiaan, kepuasan hidup di tengah situasi yang tidak menyenangkan, dan berkembang (Muqodas et al., 2020). Berdasarkan pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang berpengaruh terhadap kepuasan hidup dan kebahagiaan individu.

Psychological well-being merupakan konsep penting bagi kesejahteraan emosional dan mental seseorang (Hutapea, 2013). Terutama bagi siswa SMA, masa ini merupakan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa, dimana mereka harus mengatasi berbagai masalah (Central for Publik Mental Healty, 2012). Kondisi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa dan memerlukan perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar.

Beberapa penelitian menunjukkan faktor seperti stres, tekanan akademis, dan pergaulan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa SMA (Oktaviani & Suprpti, 2021). Kondisi ini dapat menimbulkan masalah seperti depresi, kecemasan, dan masalah perilaku. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki sumber daya dan dukungan untuk mengatasi permasalahan ini dan mempertahankan kesejahteraan psikologis yang baik.

Guru bimbingan konseling di sekolah harus memainkan peran aktif dalam membantu siswa SMA mengatasi masalah ini dan memelihara kesejahteraan psikologis (Zubaidah & Utomo, 2021). Ini bisa dilakukan dengan memberikan akses informasi dan sumber daya untuk membantu siswa mengatasi tekanan, memfasilitasi konseling dan bantuan psikologis, serta mempromosikan budaya

positif dan dukungan sosial di sekolah dan lingkungan masyarakat.

Subjective well-being merupakan salah satu indikator penting bagi kualitas hidup seseorang (Muthmainah et al., 2018). Terutama bagi siswa SMA NU Genteng, periode ini merupakan masa transisi penting dalam perjalanan hidup mereka, dimana mereka harus mengatasi berbagai permasalahan dan tekanan, baik akademis, sosial, maupun emosional. Kondisi ini dapat mempengaruhi subjective well-being siswa dan memerlukan perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar (Astuti & Anganthi, 2016).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa beberapa faktor seperti lingkungan sekolah yang negatif, tekanan akademis yang tinggi, dan pergaulan sosial yang kurang baik dapat mempengaruhi subjective well-being siswa (Nayana, 2013). Kondisi ini dapat menimbulkan masalah seperti depresi, kecemasan, dan masalah perilaku yang mempengaruhi kualitas hidup mereka (Setyarini et al., 2022). Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki sumber daya dan dukungan untuk mengatasi permasalahan ini dan memelihara subjective well-being yang baik.

Guru Bimbingan Konseling harus memainkan peran aktif dalam membantu siswa SMA NU Genteng mengatasi masalah ini dan memelihara subjective well-being yang baik. Ini bisa dilakukan dengan memberikan akses informasi dan sumber daya untuk membantu siswa mengatasi tekanan, memfasilitasi konseling dan bantuan psikologis, serta mempromosikan budaya positif dan dukungan sosial di sekolah dan lingkungan masyarakat (Susanto, 2018).

Agar subjective well-being siswa SMA NU Genteng terjaga, perlu adanya kerjasama dan komitmen dari berbagai pihak, termasuk siswa sendiri, orang tua, sekolah, pemerintah, dan masyarakat. Dengan bekerjasama, mereka dapat memastikan bahwa siswa memiliki lingkungan yang baik dan mendukung untuk memelihara subjective well-being dan kualitas hidup yang baik (Nayana, 2013).

Rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimana pengaruh antara psychological well being, subjective well being terhadap kejenuhan akademik siswa. Manfaat penelitian ini dapat memberikan rujukan kepada sekolah bahwa banyak siswa SMA NU Genteng masih mengalami kondisi kejenuhan dalam mengembangkan potensi akademiknya. Penelitian sebelumnya hanya membahas tentang hubungan psychological well being dengan kejenuhan akademik pada

siswa. Dalam penelitian ini menambahkan variable subjective well being dalam mengukur kejenuhan akademik siswa di SMA NU Genteng.

## **B. Landasan Teori**

### **Psychological Well Being**

Psychological well-being adalah konsep yang mengacu pada kualitas hidup seseorang yang dilihat dari sudut pandang emosional, sosial, dan eksistensial (Telef et al., 2013). Teori psychological well-being menekankan bahwa individu yang memiliki psychological well-being yang baik memiliki persepsi positif terhadap hidup mereka, memiliki hubungan sosial yang baik, dan memiliki rasa bermakna dan tujuan dalam hidup mereka (Yalçın et al., 2021).

Teori psychological well-being pertama kali dikembangkan oleh seorang psikolog bernama Abraham Maslow, yang memperkenalkan konsep piramida kebutuhan. Menurut teori ini, individu memiliki beberapa kebutuhan dasar seperti kebutuhan fisik dan keamanan, kemudian kebutuhan sosial, dan akhirnya kebutuhan eksistensial dan spiritual (Maslow, 1991). Mencapai tingkat tertinggi dalam piramida kebutuhan ini dapat membantu individu memperoleh psychological well-being yang baik (Maslow, 1991).

Selanjutnya, teori psychological well-being juga mengacu pada teori konsep diri positif oleh seorang psikolog bernama Carol D Ryff. Teori ini menekankan bahwa individu yang memiliki konsep diri positif memiliki persepsi positif terhadap diri mereka sendiri dan memiliki rasa optimis dan harapan untuk masa depan (Ryff & Keyes, 1995). Konsep diri positif ini sangat penting untuk memelihara psychological well-being yang baik.

Indicator psychological well being (Ryff & Keyes, 1995) terdiri dari (1) menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, (2) meningkatkan kualitas diri dari waktu ke waktu, (3) memiliki tujuan hidup yang terarah, (4) menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain, (5) memilih lingkungan sesuai kebutuhan pribadi, (6) kemandirian dalam menjalani kehidupan.

### **Subjective Well Being**

Subjective Well Being mengacu pada persepsi keseluruhan individu tentang kepuasan dan kebahagiaan hidup mereka. Ini adalah konstruksi multidimensi yang

mencakup berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk dimensi emosional, kognitif, dan fisiologis(Kahneman & Krueger, 2006). Konsep Subjective Well Being telah mendapat perhatian yang meningkat dari para psikolog dan peneliti selama beberapa dekade terakhir, dan telah dikaitkan dengan berbagai hasil, seperti kesehatan fisik, hubungan sosial, dan harapan hidup(Joronen & Åstedt-Kurki, 2005).

Pengukuran Subjective well being yang paling umum adalah skala kebahagiaan subyektif, yang meminta individu untuk menilai kepuasan mereka secara keseluruhan dengan kehidupan mereka dalam skala dari 1 sampai 10. Pengukuran lain, seperti kepuasan dengan skala kehidupan dan jadwal pengaruh positif dan negatif, menyediakan pemeriksaan yang lebih mendalam tentang keadaan emosi dan kesejahteraan individu(Kahneman & Krueger, 2006).

Sejumlah faktor telah diidentifikasi berkontribusi terhadap Subjective Well Being, termasuk genetika, kepribadian, dukungan sosial, peristiwa kehidupan, dan faktor individu dan situasional. Penelitian telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat Subjective Well Being yang lebih tinggi cenderung mengalami emosi yang lebih positif, memiliki hubungan sosial yang lebih kuat, dan mengatasi stres dan kesulitan dengan lebih baik(Rask et al., 2003).

Selain itu, pencarian kebahagiaan ditemukan memiliki dampak signifikan pada Subjective Well Being individu. Orang yang terlibat dalam aktivitas yang sejalan dengan nilai-nilai pribadinya, seperti menjadi sukarelawan atau melakukan hobi, cenderung memiliki tingkat Subjective Well Being yang lebih tinggi(Anser et al., 2021). Di sisi lain, nilai-nilai materialistis, seperti pengejaran kekayaan dan status, dikaitkan dengan tingkat Subjective Well Being yang lebih rendah.

Subjective Well Being juga ditemukan bervariasi antar budaya, dengan beberapa budaya lebih menekankan pada kesejahteraan kolektif, daripada kebahagiaan individu. Ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan konteks budaya ketika mempelajari Subjective Well Being dan faktor-faktor penentunya(Astuti & Anganthi, 2016).

Subjective Well Being adalah konstruksi yang kompleks dan beragam yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Memahami faktor penentu Subjective Well Being dapat membantu individu meningkatkan tingkat

kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan(Nayana, 2013).

Indikator subjective well being (Kahneman & Krueger, 2006) terdiri dari (1) tingkat kebahagiaan atau kesenangan yang dirasakan saat ini, (2) persepsi individu tentang kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

### **Kejenuhan Akademik**

Kejenuhan akademik mengacu pada keadaan Kejenuhan emosional, depersonalisasi, dan kurangnya pencapaian pribadi dalam lingkungan akademik. Ini adalah masalah umum di kalangan siswa, pendidik, dan peneliti, dan dapat menyebabkan hasil negatif seperti penurunan motivasi, penurunan kinerja akademik, dan penurunan kesejahteraan secara keseluruhan(Kim et al., 2021).

Konsep Kejenuhan akademik pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Herbert Freudenberger pada tahun 1974, dan sejak itu semakin mendapat perhatian dari para peneliti di bidang pendidikan dan psikologi(Freudenberger, 1974). Kejenuhan akademik biasanya ditandai dengan perasaan lelah, kecewa, dan kurangnya kendali atas kehidupan akademik seseorang.

Sejumlah faktor telah diidentifikasi sebagai penyebab kejenuhan akademik, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, kurangnya kontrol, kurangnya dukungan sosial, dan tingkat pencapaian yang rendah(Rehman et al., 2020). Beban kerja yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, dan ekspektasi akan kesempurnaan dapat menimbulkan perasaan kewalahan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan Kejenuhan .

Untuk mencegah dan mengelola Kejenuhan akademik, penting untuk fokus pada perawatan diri dan strategi manajemen stres. Ini mungkin termasuk terlibat dalam aktivitas fisik, menjaga hubungan sosial, dan menetapkan tujuan yang realistis. Penting juga untuk memiliki sistem pendukung, seperti mentor atau konselor, yang dapat memberikan bimbingan dan dukungan selama masa stres(Stoliker B. E. & Lafreniere K. D., 2015).

Selain itu, lembaga dan sistem pendidikan dapat berperan dalam mencegah Kejenuhan akademik dengan menyediakan sistem pendukung yang memadai, seperti layanan konseling, program manajemen stres, dan jadwal akademik yang fleksibel. Mendorong komunikasi terbuka antara siswa, guru, dan administrator

juga dapat membantu mengurangi kemungkinan Kejenuhan(Schaufeli et al., 2018)

Kejenuhan akademik adalah masalah signifikan yang dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi individu dan institusi. Dengan berfokus pada strategi pencegahan dan manajemen, individu dan institusi dapat bekerja sama untuk mempromosikan kesuksesan akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan(Schaufeli et al., 2018).

Indikator untuk kejenuhan akademik (Schaufeli et al., 2018) (1) perasaan bahwa tugas akademik yang dikerjakan tidak memiliki tujuan dan makna (2) perasaan letih dan kurang bersemangat dalam mengerjakan tugas akademik, (3) perasaan tidak bisa mengatasi tugas akademik dan mengalami kegagalan (4) perasaan jauh dan tidak peduli terhadap orang lain yang terlibat dalam tugas akademik.

### **C. Metode**

Desain penelitian ini mencari pengaruh antara variable *psychological well-being*, *subjective well-being* dan kejenuhan akademik siswa. Penelitian pengaruh merupakan jenis penelitian non-eksperimental yang tidak memungkinkan peneliti melakukan intervensi terhadap variable penelitian (Akkaya & Kapidere, 2021; Delgado-Gonzalez & Herrera-Rivas, 2021; Zaiyar et al., 2020).. Hal ini dapat diartikan bahwa dalam penelitian mencari pengaruh variable, eksperimen tidak digunakan dalam mencari data penelitian. Langkah-langkah dalam penelitian ini yaitu: (1)mendefinisikan secara konseptual dan operasional variable yang diteliti, (2)Menyusun kisi-kisi instrument penelitian berdasarkan kajian teoritis terhadap variable yang diteliti, (3)Menyusun instrument penelitian yaitu skala *psychological well-being*, skala *subjective well-being*, dan skala kejenuhan akademik, (4) menganalisis data penelitian, (5) melakukan interpretasi dan kesimpulan hasil penelitian.

Sampel penelitian ini adalah 207 siswa SMA NU Genteng Kelas XII, baik dari jurusan IPS maupun IPA. Dipilih dengan menggunakan Teknik proporsional random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala *psychological well-being* yang dikembangkan berdasarkan teori Ryff dan Keyes(Ryff & Keyes, 1995), skala

subjective well-being (Kahneman & Krueger, 2006) dan skala kejenuhan akademik (Schaufeli et al., 2018). Selanjutnya kajian teoritis yang telah dilakukan dijabarkan menjadi indikator untuk masing-masing variable. Indikator psychological well being terdiri dari (1) menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, (2) meningkatkan kualitas diri dari waktu ke waktu, (3) memiliki tujuan hidup yang terarah, (4) menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain, (5) memilih lingkungan sesuai kebutuhan pribadi, (6) kemandirian dalam menjalani kehidupan. Indikator subjective well being terdiri dari (1) tingkat kebahagiaan atau kesenangan yang dirasakan saat ini, (2) persepsi individu tentang kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Indikator untuk kejenuhan akademik (1) perasaan bahwa tugas akademik yang dikerjakan tidak memiliki tujuan dan makna (2) perasaan letih dan kurang bersemangat dalam mengerjakan tugas akademik, (3) perasaan tidak bisa mengatasi tugas akademik dan mengalami kegagalan (4) perasaan jauh dan tidak peduli terhadap orang lain yang terlibat dalam tugas akademik.

Sumber data penelitian ini terdiri dari data primer yang diperoleh dari hasil kuesioner siswa kelas XII SMA NU Genteng, dan data sekunder diperoleh dari daftar pertanyaan yang dikembangkan dari teori Ryff dan Keyes untuk psychological well being, teori Kahnemann dan Krueger untuk subjective well being dan teori Schaufeli untuk kejenuhan akademik. Teknik pengumpulan data diawali dengan observasi awal di SMA NU Genteng dengan melihat kondisi kejenuhan akademik siswa, didukung dengan keterangan guru yang mengajar di sekolah. Kuesioner diberikan untuk mengukur dari variable penelitian yang diberikan kepada siswa kelas XII. Teknik analisis data menggunakan rumus regresi untuk mengetahui pengaruh antara variable psychological well-being, subjective well being dan kejenuhan akademik.

## **D. Hasil**

### **Hasil Analisis Deskriptif**

Hasil deskriptif analisis tiga variable, psychological well being, subjective well being dan kejenuhan akademik dijelaskan dengan tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Psychological Well Being Siswa**

| <b>No</b> | <b>Kategori</b> | <b>Jangkauan</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|-----------|-----------------|------------------|---------------|-----------------------|
| <b>1</b>  | Sangat Tinggi   | 106-110          | 5             | 10,7                  |



|   |               |         |    |      |
|---|---------------|---------|----|------|
| 2 | Tinggi        | 101-105 | 21 | 44,7 |
| 3 | Rendah        | 96-100  | 16 | 34   |
| 4 | Sangat Rendah | 91-95   | 5  | 10,6 |

Hasil analisis deskriptif Psychological Well Being siswa yang ditampilkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa memiliki psychological well being yang tinggi, hal ini ditunjukkan dengan skor presentase sebesar 55,4%. Dengan 44,6% siswa memiliki psychological well being yang rendah.

**Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Subjective Well Being Siswa**

| No | Kategori      | Jangkauan | Jumlah | Persentase (%) |
|----|---------------|-----------|--------|----------------|
| 1  | Sangat Tinggi | 121-125   | 9      | 19,1           |
| 2  | Tinggi        | 117-120   | 9      | 19,1           |
| 3  | Rendah        | 113-116   | 19     | 40,4           |
| 4  | Sangat Rendah | 109-112   | 10     | 21,4           |

Hasil analisis deskriptif subjective well being disajikan pada tabel 2. Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa 29 siswa memiliki subjective well being yang rendah atau sebanyak 61,8%. Sedangkan 18 siswa lainnya memiliki subjective well being yang tinggi yaitu sebanyak 38,2%.

**Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Kejenuhan Akademik Siswa**

| No | Kategori      | Jangkauan | Jumlah | Persentase (%) |
|----|---------------|-----------|--------|----------------|
| 1  | Sangat Tinggi | 75-78     | 9      | 19,1           |
| 2  | Tinggi        | 72-74     | 21     | 44,7           |
| 3  | Rendah        | 69-71     | 13     | 27,7           |
| 4  | Sangat Rendah | 66-68     | 4      | 8,5            |

Hasil analisis deskriptif kejenuhan akademik disajikan pada tabel 3 yang menunjukkan bahwa 63,8% merasa jenuh secara akademik atau sejumlah 30 siswa. Sedangkan 36,2% siswa menunjukkan kejenuhan akademik yang rendah atau sebanyak 17 siswa.

### **Hasil Uji Normalitas**

Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 3. Menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05, sehingga analisis selanjutnya dapat dilakukan.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                          |                         | Unstandardized<br>Residual |
|------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| N                                        |                         | 47                         |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>         | Mean                    | .0000000                   |
|                                          | Std. Deviation          | 2.59164724                 |
| Most Extreme Differences                 | Absolute                | .103                       |
|                                          | Positive                | .060                       |
|                                          | Negative                | -.103                      |
| Test Statistic                           |                         | .103                       |
| Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>      |                         | .200 <sup>d</sup>          |
| Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup> | Sig.                    | .237                       |
|                                          | 99% Confidence Interval | Lower Bound                |
|                                          |                         | Upper Bound                |
|                                          |                         | .226                       |
|                                          |                         | .248                       |

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.

### Hasil Uji Linieritas

Hasil uji linieritas yang ditampilkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa ada hubungan linier antara variable kejenuhan akademik dengan psychological well being. Hal ini terlihat dari nilai Deviation from Linearity sebesar 0,512 lebih besar dari 0,05. Berarti terdapat hubungan yang linier antara variable kejenuhan akademik dengan psychological well being.

**Tabel 4. Hasil Uji Linieritas Kejenuhan Akademik dengan Psychological Well Being  
ANOVA Table**

|                                                        |                   |                             | Sum of<br>Squares | df | Mean<br>Square | F    | Sig. |
|--------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|----|----------------|------|------|
| Kejenuhan<br>Akademik *<br>Psychological<br>Well Being | Between<br>Groups | (Combined)                  | 100.546           | 15 | 6.703          | .951 | .523 |
|                                                        |                   | Linearity                   | 5.813             | 1  | 5.813          | .825 | .371 |
|                                                        |                   | Deviation from<br>Linearity | 94.732            | 14 | 6.767          | .961 | .512 |
|                                                        | Within Groups     |                             | 218.390           | 31 | 7.045          |      |      |

|       |         |    |  |  |  |
|-------|---------|----|--|--|--|
| Total | 318.936 | 46 |  |  |  |
|-------|---------|----|--|--|--|

Sedangkan hasil uji linieritas pada tabel 5 menunjukkan bahwa ada hubungan linier antara variable kejenuhan akademik dengan subjective well being. Hal ini terlihat dari nilai Deviation from Linearity sebesar 0,244 lebih besar dari 0,05. Maka terdapat hubungan yang linier antara variable kejenuhan akademik dengan subjective well being.

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas Kejenuhan Akademik dengan Subjective Well Being**  
**ANOVA Table**

|                                            |                |                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
|--------------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Kejenuhan Akademik * Subjective Well Being | Between Groups | (Combined)               | 115.053        | 14 | 8.218       | 1.290 | .267 |
|                                            |                | Linearity                | 4.348          | 1  | 4.348       | .682  | .415 |
|                                            |                | Deviation from Linearity | 110.704        | 13 | 8.516       | 1.337 | .244 |
|                                            | Within Groups  |                          | 203.883        | 32 | 6.371       |       |      |
|                                            | Total          |                          | 318.936        | 46 |             |       |      |

### Hasil Uji Koefisien Determinasi

**Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi**  
**Model Summary<sup>b</sup>**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .677 <sup>a</sup> | .445     | .413              | 2.650                      |

a. Predictors: (Constant), Subjective Well Being, Psychological Well Being

b. Dependent Variable: Kejenuhan Akademik

Berdasarkan tabel 6 hasil uji koefisien determinasi (model summary) diatas menunjukkan nilai koefisien determinasi atau r square sebesar 0,445. Angka koefisien determinasi (R square) adalah 0,445 atau sama dengan 44,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variable psychological well being (X1) dan psychological well being (X2) secara Bersama-sama berpengaruh terhadap variable

kejenuhan akademik (Y) sebesar 44,5%. Sedangkan 55,5% dipengaruhi variable lain diluar persamaan regresi ini.

### Hasil Analisis Regresi Berganda

**Tabel 7. Hasil Uji Regresi Parsial**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model |                          | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|-------|--------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|       |                          | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1     | (Constant)               | 55.273                      | 14.313     |                           | 3.862 | .000 |
|       | Psychological Well Being | .090                        | .100       | .133                      | 2.895 | .006 |
|       | Subjective Well Being    | .069                        | .089       | .114                      | 2.769 | .003 |

a. Dependent Variable: Kejenuhan Akademik

Berdasarkan tabel 7 hasil output “Coefficients” diketahui nilai signifikansi untuk variable Psychological well being (X1) adalah sebesar 0,006. Karena nilai sig.  $0,006 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima. Artinya ada pengaruh Psychological Well Being dengan Kejenuhan Akademik Siswa.

Sedangkan nilai signifikansi untuk variable subjective well being (X2) sebesar 0,003. Karena nilai sig.  $0,003 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima. Artinya terdapat pengaruh Subjective Well Being dengan kejenuhan Siswa.

**Tabel 8. Hasil Uji Regresi Bersama**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1     | Regression | 9.971          | 2  | 4.985       | 4.710 | .001 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 308.965        | 44 | 7.022       |       |                   |
|       | Total      | 318.936        | 46 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: Kejenuhan Akademik

b. Predictors: (Constant), Subjective Well Being, Psychological Well Being

Berdasarkan tabel 8 hasil Anova menunjukkan adanya pengaruh variable Psychological Well Being dan Subjective Well being dengan Kejenuhan Akademik. Pada tabel ini diketahui hasil nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ , maka hasil

hipotesis dalam uji F disimpulkan terdapat pengaruh Psychological Well Being dan Subjective Well being dengan Kejenuhan Akademik.

#### **E. Pembahasan**

Psychological Well Being pada siswa merupakan aspek penting yang harus diperhatikan. Bukan hanya psychological well being, tetapi kejenuhan akademik siswa saat ini menjadi penentu bagaimana psychological well being. Dampak negative dari kejenuhan akademik yaitu mengganggu Kesehatan mental siswa dan menyebabkan stress akibat kurang rasa nyaman pada proses akademik siswa (Chang et al., 2016; Rehman et al., 2020). Siswa yang psychological well being terganggu maka dampak pada akademik siswa. Selain itu siswa yang psychological well being nya rendah berdampak pula pada interaksi social yang rendah dan nilai yang cenderung turun. Hal sebaliknya terjadi jika siswa memiliki psychological well being yang tinggi maka interaksi social cenderung tinggi dan nilai akademik siswa cenderung baik (Eisenberg et al., 2013; K. Koo et al., 2021). Psychological siswa dapat dipengaruhi oleh ras, suku, jenis kelamin, usia, dan juga kondisi tertentu, misalnya siswa berkebutuhan khusus (K. K. Koo, 2021). Hal ini dapat terlihat jika siswa tersebut berasal dari kelompok minoritas di sekolahnya akan mendapatkan perlakuan yang buruk dari siswa sebayanya. Hal ini akan membuat psychological siswa menjadi semakin rendah sehingga berdampak pada kejenuhan akademik siswa.

Psychological Well Being siswa merupakan factor terpenting dalam akademik siswa yang menentukan keberhasilan siswa. Sikap optimis dan tekanan psikologis yang rendah dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Burris et al., 2009). Bahkan ketika siswa aktif dalam kegiatan di sekolah, dapat memberikan pengaruh positif dalam psychological well being siswa (Kilgo & Mollet, 2016). Siswa yang mampu mencapai tujuan akademiknya dapat diprediksi mereka memiliki psychological well being yang tinggi. Oleh sebab itu siswa yang memiliki Hasrat untuk sukses dalam akademiknya, memiliki kepuasan hidup yang tinggi dan memberikan pengaruh pada kemajuan yang positif (Bhat, 2021; Boudreaux & Ozer, 2013; Davis & Hadwin, 2021).

Pemahaman terhadap psychological well being siswa merupakan hal penting. Dengan memahami masalah psychological well being siswa, konselor dapat membantu siswa untuk meningkatkan kesadaran diri, interaksi social dan dapat mengarahkan pada keberhasilan akademik. Siswa yang memiliki psychological well being rendah dapat meningkatkan interaksi sosialnya dalam kegiatan akademik. Psychological well being yang tinggi dapat membantu siswa mendapatkan tujuannya, dapat terlibat aktif dalam kegiatan sehari hari dan mampu menyelesaikan tantangan. Proses ini terjadi karena siswa mampu melakukan evaluasi terhadap tujuan yang belum diselesaikan, mampu merencanakan tujuan kedepan, merenungkan tujuan, menilai keterlibatan interaksi social dan membuat perubahan dalam hidup. (Davis & Hadwin, 2021).

Individu yang memiliki psychological well being yang baik mampu mengekspresikan potensi diri, memiliki pandangan hidup yang bermakna dan dapat menyelesaikan berbagai masalah dalam hidupnya (Telef et al., 2013). Masalah yang dihadapi individu berdampak pada Kejenuhan psikologis dan mempengaruhi produktifitas kinerja. Proses ini penting dilakukan agar mencapai kebahagiaan dalam kehidupan dan pekerjaan. Psychological well being berkontribusi besar terhadap pengembangan perilaku dan kinerja positif. Individu dengan komitmen tinggi dianggap sebagai individu yang mampu menunjukkan sikap positif dengan mengidentifikasi dan menunjukkan kinerja yang sesuai dengan tujuan dalam kerja dan social yang berdampak terhadap peningkatan kualitas hidup (Yalçın et al., 2021).

Psychological well being dapat dikonseptualisasikan dengan perkembangan emosional, fisik, kognitif, spiritual, pribadi dan social (Roothman et al., 2003). Psychological well being memberikan informasi tentang cara individu melihat diri sendiri dan keunikan kehidupan. Psychological well being memandang setiap individu memiliki persepsi positif terhadap diri sendiri. Individu mampu menyadari keterbatasan yang dimiliki dan selalu melakukan pengembangan diri serta memelihara hubungan social yang saling percaya. Individu yang memiliki psychological well being yang baik dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Selain itu orang dengan psychological well

being yang baik selalu mengembangkan perilaku mandiri tanpa bergantung dengan orang lain(Bingöl & Batik, 2018).

Psychological well being siswa dapat dipengaruhi oleh hubungan social, aktivitas waktu luang, kemampuan kognitif dan jenis kelamin(Anser et al., 2021). Psychological well being memiliki peran penting sebagai perantara dalam hubungan antara stress emosional dan perhatian. Secara tidak langsung, psychological well being dapat ditingkatkan jika individu juga meningkatkan keterampilan untuk menerima diri tanpa syarat. Sesuai dengan penelitian (Bingöl & Batik, 2018) bahwa perlunya pengembangan program intervensi untuk peningkatan psychological well being bagi calon guru. Hal ini dikarenakan psychological well being guru memegang peranan penting dalam perkembangan siswa.

Subjective well being terhadap kejenuhan akademik siswa dapat dipengaruhi oleh keluarga. Keluarga memiliki peranan penting dalam perkembangan subjective well being siswa. Komunikasi yang terbuka dan hubungan emosional yang tepat dalam keluarga menjadikan siswa memiliki akademik yang baik(Rask et al., 2003). Hal ini disebabkan jika remaja merasa tidak terkekang di rumah maka interaksi social yang muncul akan meningkat dan subjective well being akan meningkat pula. Suasana rumah yang nyaman, komunikasi terbuka dengan orang tua, keterlibatan dalam anggota keluarga, hubungan dengan orang lain dan merasa menjadi bagian dari keluarga merupakan factor yang dapat mempengaruhi subjective well being seorang siswa(Joronen & Åstedt-Kurki, 2005). Peranan subjective well being di sekolah dipengaruhi oleh kepuasan di sekolah, kondisi lingkungan sekolah, dukungan dari guru, kecerdasan social dan prestasi akademik(Suldo et al., 2006).

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara psychological well being dan subjective well being dengan kejenuhan akademik siswa. Ketika siswa memiliki banyak tuntutan tugas, berada di kelas akhir dan memiliki banyak kegiatan atau aktivitas dapat memicu stress dan tekanan(Stoliker B. E. & Lafreniere K. D., 2015). Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan tekanan akademik dapat menurunkan psychological well being dan subjective well being siswa. Kondisi tersebut terjadi karena siswa memiliki perasaan tidak mampu dalam menghadapi tantangan akademik, social dan diri sendiri. Perasaan tidak

mampu inilah yang membuat Kesehatan siswa menjadi menurun dan berdampak pada kondisi psikologis mereka (Stoliker B. E. & Lafreniere K. D., 2015). Selain itu kejenuhan akademik siswa dapat dikaitkan dengan penurunan Kesehatan, ketidakstabilan psikologis dan bahkan menyebabkan putus sekolah. Hal ini tentunya berdampak negative terhadap kegiatan akademik siswa di sekolah.

Siswa yang mampu memenuhi kebutuhan psikologis menunjukkan sejumlah karakteristik yaitu mandiri, kompeten, memiliki hubungan dengan sekolah, hubungan yang baik dengan teman sebaya dan memiliki tingkat kejenuhan akademik yang rendah (Kim et al., 2021). Siswa yang dapat memenuhi kebutuhannya sendiri dan mendapat dukungan dari teman sebaya akan memiliki psychological well being dan subjective well being yang baik. Jika kedua hal tersebut terpenuhi maka kebutuhan psikologis dasar siswa akan terpenuhi. Tingkat perubahan yang tinggi menyebabkan munculnya kondisi Kejenuhan akademik, stress dan motivasi yang rendah sehingga kondisi psikologis seseorang menjadi menurun. Kondisi ini menunjukkan bahwa psychological well being dan subjective well being dapat menurun akibat perubahan kondisi hidup siswa (Yalçın et al., 2021).

Berdasarkan temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa diperlukan upaya untuk mengurangi kejenuhan akademik dan meningkatkan psychological well being dan subjective well being siswa di sekolah. Sekolah menyediakan layanan konseling yang representative untuk mendukung siswa dalam menyelesaikan masalahnya (Kim et al., 2021). Hal ini sangat berguna untuk mengatasi masalah Kejenuhan emosional siswa yang diakibatkan dari kejenuhan akademik. Pelayanan ini dapat diberikan oleh guru bimbingan konseling yang ada di sekolah.

## **Kesimpulan**

Psychological well being dan subjective well being memiliki pengaruh terhadap kejenuhan akademik. Semakin tinggi psychological well being semakin rendah kejenuhan akademik. Hal yang sama juga berpengaruh pada subjective well being. Semakin tinggi subjective well being maka semakin rendah kejenuhan akademik. Psychological dan subjective well being dipengaruhi oleh kondisi



lingkungan sekolah. Bagi siswa yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akan memiliki psychological dan subjective well being yang baik. Selain itu siswa yang memiliki kondisi psychological yang baik dapat mencapai tujuan yang baik di hidupnya dan memiliki kehidupan yang lebih bermakna. Olehkarena itu untuk mewujudkan psychology well being dan subjective well being di kalangan siswa, salah satu cara adalah dengan mengurangi kejenuhan akademik. Bagi siswa yang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan dan tantangan akademik, merasa putus asa, sekolah dapat memberikan pelayanan konseling yang dibutuhkan siswa dalam mengatasi masalah personal maupun social selama menyelesaikan pendidikan.

### **Daftar Pustaka**

- Akkaya, S., & Kapidere, M. (2021). How do digital games utilization levels predict a teacher's digital material development self-efficacy? *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 13(2).  
<https://doi.org/10.18844/wjet.v13i2.5716>
- Anser, M., Saddique, A., Chong, S. C., Almas, A., & Munir, S. (2021). Impact of Perceived Social Support, Resilience, and Subjective Well-Being on Psychological Distress among University Students: Does Gender Make a Difference? *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(2). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i2/8331>
- Astuti, Y., & Anganthi, N. R. N. (2016). SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA DARI KELUARGA BROKEN HOME. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2).  
<https://doi.org/10.23917/humaniora.v17i2.2508>
- Aydin, E. (2020). Effect of perfectionism, social competence and psychological well-being on physical activity of students. *African Educational Research Journal*, 8(1).
- Bhat, B. A. (2021). Psychological Well-being of Senior Secondary School Students in Relation to Gender and Academic Achievement: An Empirical Study. *Shanlax International Journal of Education*, 9(2).  
<https://doi.org/10.34293/education.v9i2.3704>
- Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1).  
<https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3712>
- Boudreaux, M. J., & Ozer, D. J. (2013). Goal conflict, goal striving, and psychological well-being. *Motivation and Emotion*, 37(3), 433–443.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-012-9333-2>
- Burris, J., Brechting, E., Salsman, J., & Carlson, C. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of*

- American College Health*, 57(5). <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.536-544>
- Central for Publik Mental Healty. (2012). Dasar Pemikiran. 30 April.
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., Seong, H., & Lee, S. M. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.010>
- Davis, S. K., & Hadwin, A. F. (2021). Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success. *Frontline Learning Research*, 9(1), 30–43. <https://doi.org/10.14786/flr.v9i1.581>
- Delgado-Gonzalez, A., & Herrera-Rivas, L. (2021). Motivation and English Achievement in Mexican Teacher Students: A Correlation Study. *International Education Studies*, 14(3). <https://doi.org/10.5539/ies.v14n3p96>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental Health in American Colleges and Universities. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 201(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1). <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Hutapea, B. (2013). Emotional Inteligence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 10(1).
- Joronen, K., & Åstedt-Kurki, P. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11(3). <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2005.00509.x>
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. In *Journal of Economic Perspectives* (Vol. 20, Issue 1). <https://doi.org/10.1257/089533006776526030>
- Kilgo, C. A., & Mollet, A. L. (2016). The estimated effects of college student involvement on psychological well-being. *Journal of College Student Development*, 57(8). <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0098>
- Kim, S., Kim, H., Park, E. H., Kim, B., Lee, S. M., & Kim, B. (2021). Applying the demand–control–support model on burnout in students: A meta-analysis. *Psychology in the Schools*, 58(11). <https://doi.org/10.1002/pits.22581>
- Koo, K. K. (2021). Am I Welcome Here? Campus Climate and Psychological Well-Being Among Students of Color. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 58(2). <https://doi.org/10.1080/19496591.2020.1853557>
- Koo, K., Kim, Y. W., Lee, J., & Nyunt, G. (2021). “It’s My Fault”: Exploring Experiences and Mental Wellness Among Korean International Graduate Students. *Journal of International Students*, 11(4). <https://doi.org/10.32674/jis.v11i4.2801>
- MASLOW, A. H. (1991). Critique of Self-Actualization Theory. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 29(3). <https://doi.org/10.1002/j.2164-4683.1991.tb00010.x>
- Muqodas, I., Kartadinata, S., Nurihsan, J., Dahlan, T., Yusuf, S., & Imaddudin, A. (2020). *Psychological Well-being: A Preliminary Study of Guidance and*

- Counseling Services Development of Preservice Teachers in Indonesia.*  
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200130.080>
- Muthmainah, Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2018). Gambaran subjective well-being pada perempuan difabel. *The 8th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.*
- Nayana, F. N. (2013). KEFUNGSIAN KELUARGA DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA. *J Conserv Dent.* 2013, 16(4).
- Oktaviani, Z. A., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Stres Akademik Siswa SMA di Masa Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1).  
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27667>
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P., Paavilainen, E., & Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17(2). <https://doi.org/10.1046/j.1471-6712.2003.00118.x>
- Rehman, A. U., Bhuttah, T. M., & You, X. (2020). Linking burnout to psychological well-being: The mediating role of social support and learning motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, 13.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S250961>
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4). <https://doi.org/10.1177/008124630303300403>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4).  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Schaufeli, W. B., Enzmann, D., & Girault, N. (2018). Measurement Of Burnout: A Review. In *Professional Burnout*. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-16>
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1).  
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Stoliker B. E., & Lafreniere K. D. (2015). The Influence of Perceived Stress, Loneliness, and Learning Burnout on University Students ' Educational Experience. *College Student Journal*.
- Suldo, S. M., Riley, K. N., & Shaffer, E. J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27(5), 567–582.
- Susanto, A. (2018). Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya. In *Prenadamedia Group Jakarta*.
- Telef, B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Examine the relation between psychological well-being and values in teacher candidates. *International Periodical For The Languages. Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 97–307.
- Yalçın, S., Akan, D., & Yıldırım, İ. (2021). Investigation of the Organizational Commitment and Psychological Well-being Levels of Academicians.

*International Journal of Research in Education and Science*, 7(2).

<https://doi.org/10.46328/ijres.1346>

Zaiyar, M., Rusmar, I., & Yuniarti, T. (2020). Correlation between Students' Mathematical and Logical Spatial Intelligence in Terms of Understanding Concepts. *Malikussaleh Journal of Mathematics Learning (MJML)*, 3(2).

<https://doi.org/10.29103/mjml.v3i2.3005>

Zubaidah, Z., & Utomo, P. (2021). Kesejahteraan Psikologis Anak Autis Ditinjau dari Layanan Bimbingan dan Konseling Berkebutuhan Khusus di Sekolah.

*Jurnal Hawa : Studi Pengarus Utamaan Gender Dan Anak*, 3(1).