

**PENGARUH TEKANAN AKADEMIK DAN DUKUNGAN  
SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA  
(Survey Terhadap Siswa kelas VIII di SMP Yapi Al-Husaeni  
Kabupaten Bandung)**

Auzra Rimba Fhasya<sup>1</sup>  
Fajar Eryanto Septiawan<sup>2</sup>  
Dedi Junaedi<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Manajemen Universitas Langlangbuana Bandung  
[rimbaauzra@gmail.com](mailto:rimbaauzra@gmail.com)<sup>1</sup>, [fajar.eryanto@unla.ac.id](mailto:fajar.eryanto@unla.ac.id)<sup>2</sup>, [dedijunaedi@unla.ac.id](mailto:dedijunaedi@unla.ac.id)<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

*This study examined the effect of Academic Pressure and Social Support on the Mental Health of eighth grade students at SMP YAPI Al-Husaeni, Bandung Regency. A quantitative correlational method was used involving 127 respondents selected from 187 students. Data were analyzed using multiple linear regression. The findings indicated that Academic Pressure negatively affected Mental Health, whereas Social Support had a positive effect. Both variables simultaneously had a significant influence on Mental Health, with a contribution of 69.0%. These findings highlight the importance of balancing academic demands with social support to maintain students' mental well-being.*

**Keywords :** *Academic Pressure; Social Support; Mental Health; Junior High School Students.*

**PENDAHULUAN**

Kesehatan mental pada remaja merupakan salah satu aspek penting yang perlu mendapat perhatian dalam dunia pendidikan karena berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam belajar, berinteraksi, dan beradaptasi dengan lingkungan. Masa remaja awal merupakan periode yang rentan terhadap berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial sehingga individu lebih mudah mengalami tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mentalnya. Salah satu sumber tekanan yang sering dialami siswa adalah tuntutan akademik yang semakin kompleks seiring meningkatnya standar pencapaian pendidikan. Tekanan akademik merupakan persepsi siswa terhadap tuntutan pendidikan yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Syahputra (2024) menyatakan bahwa tekanan akademik dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebihan terhadap ujian, tugas, maupun hasil belajar yang pada akhirnya dapat mengganggu

kesejahteraan psikologis siswa. Sejalan dengan itu, Liu et al. (2021) menjelaskan bahwa tekanan akademik timbul akibat adanya kesenjangan antara ekspektasi lingkungan, seperti orang tua dan guru, dengan kemampuan aktual siswa dalam memenuhi tuntutan tersebut. Penelitian Novitasari (2024) juga menemukan bahwa tekanan akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya stres dan menurunnya kesehatan mental pada peserta didik. Di sisi lain, dukungan sosial dipandang sebagai faktor protektif yang mampu membantu siswa menghadapi berbagai tekanan akademik. Dukungan yang diberikan oleh guru, teman sebaya, maupun keluarga dapat meningkatkan rasa aman, kepercayaan diri, serta kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah. Penelitian Arthur Huwae (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih baik pada remaja. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Putri Rheisya Dwitami (2025) yang

menyatakan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan dampak negatif stres akademik terhadap kesehatan mental siswa. Hasil pra-survei yang dilakukan terhadap 30 siswa kelas VIII SMP YAPI Al-Husaeni menunjukkan bahwa 44,6% siswa mengidentifikasi tekanan akademik sebagai faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mereka. Siswa melaporkan kecemasan dalam menghadapi ujian atau tugas sekolah serta kelelahan akibat beban akademik. Namun demikian, dukungan sosial dari guru dan teman sebaya dipersepsikan berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya fenomena bahwa meskipun sistem dukungan sosial telah tersedia dengan baik, tekanan akademik tetap menjadi tantangan yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental siswa. Berdasarkan uraian tersebut, masih diperlukan kajian empiris untuk menganalisis pengaruh tekanan akademik dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh tekanan akademik dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental siswa SMP YAPI Al-Husaeni. Hipotesis yang diajukan adalah tekanan akademik berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental siswa, dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesehatan mental siswa, serta tekanan akademik dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa.

#### METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk menganalisis pengaruh tekanan akademik dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental siswa SMP YAPI Al-Husaeni. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP YAPI Al-Husaeni yang berjumlah 187 siswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 127 responden.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria siswa kelas VIII yang bersedia menjadi responden penelitian. Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel, yaitu tekanan akademik, dukungan sosial, dan kesehatan mental. Sebelum digunakan, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan layak digunakan dalam proses pengumpulan data. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi masing-masing variabel penelitian, sedangkan analisis inferensial dilakukan melalui uji regresi linear berganda untuk menguji pengaruh tekanan akademik dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental siswa. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t untuk mengetahui pengaruh parsial masing-masing variabel independen, uji F untuk mengetahui pengaruh simultan kedua variabel independen terhadap variabel dependen, serta koefisien determinasi ( $R^2$ ) untuk mengetahui besarnya kontribusi tekanan akademik dan dukungan sosial dalam menjelaskan.

#### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari 127 siswa kelas VIII SMP YAPI Al-Husaeni Kabupaten Bandung, dapat diketahui gambaran umum karakteristik masing-masing variabel penelitian. Ringkasan statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi dari setiap variabel disajikan pada Tabel 1 berikut:

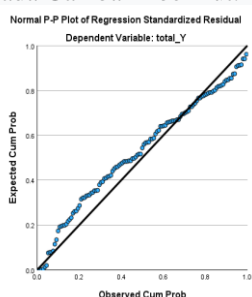
**Tabel 1. Ringkasan Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian**

Variabel	Grand Mean	kategori
Tekanan Akademik	3,66	Tinggi
Dukungan Sosial	3,96	Tinggi
Kesehatan Mental	3,71	Tinggi

Sumber: Data Diolah Oleh Peneliti (2026)

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 1 menunjukkan bahwa Tekanan Akademik

siswa berada pada kategori tinggi dengan nilai mean sebesar 3,66. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa masih merasakan tuntutan akademik yang cukup besar selama proses pembelajaran, yang didominasi oleh adanya tuntutan memperoleh nilai tinggi serta besarnya harapan orang tua terhadap prestasi akademik siswa. Sebaliknya, persepsi terhadap kesulitan mencapai KKM dan bantuan guru ketika mengalami kesulitan belajar berada pada kategori sedang. Variabel Dukungan Sosial juga berada pada kategori tinggi dengan nilai mean sebesar 3,96. Dukungan terbesar dirasakan siswa berasal dari keluarga dan teman sebaya, terutama dalam bentuk perhatian, kepedulian, dan penerimaan terhadap kebutuhan belajar siswa. Namun demikian, keterbukaan siswa dalam menceritakan masalah pribadi kepada keluarga masih menjadi aspek yang relatif lebih rendah dibandingkan indikator lainnya. Sementara itu, tingkat Kesehatan Mental siswa secara umum tergolong tinggi dengan nilai mean sebesar 3,71. Hubungan interpersonal yang baik dengan teman dan warga sekolah menjadi aspek kesehatan mental yang paling menonjol, sedangkan menurunnya semangat mengikuti kegiatan sekolah menjadi indikator dengan skor terendah sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Sebelum melangkah ke analisis inferensial, uji asumsi klasik berupa uji normalitas residual dilakukan untuk memastikan kelayakan model regresi. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan analisis visual melalui grafik Normal Probability Plot (Normal P-P Plot) menggunakan software IBM SPSS. Hasil pengujian visual tersebut disajikan pada Gambar 1 berikut:



**Gambar 1 Grafik Normal P-P Plot Uji Normalitas**

Sumber: Data Diolah Oleh Peneliti (2026)  
Berdasarkan hasil output grafik pada Gambar 1, ditemukan bahwa titik-titik data residual menyebar secara rapat di sekitar garis diagonal serta secara konsisten

mengikuti arah garis diagonal tersebut. Hasil visual ini membuktikan secara sah bahwa data residual dalam model regresi berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas telah terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk analisis lebih lanjut. Selain memenuhi asumsi normalitas, model regresi dalam penelitian ini juga terbukti bebas dari gejala multikolinearitas dan heteroskedastisitas. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh variabel independen memiliki nilai Tolerance lebih dari 0,10 dan nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* kurang dari 10, sehingga tidak terdapat korelasi yang tinggi antar variabel bebas. Selain itu, hasil uji heteroskedastisitas melalui grafik scatterplot menunjukkan penyebaran titik-titik data yang acak di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y tanpa membentuk pola tertentu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan telah memenuhi asumsi homoskedastisitas dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut. Setelah seluruh persyaratan uji asumsi klasik dinyatakan terpenuhi, tahap selanjutnya adalah melakukan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh Tekanan Akademik (X1) dan Dukungan Sosial (X2) terhadap Kesehatan Mental (Y). Adapun ringkasan hasil pengujian statistik yang diolah menggunakan bantuan IBM SPSS disajikan pada Tabel 2 berikut:

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.813	3.415		1.409	.161
	total_X1	-.591	.047	-.666	12.629	<.001
	total_X2	.337	.056	.319	5.991	<.001

a. Dependent Variable: total\_Y

**Gambar 2 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda**

Sumber: Data Diolah Oleh Peneliti (2026).  
Persamaan regresi menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 4,813 mengindikasikan bahwa apabila Tekanan Akademik dan Dukungan Sosial dianggap konstan, maka nilai Kesehatan Mental siswa sebesar 4,813. Koefisien regresi Tekanan Akademik (X1) sebesar -0,591 menunjukkan adanya hubungan negatif, yang berarti setiap peningkatan satu satuan Tekanan Akademik akan menurunkan Kesehatan Mental siswa sebesar 0,591. Sebaliknya, koefisien regresi Dukungan Sosial (X2) sebesar 0,337 menunjukkan

hubungan positif, sehingga setiap peningkatan satu satuan Dukungan Sosial akan meningkatkan Kesehatan Mental siswa sebesar 0,337. Hasil uji *t* menunjukkan bahwa Tekanan Akademik dan Dukungan Sosial masing-masing berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental dengan nilai signifikansi  $< 0,001$ . Selain itu, uji *F* menghasilkan nilai *F*-hitung sebesar 138,182 dengan signifikansi  $< 0,001$ , yang membuktikan bahwa kedua variabel secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental siswa. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,690 menunjukkan bahwa 69,0% variasi Kesehatan Mental dapat dijelaskan oleh Tekanan Akademik dan Dukungan Sosial, sedangkan 31,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

#### PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan akademik yang dihadapi dan dukungan sosial yang mereka terima. Tekanan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang menumpuk, kecemasan menghadapi ujian, serta tingginya harapan terhadap prestasi, dapat berdampak pada meningkatnya stres dan menurunnya kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pertiwi (2022) yang menyatakan bahwa tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik berhubungan dengan penurunan kesehatan mental remaja. Di sisi lain, dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya terbukti berperan sebagai faktor pelindung yang membantu siswa menghadapi berbagai tekanan yang dialami. Hasil ini juga mendukung penelitian Rahmawati (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan membantu remaja menjaga kesehatan mentalnya dalam menghadapi tuntutan di lingkungan sekolah.

#### Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil uji parsial (uji *t*), diperoleh nilai *t*-hitung sebesar 12,529 dengan nilai signifikansi  $< 0,001$ , sehingga menunjukkan bahwa Tekanan Akademik ( $X_1$ ) berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental ( $Y$ ) siswa kelas VIII SMP

YAPI Al-Husaeni. Siswa pada masa remaja awal cenderung lebih rentan terhadap berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas yang tinggi, kecemasan menghadapi ujian, serta harapan prestasi dari orang tua maupun guru. Apabila tekanan tersebut dirasakan melebihi kemampuan siswa dalam mengatasinya, kondisi tersebut dapat memicu kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, dan munculnya gejala *academic burnout*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pertiwi (2022) yang menyatakan bahwa tekanan akademik yang tidak dikelola secara optimal dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis dan stabilitas emosional remaja.

#### Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental

Hasil uji parsial (uji *t*) pada variabel Dukungan Sosial menunjukkan nilai *t*-hitung sebesar 5,991 dengan tingkat signifikansi  $< 0,001$ . Hasil tersebut membuktikan bahwa Dukungan Sosial ( $X_2$ ) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan Mental ( $Y$ ) siswa kelas VIII SMP YAPI Al-Husaeni. Pada fase remaja awal, dukungan yang diberikan oleh orang tua, guru, dan teman sebaya, baik dalam bentuk dukungan emosional, instrumental, maupun informasi, menjadi sumber kekuatan yang penting bagi siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan yang mereka alami. Ketika siswa memperoleh perhatian, pendampingan, dan bantuan saat menghadapi kesulitan belajar, mereka akan merasa dihargai, didukung, dan tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan yang ada. Kondisi tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri, membantu siswa mengelola stres dengan lebih baik, serta menjaga kestabilan kesehatan mental mereka. Temuan ini sejalan dengan teori dukungan sosial dari Sarafino dan Smith serta penelitian Rahmawati (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang kuat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental siswa.

#### Pengaruh simultan tekanan akademik dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental

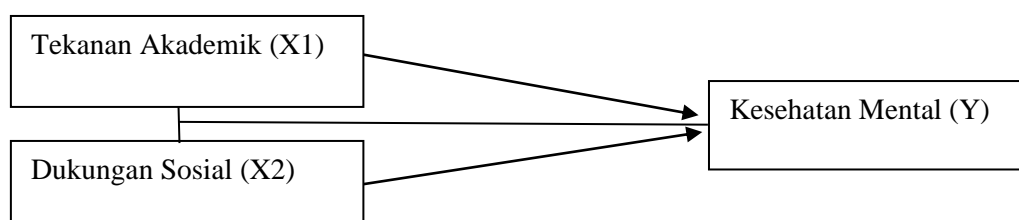
Berdasarkan hasil uji *F*, diketahui bahwa Tekanan Akademik dan Dukungan Sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental siswa dengan nilai *F*-hitung sebesar 138,182 dan tingkat signifikansi  $< 0,001$ . Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,690 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut mampu

menjelaskan 69,0% variasi Kesehatan Mental siswa, sedangkan sisanya sebesar 31,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya tekanan yang dihadapi, tetapi juga oleh ketersediaan dukungan sosial sebagai faktor pelindung.

Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental siswa perlu dilakukan secara komprehensif melalui pengelolaan tuntutan akademik yang lebih proporsional serta penguatan dukungan dan komunikasi yang positif dari lingkungan keluarga maupun sekolah.

## KERANGKA MODEL

Gambar 1.  
Kerangka Model Penelitian



Berdasarkan kerangka model penelitian yang digambarkan pada Gambar 1, model ini menguji dinamika hubungan antara faktor lingkungan akademik dan lingkungan sosial terhadap kondisi psikologis siswa remaja awal. Hubungan antar variabel dalam model ini dirumuskan ke dalam dua hipotesis utama. Hipotesis pertama (H) menduga bahwa Tekanan Akademik (X1) memiliki pengaruh negatif terhadap Kesehatan Mental (Y). Tuntutan kurikulum, beban tugas, dan ekspektasi hasil belajar yang tinggi di lingkungan sekolah sering kali melampaui kapasitas koping siswa, sehingga memicu munculnya gejala stres dan kecemasan emosional yang menurunkan kualitas kesehatan mental mereka. Sementara itu, hipotesis kedua (H2) menduga bahwa Dukungan Sosial (X2) memiliki pengaruh positif terhadap Kesehatan Mental (Y). Kehadiran sistem pendukung yang adaptif, baik berupa perhatian emosional dari orang tua, ruang aman yang diberikan oleh guru, maupun penerimaan dari teman sebaya, berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*) bagi siswa. Dukungan sosial yang kuat diyakini mampu meningkatkan resiliensi psikologis siswa

kelas VIII SMP YAPI Al-Husaeni, sehingga meskipun mereka menghadapi beban akademis tertentu, stabilitas mental emosional mereka dapat tetap terjaga dengan baik selama masa transisi perkembangan remaja awal. Untuk menguji kerangka model dan hipotesis yang telah dirumuskan, penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode verifikatif melalui desain korelasional. Penelitian dilaksanakan di SMP YAPI Al-Husaeni Kabupaten Bandung dengan melibatkan populasi seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 187 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling demi menjaga kesesuaian kriteria responden remaja awal. Ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin pada tingkat kelonggaran 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel representatif sebanyak 127 responden. Data primer dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner terstruktur dengan Skala Likert 1-5 yang mengukur tiga instrumen utama: Tekanan Akademik (X1), Dukungan Sosial (X2), dan Kesehatan Mental (Y). Sebelum dilakukan analisis regresi, data

kuesioner telah dinyatakan valid melalui uji Pearson Product Moment dan reliabel melalui uji Cronbach's Alpha. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik Analisis Regresi Linear Berganda serta uji asumsi klasik (Normal P-P Plot) dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi terbaru.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Tekanan Akademik (X1) berpengaruh negatif dan signifikan secara parsial terhadap Kesehatan Mental (Y) siswa kelas VIII SMP YAPI Al-Husaeni Kabupaten Bandung. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan siswa, maka kondisi kesehatan mental mereka cenderung menurun. Sebaliknya, Dukungan Sosial (X2) terbukti berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap Kesehatan Mental (Y), yang berarti semakin baik dukungan yang diterima siswa dari keluarga, guru, dan teman sebaya, maka semakin baik pula kesehatan mental mereka. Selain itu, secara simultan Tekanan Akademik dan Dukungan Sosial berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental siswa. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 69,0% menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut mampu menjelaskan sebagian besar variasi Kesehatan Mental siswa, sedangkan 31,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dwitami, P. R. (2025). Peran Dukungan Sosial dalam Menurunkan Dampak Negatif Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 13(1), 34-45. <https://doi.org/10.31004/jpk.v13i1.882>.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Huwae, A. (2024). Dukungan Sosial dan Kondisi Psikologis pada Remaja Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 112-125. <https://doi.org/10.22146/jip.v11i2.765>.
- Liu, Y., & Chen, H. (2021). Academic Pressure and Adolescent Mental Health: The Moderating Role of Social Support. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1345-1358. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01401-y>
- Novitasari, D. (2024). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45-56. <https://ejournal.unla.ac.id/index.php/jpp>
- Pertiwi, R. (2022). Hubungan Tekanan Belajar dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Awal. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 8(2), 89-102. <https://doi.org/10.31294/jikj.v8i2.1245>.
- Rahmawati, A. (2023). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 15(3), 210-223. <https://doi.org/10.22146/jpsi.v15i3.2341>
- Sugiyono. (2025). Metode Penelitian Manajemen. Bandung: Alfabeta.
- Syahputra, M. (2024). Analisis Faktor Pemicu Tekanan Akademik pada Siswa Tingkat Menengah. *Jurnal Pembelajaran dan Bimbingan*, 6(2), 112-124. <https://doi.org/10.31004/jpb.v6i2.567>