PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Hubungan *Academic Pressure* dengan *Self-Esteem* pada Siswa SMA Negeri 13 Palembang

Napisa Salria Wulandari[1], Nuzsep Almigo[2]
[1,2]Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia
Email: nafisasalriawulandari@gmail.com[1], nuzsep@binadarma.ac.id[2]

Article History:
Received: 01 Oktober 2026
Revised: 13 Oktober 2026
Accepted: 27 Oktober 2026

Keywords: *Academic Pressure, Academic Stress, Adolescents, Self-Esteem, Senior High School Students*

Abstrak: *Academic pressure merupakan salah satu kondisi yang dapat memengaruhi penilaian siswa terhadap kemampuan dan keberhargaan dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara academic pressure dan self-esteem pada siswa SMA Negeri 13 Palembang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah 435 siswa kelas XII, sedangkan sampel penelitian berjumlah 195 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala Likert yang disusun oleh peneliti, yaitu skala self-esteem berdasarkan aspek Coopersmith dan skala academic pressure berdasarkan aspek Sarafino dan Smith. Setelah uji validitas, diperoleh 45 aitem valid pada skala self-esteem dan 47 aitem valid pada skala academic pressure. Koefisien reliabilitas kedua skala masing-masing sebesar 0,923 dan 0,949. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, linearitas, dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai r sebesar 0,621, nilai p sebesar 0,000, dan R Square sebesar 0,386. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan dan berarah negatif antara academic pressure dan self-esteem. Kesimpulannya, semakin tinggi academic pressure, semakin rendah self-esteem siswa.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peran penting dalam membentuk sumber daya manusia yang kompeten dan berdaya saing melalui pengembangan pengetahuan, keterampilan, karakter, dan kemampuan berpikir kritis. Dalam proses tersebut, siswa tidak terlepas dari berbagai tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kenyamanan belajar, kepercayaan diri, serta cara siswa menilai kemampuan dan keberhargaan dirinya. Kondisi ini semakin relevan pada masa remaja karena individu sedang mengalami perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial serta berada pada tahap *identity versus role confusion* yang membuat remaja semakin peka terhadap penilaian lingkungan (Santrock, 2019; Hurlock, 2011; Erikson, 1968). Pemahaman terhadap diri dan penilaian terhadap keberhargaan diri juga berkembang seiring dengan perkembangan kognitif dan pengalaman sosial yang dialami remaja (Papalia, Feldman, dan Martorell, 2014). Dalam konteks tersebut, *self-esteem* menjadi bagian penting karena berkaitan dengan bagaimana siswa menilai

dirinya sebagai individu yang mampu, penting, berhasil, dan berharga (Coopersmith, 1967).

Fenomena tersebut terlihat pada siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang yang menjalani rutinitas akademik cukup padat. Berdasarkan wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum pada 19 Mei 2026, kegiatan belajar berlangsung pukul 06.45 hingga 15.25 WIB dan siswa menghadapi tugas individu, tugas kelompok, pekerjaan rumah, kuis, ulangan harian, Penilaian Tengah Semester, serta Penilaian Akhir Semester dengan tenggat waktu yang berdekatan. Sekolah juga memiliki berbagai capaian akademik, termasuk prestasi pada Olimpiade Sains Siswa Indonesia dan Olimpiade Sains Provinsi, yang menunjukkan kemampuan siswa dalam berkompetisi pada tingkat yang lebih luas. Namun, data rekap akademik tahun pelajaran 2024/2025 menunjukkan bahwa dari 439 siswa kelas XII, sebanyak 377 siswa atau 85,10% telah mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran, sedangkan 62 siswa atau 14,90% belum mencapai KKTP. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perbedaan kemampuan siswa dalam merespons tuntutan akademik yang dihadapi.

Permasalahan *self-esteem* terlihat melalui hasil observasi dan wawancara awal terhadap siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang. Pada saat hasil ulangan dibagikan, beberapa siswa tampak membandingkan nilai dengan teman, kurang yakin terhadap kemampuan diri, tidak berani bertanya, serta menunjukkan keraguan ketika menghadapi kesulitan belajar. Hasil wawancara terhadap enam siswa juga memperlihatkan kondisi yang beragam. Sebagian siswa masih menunjukkan kecenderungan membandingkan kemampuan dengan teman, takut melakukan kesalahan, gugup ketika menyampaikan pendapat, serta khawatir terhadap hasil belajar dan penilaian orang lain. Di sisi lain, terdapat siswa yang tetap berusaha memperbaiki pemahaman, terbuka terhadap evaluasi, mampu meminta bantuan kepada guru atau teman, dan tidak mudah minder ketika memperoleh hasil yang berbeda dari teman sebaya. Temuan tersebut menunjukkan adanya variasi karakteristik *self-esteem* dalam menghadapi pengalaman akademik di sekolah. Permasalahan juga terlihat pada aspek *academic pressure*. Menurut Sarafino dan Smith (2017), *academic pressure* muncul ketika *academic demands* melebihi sumber daya internal maupun eksternal yang dimiliki siswa. Respons terhadap tekanan tersebut dapat muncul dalam bentuk gejala fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Hasil observasi pada siswa kelas XII menunjukkan adanya kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, pikiran kosong ketika menghadapi soal, kecemasan terhadap nilai, kekhawatiran terhadap harapan orang tua, kecenderungan menunda tugas, serta mengurangi keterlibatan dalam aktivitas pembelajaran. Hasil angket pendahuluan terhadap 100 siswa semakin memperkuat kondisi tersebut. Sebanyak 76 siswa menyatakan mengalami kelelahan atau gangguan tidur akibat tuntutan akademik, 72 siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi atau merasa pikiran kosong, 78 siswa merasa khawatir atau cemas ketika menghadapi ujian maupun menunggu hasil penilaian, dan 81 siswa menyatakan sering menunda tugas atau menghindari aktivitas belajar ketika beban akademik terasa terlalu berat.

Keterkaitan antara *academic pressure* dan *self-esteem* didukung oleh kerangka pemikiran bahwa pengalaman akademik merupakan bagian dari pengalaman keberhasilan maupun kegagalan yang dapat memengaruhi evaluasi siswa terhadap kemampuan dan keberhargaan dirinya (Coopersmith, 1967). Sarafino dan Smith (2017) menjelaskan bahwa ketika tuntutan akademik melebihi sumber daya psikologis dan dukungan sosial yang dimiliki, siswa menjadi lebih rentan memberikan penilaian negatif terhadap kemampuan dan keberhargaan dirinya. Penelitian Atmaca dan Ozen (2019) menunjukkan bahwa tekanan yang berkaitan dengan pencapaian keberhasilan akademik berhubungan dengan penurunan harga diri siswa sekolah menengah, sedangkan Jeslin dan Cathrine (2023) menemukan bahwa semakin tinggi tekanan atau stres akademik yang dialami individu dalam institusi pendidikan, semakin rendah tingkat *self-esteem* yang dimilikinya. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menguji hubungan *academic pressure* dengan *self-esteem*

pada siswa SMA Negeri 13 Palembang. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut pada siswa kelas XII dalam konteks sekolah di Indonesia. Kebaruan penelitian terletak pada pengujian hubungan kedua variabel secara empiris pada siswa SMA Negeri 13 Palembang dengan menggunakan *academic pressure* sebagai variabel bebas dan *self-esteem* sebagai variabel terikat, berbeda dari penelitian terdahulu yang mengkaji tekanan akademik melalui pengembangan alat ukur, stres sekolah, sumber stres akademik, maupun variabel psikologis lainnya (Sun et al., 2011; Ang dan Huan, 2006; Yikealo, Tareke, dan Karvinen, 2018; Pascoe, Hetrick, dan Parker, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian bertujuan memperoleh data dalam bentuk angka, menganalisisnya secara statistik, dan menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang objektif dan terukur (Sugiyono, 2019). Penelitian diarahkan untuk menguji hubungan antara *academic pressure* sebagai variabel bebas dan *self-esteem* sebagai variabel terikat pada siswa SMA Negeri 13 Palembang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala Likert yang disusun sendiri oleh peneliti. Skala *self-esteem* mengadaptasi *Coopersmith Self-Esteem Inventory* berdasarkan empat aspek, yaitu *significance, competence, power,* dan *virtue*, sedangkan skala *academic pressure* disusun berdasarkan aspek menurut Sarafino dan Smith (2017), yaitu aspek biologis atau fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Masing-masing skala pada tahap awal terdiri atas 60 aitem. Setelah uji validitas, diperoleh 45 aitem valid pada skala *self-esteem* dan 47 aitem valid pada skala *academic pressure*. Uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan kriteria *corrected item-total correlation* $\geq$ 0,30, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Koefisien reliabilitas masing-masing skala adalah 0,923 dan 0,949. Analisis data selanjutnya meliputi uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, dan uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang Tahun Ajaran 2025/2026 yang terdiri atas 12 kelas dengan jumlah 435 siswa, terdiri dari 168 siswa laki-laki dan 267 siswa perempuan. Penentuan jumlah sampel menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh 195 siswa sebagai sampel penelitian. Sebelum pengambilan data penelitian, uji coba instrumen dilakukan kepada 240 siswa yang berasal dari sisa populasi yang tidak termasuk dalam sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode undian (*lottery method*) sehingga setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden (Sugiyono, 2022).

Penelitian diawali dengan penentuan populasi dan sampel, penyusunan instrumen berdasarkan aspek *self-esteem* dari Coopersmith (1967) dan *academic pressure* dari Sarafino dan Smith (2017), serta pelaksanaan uji coba instrumen kepada 240 siswa. Data uji coba kemudian dianalisis untuk menguji validitas dan reliabilitas sehingga diperoleh aitem yang memenuhi kriteria untuk digunakan dalam penelitian. Setelah instrumen dinyatakan memenuhi persyaratan, pengumpulan data penelitian dilaksanakan pada 10 sampai 12 Agustus 2026 selama tiga hari dengan melibatkan 195 responden. Kuesioner diberikan melalui Google Form dan disebarkan kepada responden melalui aplikasi WhatsApp dengan bantuan pihak sekolah. Responden mengisi skala *self-esteem* dan *academic pressure* secara mandiri sesuai petunjuk yang tersedia. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan SPSS melalui uji validitas, reliabilitas, uji asumsi, dan regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh melalui uji coba alat ukur, selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap kedua skala penelitian. Proses pengujian ini dilakukan dengan menggunakan program statistik IBM SPSS *(Statistical Package for the Social Science) version* 26.0 for Windows.

Analisis Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas dan Reliabilitas Skala *Self-Esteem*

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasi Product Moment Pearson, dengan kriteria aitem dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi (*corrected item-total correlation*) ≥ 0,30.

Skala *self-esteem* yang terdiri dari 60 aitem telah dianalisis menggunakan batas koefisien korelasi ≥ 0,30. Dari hasil analisis validitas tersebut, ditemukan 45 aitem yang valid dan 15 aitem yang tidak valid (gugur). Proses analisis dilakukan dalam tiga tahap. Pada analisis tahap pertama, 11 aitem dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor 10, 31, 32, 34, 37, 42, 45, 48, 50, 53, dan 58. Pada analisis tahap kedua, 4 aitem dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor 35, 55, 56, dan 60. Pada analisis tahap ketiga, semua aitem dinyatakan valid dengan jumlah 45 item.

Table 1. Distribusi Butir Skala *Self-Esteem* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Valid F	Valid UF	Gugur F	Gugur UF
1	*Significance* (Keberartian)	Penerimaan dari lingkungan sosial Penghargaan dan Perhatian dari orang lain	1, 9, 17, 25 39, 47	5, 13, 21, 28 43, 51	- 31, 55	- 35, 58
2	*Competence* (Kompetensi)	Keyakinan terhadap kemampuan diri Kemampuan menghadapi tugas dan tantangan	6, 14, 22, 29 36, 44, 52	2, 18, 26 40	- -	10 32, 48, 56
3	*Power* (Kekuatan)	Keberanian mengemukakan pendapat Kemampuan mengambil keputusan dan mengendalikan diri	3, 11, 19, 27 33, 41, 49	7, 15, 23, 30 -	- -	- 37, 45, 53, 60
4	*Virtue* (Kebajikan)	Kepatuhan terhadap aturan dan norma Tanggung jawab dan kejujuran	8, 16, 24, 54 38, 46, 57, 59	4, 12, 20 -	- -	- 34, 42, 50
Jumlah			28	17	2	13

Keterangan: F = *Favorable*, UF = *Unfavorable*

Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi instrumen dalam mengukur suatu variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Alpha

Cronbach, dengan kriteria instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki koefisien reliabilitas ≥ 0,70. Berdasarkan hasil analisis terhadap 45 aitem valid, diperoleh koefisien reliabilitas skala *self-esteem* sebesar 0,923, yang menunjukkan bahwa skala ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Selanjutnya item valid tersebut disusun kembali menjadi skala *self-esteem* untuk pengambilan data penelitian dimana jumlah aitemnya adalah 45 aitem skala. Jumlah item *favourable* 28 dan *unfavourable* 17 karena sudah melewati tahap validitas dan reliabilitas yang hanya mengambil item valid saja. Secara detail distribusi skala dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 2. Blue Print Skala Self-Esteem Untuk Penelitian

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item F	Nomor Item UF	Jumlah
1	*Significance* (Keberartian)	Penerimaan dari lingkungan sosial penghargaan dan perhatian dari orang lain	1, 9, 16, 24, 33, 39	5, 12, 20, 27, 36, 41	12
2	*Competence* (Kompetensi)	Keyakinan terhadap kemampuan diri kemampuan menghadapi tugas dan tantangan	6, 13, 21, 28, 31, 37, 42	2, 17, 25, 34	11
3	*Power* (Kekuatan)	Keberanian mengemukakan pendapat kemampuan mengambil keputusan dan mengendalikan diri	3, 10, 18, 26, 30, 35, 40	7, 14, 22, 29	11
4	*Virtue* (Kebajikan)	Kepatuhan Terhadap aturan dan norma tanggung jawab dan kejujuran	8, 15, 23, 43, 32, 38, 44, 45	4, 11, 19	11
Jumlah			**28**	**17**	**45**

2. Validitas dan Reliabilitas Skala *Academic Pressure*

Skala *academic pressure* yang terdiri dari 60 aitem telah dianalisis menggunakan batas koefisien korelasi ≥ 0,30. Dari hasil analisis validitas tersebut, ditemukan 47 aitem yang valid dan 13 aitem yang tidak valid (gugur). Proses analisis dilakukan dalam tiga tahap. Pada analisis tahap pertama, 12 aitem dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor 1, 4, 5, 9, 10, 11, 13, 18, 19, 32, 36, dan 50. Pada analisis tahap kedua, 1 aitem dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor 12. Pada analisis tahap ketiga, semua aitem dinyatakan valid dengan jumlah 47 aitem.

Table 3. Distribusi Butir Skala *Academic Pressure* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Valid F	Valid UF	Gugur F	Gugu r UF
1	Gejala Fisik	Munculnya gangguan kesehatan/keluhan fisik akibat beban	17, 31, 47 25, 39	21, 35, 51 43, 55, 58	1 9	5 13

		belajar				
		Pola istirahat dan				
		pola tidur terganggu				
		akibat memikirkan				
		tugas sekolah				
2	Gejala Kognitif	Penurunan	2, 48	6, 22,	18, 32	36
		konsentrasi, daya	26, 40	52	10	-
		fokus, dan memori		14, 29,		
		saat belajar		44, 56		
		pikiran blank saat				
		ujian serta keraguan				
		terhadap				
		kemampuan				
		akademik				
3	Gejala Emosional	Munculnya	7, 23,	3, 33,	-	19
		kecemasan,	37, 53	49	-	11
		ketegangan,	15, 30,	27, 45,		
		kepanikan, dan	41	57		
		kegelisahan				
		Penurunan motivasi				
		belajar (*burnout*)				
4	Gejala Perilaku	Kecenderungan	20, 34	8, 24,	4, 50	-
		melakukan	28, 54	42, 46	12	-
		prokrastinasi		16, 38,		
		akademik		59, 60		
		menarik diri dari				
		lingkungan sosial				
		(*social withdrawal*)				
Jumlah			20	27	8	5

Keterangan: F = *Favorable*, UF = *Unfavorable*

Berdasarkan hasil analisis terhadap 47 aitem valid, diperoleh koefisien reliabilitas skala *academic pressure* sebesar 0,949, yang menunjukkan bahwa skala ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Dengan demikian, kedua skala penelitian (*self-esteem* dan *academic pressure*) dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur dalam pengambilan data penelitian yang sebenarnya, dengan menggunakan aitem-aitem yang telah dinyatakan valid.

Selanjutnya item valid tersebut disusun kembali menjadi skala *academic pressure* untuk pengambilan data penelitian dimana jumlah aitemnya adalah 47 aitem skala. Jumlah item *favourable* 20 dan *unfavourable* 27 karena sudah melewati tahap validitas dan reliabilitas yang hanya mengambil item valid saja. Secara detail distribusi skala dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 4. Blue Print Skala Academic Pressure Untuk Penelitian

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item F	Nomor Item UF	Jumlah
1	Gejala Fisik	Munculnya gangguan kesehatan/keluhan fisik akibat beban belajar Pola istirahat dan pola tidur terganggu akibat memikirkan tugas sekolah	9, 21, 35, 15, 27	11, 24, 38, 31, 42, 45	**11**
2	Gejala Kognitif	Penurunan konsentrasi, daya fokus, dan memori saat belajar Pikiran blank saat ujian serta keraguan terhadap kemampuan akademik	1, 36, 16, 28	3, 12, 39, 6, 19, 32, 43	**11**
3	Gejala Emosional	Munculnya kecemasan, ketegangan, kepanikan, dan kegelisahan	4, 13, 25, 40,	2, 22, 37, 17, 33,	**13**

		Penurunan motivasi belajar (burnout)	7, 20, 29	44	
4	Gejala Perilaku	Kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik menarik diri dari lingkungan sosial (social withdrawal)	10, 23, 18, 41	5, 14, 30, 34, 8, 26, 46, 47	**12**
Jumlah			20	27	47

3. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai skor variabel *self-esteem* dan *academic pressure* yang diperoleh dari 195 siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang yang menjadi sampel penelitian. Deskripsi data terdiri dari skor empirik, yaitu skor yang diperoleh di lapangan berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan program SPSS, serta skor hipotetik, yaitu skor perkiraan yang dihitung berdasarkan jumlah aitem valid dikalikan skor jawaban terendah dan tertinggi pada masing-masing skala.

Table 5. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax
Self-Esteem (Y)	132,59	19,440	76	175	112,5	22,5	45	180
Academic Pressure (X)	114,28	24,067	55	171	117,5	23,5	47	188

Keterangan: *Mean* = Nilai Rata-Rata, SD = Standar Deviasi, Xmin = Skor Total Minimum, Xmax = Skor Total Maximum

Skor empirik pada variabel *self-esteem* memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 132,59 dengan standar deviasi sebesar 19,440, sedangkan skor empirik pada variabel *academic pressure* memiliki nilai rata-rata sebesar 114,28 dengan standar deviasi sebesar 24,067. Skor hipotetik dihitung berdasarkan jumlah aitem valid pada masing-masing skala, yaitu 45 aitem untuk skala *self-esteem* sehingga diperoleh skor minimum 45 dan skor maksimum 180, serta 47 aitem untuk skala *academic pressure* sehingga diperoleh skor minimum 47 dan skor maksimum 188.

Pada variabel *self-esteem*, mean empirik (132,59) lebih besar daripada mean hipotetik (112,5), yang menunjukkan bahwa secara umum siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang cenderung memiliki tingkat *self-esteem* yang tergolong tinggi. Sementara itu, pada variabel *academic pressure*, mean empirik (114,28) sedikit lebih rendah daripada mean hipotetik (117,5) dengan selisih yang relatif kecil, yang menunjukkan bahwa tingkat *academic pressure* yang dialami siswa berada pada kisaran sedang, sedikit di bawah titik tengah teoretis.

4. Kategorisasi Variabel *Self-Esteem*

Kategorisasi variabel *self-esteem* bertujuan untuk menggolongkan subjek penelitian ke dalam kelompok-kelompok berdasarkan atribut yang diukur. Penggolongan subjek dibagi menjadi dua kategori, yaitu kategori tinggi dan rendah,

Table 6. Kategorisasi Variabel Self-Esteem

Skor	Kategorisasi	N	%
X ≥ 132,59	Tinggi	101	51,8%
X < 132,59	Rendah	94	48,2%
Total		195	100%

Berdasarkan tabel di atas, dari 195 siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang yang menjadi subjek penelitian, terdapat 101 siswa (51,8%) yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi, sedangkan 94 siswa (48,2%) memiliki tingkat *self-esteem* rendah. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang memiliki

tingkat *self-esteem* yang cenderung tinggi, meskipun selisih antara kedua kategori tidak terlalu besar.

5. Kategorisasi Variabel *Academic Pressure*

Table 7. Kategorisasi Variabel Academic Pressure

Skor	Kategorisasi	N	%
X ≥ 114,28	Tinggi	90	46,2%
X < 114,28	Rendah	105	53,8%
Total		195	100%

Berdasarkan tabel di atas, dari 195 siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang yang menjadi subjek penelitian, terdapat 90 siswa (46,2%) yang memiliki tingkat *academic pressure* tinggi, sedangkan 105 siswa (53,8%) memiliki tingkat *academic pressure* rendah. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang memiliki tingkat *academic pressure* yang cenderung rendah, meskipun selisih antara kedua kategori juga tidak terlalu besar.

Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik responden penelitian ini dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin dan kelas dari 195 siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang yang menjadi sampel penelitian.

Table 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	123	63,1%
Laki-Laki	72	36,9%
Total	195	100%

Berdasarkan tabel di atas, dari 195 siswa yang menjadi subjek penelitian, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 123 siswa (63,1%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 72 siswa (36,9%).

Table 9. Karakterstik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	N	%
XII P1A	16	8,2%
XII P1B	16	8,2%
XII P1C	14	7,2%
XII P2A	16	8,2%
XII P2B	17	8,7%
XII P3A	17	8,7%
XII P3B	14	7,2%
XII P4A	16	8,2%
XII P4B	17	8,7%
XII P4C	17	8,7%
XII P4D	17	8,7%
XII P4E	16	8,2%
Tidak lengkap	1	0,5%
Total	195	100%

Berdasarkan tabel di atas, responden penelitian tersebar secara proporsional pada 12 kelas XII yang ada di SMA Negeri 13 Palembang, dengan jumlah responden pada masing-masing kelas

berkisar antara 14 hingga 17 siswa (7,2%–8,7%), sehingga dapat dikatakan bahwa persebaran sampel penelitian ini cukup merata di seluruh kelas XII.

Uji Asumsi/Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengkaji kenormalan variabel yang diteliti, apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2019). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik One Sample Kolmogorov-Smirnov, dengan kaidah apabila nilai signifikansi (p) > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi (p) < 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2021).

Table 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov (Z)	Asymp. Sig. (p)	Keterangan
Self-Esteem	0,048	0,200	Normal
Academic Pressure	0,050	0,200	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, uji normalitas dilakukan terhadap masing-masing variabel penelitian, yaitu *self-esteem* dan *academic pressure*. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai statistik uji sebesar 0,048 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig.) sebesar 0,200 untuk variabel *self-esteem*, dan nilai statistik uji sebesar 0,050 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk variabel *academic pressure* (p > 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel penelitian ini berdistribusi normal karena telah memenuhi kaidah nilai signifikansi p > 0,05.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara data yang dianalisis bersifat linear. Dalam konteks penelitian ini, uji tersebut digunakan untuk menguji ada tidaknya hubungan linear antara variabel *Academic Pressure* (X) dan variabel *Self-Esteem* (Y). Kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan linear apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* berada di atas 0,05 (p > 0,05), sedangkan apabila nilai signifikansi berada di bawah 0,05 (p < 0,05), maka hubungan kedua variabel dinyatakan tidak linear. Ringkasan hasil uji linearitas ditampilkan pada tabel berikut.

Table 11. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
Academic Pressure (X) dan Self-Esteem (Y)	114,036	0,000	Linear

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai F sebesar 114,036 dan nilai signifikansi P = 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 (P < 0,05) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *academic pressure* dan *self-esteem*. Selain itu, hasil uji *Deviation from Linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,756 (P > 0,05), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear. Dengan demikian, hubungan antara variabel *academic pressure* dan *self-esteem* dinyatakan linear.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *academic pressure* dan *self-esteem* memenuhi asumsi linearitas. Oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan menggunakan teknik Regresi Linear Sederhana (*Simple Linear Regression*) untuk menguji hipotesis penelitian.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel *academic pressure* dengan *self-esteem* pada siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang. Sebagaimana dijelaskan pada bagian uji linearitas, analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik *regresi linear sederhana (simple linear regression)*, dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science*).

Table 12. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Nilai r	R Square	Nilai p	Keterangan
Self-Esteem (Y) dan Academic Pressure (X)	0,621	0,386	0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien korelasi r sebesar 0,621 dengan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,01), yang mengindikasikan bahwa hubungan antara *academic pressure* dengan *self-esteem* sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, *academic pressure* terbukti mampu memprediksi *self-esteem*, dan hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *academic pressure* dengan *self-esteem* pada siswa SMA Negeri 13 Palembang, dengan jumlah sampel sebanyak 195 siswa.

Selanjutnya, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,386 menunjukkan bahwa *academic pressure* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 38,6% terhadap *self-esteem* pada siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang, sedangkan 61,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini. Hasil analisis juga menghasilkan persamaan garis regresi Y = 189,944 - 0,502X, yang menunjukkan bahwa *academic pressure* memiliki pengaruh yang berlawanan arah terhadap *self-esteem*, yaitu setiap kenaikan satu satuan skor *academic pressure* diikuti oleh penurunan skor *self-esteem* sebesar 0,502. Dengan kata lain, semakin tinggi *academic pressure* yang dialami siswa, maka semakin rendah *self-esteem* yang dimilikinya, dan sebaliknya.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *academic pressure* dengan *self-esteem* pada siswa SMA Negeri 13 Palembang. Semakin tinggi *academic pressure* yang dialami siswa, maka semakin rendah *self-esteem* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *academic pressure* yang dialami siswa, maka semakin tinggi *self-esteem* yang dimilikinya. Penelitian ini melibatkan sebanyak 195 siswa sebagai subjek penelitian. Hasil analisis data menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0{,}621$ dan koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,386 dengan signifikansi $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *academic pressure* dengan *self-esteem* pada siswa SMA Negeri 13 Palembang, sehingga hipotesis penelitian yang diajukan dinyatakan diterima.

Arah hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *challenge appraisal* dalam teori *stress appraisal* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Ketika tuntutan akademik dipersepsikan siswa sebagai tantangan (*challenge*) yang dapat dihadapi, bukan semata-mata sebagai ancaman (*threat*), *academic pressure* yang dialami dapat mendorong munculnya usaha, ketekunan, dan strategi belajar yang lebih terarah dalam memenuhi tuntutan tersebut. Keberhasilan siswa dalam menghadapi dan mengatasi tuntutan akademik memberikan pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) yang memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri, sejalan dengan aspek *competence* dalam *self-esteem* menurut Coopersmith (1967). Di samping itu, upaya dan kesungguhan siswa dalam memenuhi tuntutan akademik sering kali mendapat pengakuan dan

penghargaan dari guru maupun orang tua, yang turut memperkuat aspek *significance* pada diri siswa, yakni perasaan diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya. Dengan demikian, semakin tinggi *academic pressure* yang dipersepsikan dan dihadapi siswa sebagai tantangan yang mampu diatasi, semakin tinggi pula *self-esteem* yang terbentuk pada diri siswa.

Ditinjau lebih lanjut dari masing-masing aspek, *self-esteem* siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang tampak paling menonjol pada aspek *virtue* (kebajikan). Hal ini terlihat dari kecenderungan siswa di kelas untuk mematuhi tata tertib sekolah, mengerjakan tugas sesuai arahan guru, serta bersedia mengakui dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan selama proses belajar tanpa harus menunggu teguran atau pengawasan langsung. Kecenderungan ini banyak tampak dalam aktivitas belajar sehari-hari, seperti ketepatan mengumpulkan tugas, kedisiplinan mengikuti aturan kelas, serta kejujuran dalam mengerjakan ujian maupun tugas secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain. Kondisi ini sejalan dengan visi dan misi SMA Negeri 13 Palembang yang menekankan penguatan iman dan takwa, nilai karakter, kedisiplinan, serta budaya Senyum, Sapa, Salam, Sopan, dan Santun (5S) dalam interaksi sekolah sehari-hari, sehingga iklim sekolah turut membentuk kepatuhan siswa terhadap norma dan tanggung jawab moral.

Menurut Coopersmith (1967), *virtue* terbentuk melalui internalisasi nilai-nilai moral, etika, dan aturan yang berlaku di lingkungan individu, sehingga semakin kuat internalisasi tersebut, semakin tinggi pula rasa keberhargaan diri yang muncul dari kesadaran menjalankan kewajiban secara bertanggung jawab. Tingginya aspek *virtue* ini tampak turut mendapat dorongan dari *academic pressure* yang dipersepsikan siswa sebagai tantangan yang harus dihadapi; tuntutan untuk menyelesaikan tugas, mematuhi tenggat waktu, dan memenuhi standar akademik yang ditetapkan sekolah mendorong siswa untuk semakin disiplin, patuh pada aturan, dan bertanggung jawab dalam menjalani proses belajarnya. Dengan demikian, *academic pressure* yang dihadapi secara positif turut berperan dalam memperkuat aspek *virtue* pada diri siswa, sejalan dengan hubungan positif antara kedua variabel yang ditemukan dalam penelitian ini.

Berbeda halnya dengan aspek *power* (kekuatan) yang berkaitan dengan keberanian mengemukakan pendapat serta kemampuan mengambil keputusan dan mengendalikan diri secara mandiri yang cenderung menjadi aspek dengan skor paling rendah dibandingkan aspek *self-esteem* lainnya. Berbeda dengan aspek *virtue*, rendahnya aspek *power* ini tampak tidak banyak dijelaskan oleh *academic pressure*; keberanian mengemukakan pendapat serta kemampuan mengambil keputusan secara mandiri lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain di luar tekanan akademik, seperti pola asuh, kepercayaan diri dalam interaksi sosial, atau kesempatan berlatih menyampaikan pendapat di lingkungan kelas, sehingga tinggi rendahnya *academic pressure* yang dirasakan siswa tidak serta-merta turut meningkatkan aspek ini. Kondisi ini sejalan dengan temuan observasi awal peneliti, di mana sebagian siswa masih menunjukkan keraguan dan kurang berani mengemukakan pendapat di kelas, sehingga penguatan pada aspek *power* dapat menjadi salah satu perhatian dalam upaya pengembangan *self-esteem* siswa secara lebih menyeluruh, melalui faktor-faktor di luar *academic pressure* itu sendiri.

Pada variabel *academic pressure*, aspek gejala emosional tampak menjadi bentuk respons yang paling menonjol dirasakan siswa. Hal ini terlihat dari sikap sebagian siswa di kelas yang tampak gelisah, mudah tegang, atau menunjukkan kekhawatiran berlebih menjelang ujian maupun ketika tugas-tugas sekolah menumpuk dalam waktu yang bersamaan, sebagaimana tergambar dari hasil observasi dan wawancara awal peneliti di lingkungan sekolah. Kekhawatiran tersebut umumnya berkaitan dengan hasil kelulusan, pencapaian nilai akademik, serta harapan dari orang tua dan lingkungan sekitar terhadap pencapaian belajar siswa, mengingat siswa kelas XII tengah menghadapi persiapan ujian akhir dan seleksi masuk perguruan tinggi. Hal ini konsisten dengan mekanisme *stress appraisal* dari Lazarus dan Folkman (1984) yang telah dijelaskan sebelumnya,

di mana proses penilaian kognitif terhadap tuntutan akademik tetap dapat memunculkan respons emosional sebagai bagian dari upaya siswa untuk tetap waspada dan bersungguh-sungguh dalam menghadapi tuntutan tersebut, sekalipun tuntutan itu pada akhirnya dihadapi dan diatasi dengan baik. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Sarafino dan Smith (2017) yang menjelaskan bahwa respons emosional merupakan salah satu manifestasi umum ketika *academic demands* dipersepsikan melebihi *psychological resources* yang dimiliki individu.

Sejumlah penelitian terdahulu turut mengangkat keterkaitan antara tekanan atau stres akademik dengan *self-esteem* pada remaja, seperti penelitian Han dan Park (2024) pada remaja Korea Selatan, penelitian Jiang dkk. (2021) pada siswa sekolah menengah di Tiongkok, serta penelitian Ang dan Huan (2006) yang menyoroti keterkaitan antara tekanan ekspektasi akademik dengan kondisi psikologis siswa. Temuan penelitian ini melengkapi bukti empiris tersebut dengan menunjukkan bahwa pada konteks siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang, *academic pressure* justru berperan sebagai salah satu faktor yang turut membentuk *self-esteem* siswa secara positif, khususnya pada jenjang SMA yang berada dalam masa peralihan menuju kemandirian dan pembentukan identitas diri (Erikson, 1968), di mana keberhasilan menghadapi tuntutan dan tantangan menjadi bagian penting dari proses tersebut.

Hasil ini sejalan dengan kerangka teoretis yang dikemukakan pada Bab II, di mana *academic pressure* menurut Sarafino dan Smith (2017) merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi sumber daya internal maupun eksternal yang dimiliki siswa, sehingga menimbulkan respons pada aspek biologis (fisik) serta aspek psikologis yang meliputi fungsi kognitif, emosional, dan perilaku. Tekanan akademik yang tinggi dan berlangsung secara terus-menerus dapat menimbulkan gangguan konsentrasi, kecemasan, kelelahan, serta perubahan perilaku yang pada akhirnya berdampak pada evaluasi diri siswa terhadap kemampuan, keberartian, dan keberhargaan dirinya yang menjadi inti dari konstruk *self-esteem* menurut Coopersmith (1967).

Berdasarkan hasil kategorisasi, diperoleh bahwa 101 siswa (51,8%) memiliki tingkat *self-esteem* yang tergolong tinggi, sedangkan 94 siswa (48,2%) tergolong rendah. Pada variabel *academic pressure*, diperoleh bahwa 105 siswa (53,8%) memiliki tingkat *academic pressure* yang tergolong rendah, sedangkan 90 siswa (46,2%) tergolong tinggi. Dominannya proporsi siswa dengan *self-esteem* tinggi ini sejalan dengan pandangan Coopersmith (1967) yang menjelaskan bahwa *self-esteem* banyak dibentuk oleh penerimaan, penghargaan, dan perlakuan positif dari *significant others* di lingkungan terdekat individu, seperti guru dan orang tua; dukungan serta pembinaan karakter yang konsisten diterapkan di lingkungan sekolah turut menjadi salah satu faktor yang memperkuat penilaian positif siswa terhadap dirinya sendiri. Sementara itu, lebih dari separuh siswa yang berada pada kategori *academic pressure* rendah dapat dipahami melalui konsep penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dalam teori Lazarus dan Folkman (1984), di mana siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan sumber daya dalam dirinya cenderung mempersepsikan tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat dikendalikan, sehingga tekanan yang dirasakan tergolong lebih rendah dibandingkan siswa yang mempersepsikan tuntutan tersebut sebagai ancaman. Hal ini juga konsisten dengan hasil analisis regresi yang menunjukkan bahwa *academic pressure* dan *self-esteem* bergerak searah, di mana siswa dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung lebih mampu memaknai tuntutan akademik secara positif. Meskipun demikian, tetap terdapat sebagian siswa dengan tingkat *academic pressure* yang tinggi, khususnya mengingat siswa kelas XII sebagai populasi penelitian ini berada pada masa persiapan menghadapi ujian akhir maupun seleksi masuk perguruan tinggi, sehingga tuntutan akademik yang dirasakan berpotensi lebih tinggi dibandingkan jenjang kelas sebelumnya bagi sebagian siswa, yang tampaknya turut mendorong penguatan evaluasi diri mereka terhadap kemampuan dan keberhargaan dirinya.

Dari sisi metodologis, perlu dicatat bahwa data pada penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas (uji Kolmogorov-Smirnov pada kedua variabel dengan signifikansi Asymp. Sig. = 0,200) maupun asumsi linearitas (nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar *p* = 0,756). Terpenuhinya kedua asumsi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *academic pressure* dan *self-esteem* pada sampel penelitian ini benar-benar bersifat linear, sehingga teknik regresi linear sederhana yang digunakan telah sesuai dengan karakteristik data dan memberikan hasil analisis yang lebih akurat serta dapat dipertanggungjawabkan secara statistik.

Ditinjau dari karakteristik responden, mayoritas subjek penelitian berjenis kelamin perempuan (63,1%) dibandingkan laki-laki (36,9%), dengan sebaran yang cukup merata pada 12 kelas XII yang ada di SMA Negeri 13 Palembang (masing- masing berkisar 14–17 siswa). Penelitian ini tidak menguji perbedaan *self-esteem* maupun *academic pressure* antara kelompok jenis kelamin atau kelas secara spesifik, sehingga proporsi responden perempuan yang lebih dominan perlu menjadi pertimbangan dalam menggeneralisasi hasil penelitian ini, dan dapat menjadi arah bagi penelitian selanjutnya untuk menguji kemungkinan perbedaan tersebut secara lebih mendalam.

Lebih lanjut, terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan dalam hasil penelitian ini yang perlu dicermati. Pertama, dari segi kekuatan hubungan, nilai koefisien determinasi (R Square) yang diperoleh dari hasil analisis regresi adalah sebesar 0,386 atau 38,6%. Hal ini berarti bahwa *academic pressure* hanya mampu menjelaskan 38,6% variasi dari *self-esteem* siswa, sedangkan 61,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pola asuh orang tua, dukungan sosial dari teman sebaya, kecerdasan emosional, atau penggunaan media sosial. Kedua, kekurangan lainnya terletak pada metode pengumpulan data yang menggunakan skala *self-report* (angket). Meskipun skala telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas, pengukuran melalui angket memiliki kerentanan terhadap *social desirability* (kecenderungan responden menjawab sesuai dengan norma sosial yang dianggap baik agar terlihat lebih baik) serta subjektivitas persepsi responden terhadap kondisi dirinya sendiri saat mengisi instrumen.

Ketiga, dari sisi desain penelitian, penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang secara metodologis tidak mampu membuktikan hubungan kausalitas (sebab-akibat). Temuan bahwa terdapat hubungan positif antara *academic pressure* dan *self-esteem* belum tentu menunjukkan bahwa tekanan akademik secara langsung meningkatkan *self-esteem*, karena kemungkinan hubungan tersebut bersifat timbal balik atau dipengaruhi oleh variabel perantara lain yang tidak terukur. Keempat, keterbatasan juga datang dari karakteristik subjek yang didominasi oleh perempuan (63,1%). Mengingat literatur psikologi sering kali menunjukkan perbedaan intensitas dalam merasakan tekanan serta cara mengevaluasi diri antara laki-laki dan perempuan, dominasi jenis kelamin tertentu membuat generalisasi hasil penelitian ini terhadap keseluruhan populasi siswa SMA menjadi kurang seimbang.

Secara keseluruhan, meskipun terdapat berbagai keterbatasan tersebut, temuan penelitian ini tetap memberikan dukungan empiris terhadap hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat hubungan antara *academic pressure* dengan *self-esteem* pada siswa SMA Negeri 13 Palembang: semakin tinggi *academic pressure* yang dipersepsikan dan dihadapi siswa, semakin tinggi pula *self-esteem* yang dimilikinya, dan sebaliknya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *academic pressure* dan *self-esteem* pada siswa kelas XII SMA Negeri 13 Palembang. Hasil analisis regresi linear sederhana memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,621, nilai signifikansi

sebesar 0,000, dan koefisien determinasi sebesar 0,386. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *academic pressure* memberikan kontribusi sebesar 38,6% terhadap variasi *self-esteem*, sedangkan 61,4% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti. Persamaan regresi Y = 189,944 − 0,502X menunjukkan arah hubungan negatif, sehingga semakin tinggi *academic pressure* yang dialami siswa, semakin rendah *self-esteem* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *academic pressure*, semakin tinggi *self-esteem* siswa. Secara umum, sebagian besar siswa memiliki *self-esteem* pada kategori tinggi dan *academic pressure* pada kategori rendah.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu penggunaan skala *self-report* yang masih memungkinkan munculnya subjektivitas dan *social desirability*, desain korelasional yang belum dapat membuktikan hubungan sebab akibat, serta komposisi responden yang didominasi oleh siswa perempuan. Selain itu, penelitian hanya dilakukan pada siswa kelas XII di satu sekolah sehingga generalisasi hasilnya masih terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan beberapa sekolah, jumlah responden yang lebih beragam, serta menguji faktor lain seperti pola asuh orang tua, dukungan sosial teman sebaya, kecerdasan emosional, *self-efficacy*, dan penggunaan media sosial. Secara praktis, pihak sekolah dapat melakukan pemantauan terhadap beban akademik, menyediakan layanan konseling, membangun komunikasi yang suportif, serta memberikan pendampingan dalam pengelolaan stres dan strategi belajar. Guru dan orang tua juga perlu memberikan umpan balik yang konstruktif agar tuntutan akademik tidak berkembang menjadi tekanan yang berlebihan dan tidak menurunkan penilaian siswa terhadap kemampuan serta keberhargaan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Relationship between academic expectations stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression. *Child Psychiatry and Human Development, 37*(2), 133–143. https://doi.org/10.1007/s10578-006-0023-8

Atmaca, T., & Ozen, H. (2019). Self-esteem of high school students: A structural equation modelling analysis. *Cypriot Journal of Educational Sciences, 14*(3), 422–435. https://doi.org/10.18844/cjes.v14i3.4107

Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.

Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books.

Branje, S., De Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence, 31*(4), 908–927. https://doi.org/10.1111/jora.12678

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38–45. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.003

Febriani, T., & Minarsi. (2025). Hubungan self-esteem dengan tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 1 Indralaya. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(4), 315–329. https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.33899

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi ke-10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2018). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Han, G.-S., & Park, J.-A. (2024). The relationship between parental academic achievement pressure, physical activity, self-esteem, and body image among South Korean adolescents. *Adolescents, 4*(4), 484–492. https://doi.org/10.3390/adolescents4040034

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.

James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt and Company.

Jeslin, A. R., & Cathrine, R. T. (2023). A correlational study to assess the relationship between academic stress and level of self-esteem among adolescents in selected settings. *Journal of Pharmaceutical Negative Results, 14*(Special Issue 2), 1979–1987. https://doi.org/10.47750/pnr.2023.14.S02.237

Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders, 295*, 384–389. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396. https://doi.org/10.1037/h0054346

Nabilla, S., Fitri, N. H., & Napitupulu, R. P. A. (2024). Tingkat self-esteem pada remaja SMA/SMK. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi, 7*(1), 124–132. https://doi.org/10.37776/jizp.v7i1.1591

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381–387. https://doi.org/10.1177/0963721414547414

Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Experience human development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles, 71*(11–12), 363–377. https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons.

Slavin, R. E. (2018). *Educational psychology: Theory and practice* (12th ed.). Pearson.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment, 29*(6), 534–546. https://doi.org/10.1177/0734282910394976

Woolfolk, A. (2016). *Educational psychology* (13th ed.). Pearson.

Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The level of academic and environmental stress among college students: A case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences, 6*(11), 40–57. https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004