



## Problematika Tuntutan Eksternal bagi Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik: *Literature Review*

Muhammad Andi Setiawan<sup>✉</sup>, Ribut Wahyu Eriyanti, Atok Mifthaul Huda, Ainur Rofieq

Univeristas Muhammadiyah Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

✉ [andisetiawan@umpr.ac.id](mailto:andisetiawan@umpr.ac.id)

Submitted: 31-12-2023

Accepted: 15-06-2024

Published: 28-06-2024

### ABSTRACT

*This article investigates and describes the problems that arise from external demands on students' psychological well-being. The primary focus involves academic pressure, family expectations, and the impact of interactions with peers and social media. The literature review approach was carried out by taking Scopus-based data from 2018-2023. Relevant data was obtained for 26 articles from the data selection. The supporting tools used for data collection and analysis are Publish or Perrish and Biblioshiny. The results of the analysis show that excessive academic pressure can cause stress and anxiety, while high family expectations can create psychological conflict. Interaction with peers and exposure to social media also contribute significantly to self-dissatisfaction and mental health disorders. This article emphasizes the need for a holistic approach in education to minimize the negative impact of external demands. Recommendations include strengthening mental health support programs in schools, increasing awareness of social media literacy, and close collaboration between educators, families, and communities in creating learning environments that support students' overall psychological development. Hopefully, this article can contribute to designing effective and sustainable interventions to improve students' psychological well-being.*

**Keywords:** *External Demands, Psychological Well-Being, Biblioshiny, Publish or Perrish*

### ABSTRAK

Artikel ini menyelidiki dan menguraikan problematika yang muncul dari tuntutan eksternal terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Fokus utama melibatkan tekanan akademis, ekspektasi keluarga, dan dampak dari interaksi dengan teman sebaya serta media sosial. Kajian literatur dilakukan dengan mengambil data berbasis scopus dari tahun 2018-2023. Dari pemilihan data di dapat data yang relevan sebanyak 26 artikel. Alat pendukung yang digunakan untuk pengumpulan data dan analisis data yaitu menggunakan *publish or perrish* serta *biblioshiny*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tekanan akademis yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan kecemasan, sedangkan ekspektasi keluarga yang tinggi dapat menciptakan konflik psikologis. Interaksi dengan teman sebaya dan paparan media sosial juga memberikan kontribusi signifikan terhadap ketidakpuasan diri dan gangguan kesehatan mental. Artikel ini menekankan perlunya pendekatan holistik dalam pendidikan untuk meminimalkan dampak negatif dari tuntutan eksternal. Rekomendasi termasuk penguatan program dukungan kesehatan mental di sekolah, peningkatan kesadaran literasi media sosial, serta kolaborasi erat antara pendidik, keluarga, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan psikologis peserta didik secara menyeluruh. Artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang intervensi yang efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

**Kata Kunci:** *Tuntutan Eksternal, Kesejahteraan Psikologis, Biblioshiny, Publish or Perrish*



## PENDAHULUAN

*Wellbeing* merupakan keadaan holistik yang mencakup keseimbangan fisik, mental, emosional, dan sosial seseorang. Ini tidak hanya tentang ketiadaan penyakit atau ketidaknyamanan, tetapi juga melibatkan perasaan kebahagiaan, kepuasan dengan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup (Andrade, Aguilar, Atzema, Bell, Cairns, Cheung, Cox, Dorian, Gladstone, Healey, Khairy, Leblanc, McMurtry, Mitchell, Nair, Nattel, Parkash, Pilote, Sandhu, Macle, 2020). Memelihara kesejahteraan membutuhkan perhatian pada aspek fisik seperti olahraga dan pola makan sehat, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis seperti manajemen stres, perasaan percaya diri, dan kehadiran dalam hubungan yang memperkaya kehidupan (Hariyani, 2019). Ini adalah perpaduan harmonis antara berbagai faktor yang berkontribusi pada kehidupan yang bermakna dan seimbang. *Wellbeing* pada peserta didik adakalanya terganggu dengan hadirnya tuntutan eksternal yang dihadapi peserta didik. *wellbeing* peserta didik tidak dapat dipisahkan dari tuntutan eksternal yang mereka hadapi (Busolo & Woodgate, 2015). Ketika siswa dihadapkan pada tekanan dari lingkungan sekolah, ekspektasi keluarga, dan harapan sosial, kesejahteraan mereka dapat dipengaruhi secara signifikan. Beban akademik yang tinggi, persaingan di antara teman sebaya, serta tuntutan untuk berprestasi dapat menciptakan tekanan yang berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional siswa dan munculnya berbagai tuntutan.

Tuntutan eksternal di lingkungan pendidikan merujuk pada permintaan atau persyaratan yang diberlakukan pada lembaga pendidikan dari sumber di luarnya. Sumber tuntutan ini bisa berasal dari berbagai pihak seperti pemerintah atau masyarakat secara keseluruhan. Permintaan ini bisa termasuk dorongan untuk menggalakkan pendidikan yang lebih inklusif dengan memperhatikan preferensi linguistik, agama, atau budaya suatu komunitas (Storrie, Ahern, & Tuckett, 2010). Selain itu, kebutuhan akan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung untuk pengembangan profesional dan keterampilan guru juga turut dimasukkan dalam tuntutan ini. Namun, perlu dicatat bahwa cara interpretasi dan implementasi dari tuntutan-tuntutan ini dapat bervariasi, dan seringkali ada kesulitan dalam menyelaraskan tanggung jawab administratif dan akademik untuk memenuhi tuntutan yang berasal dari luar institusi pendidikan (Gayatri & Suarya, 2023). Variasi dan ciri-ciri tuntutan yang dihadapi peserta didik dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti masalah hukum yang berkaitan dengan urusan peserta didik, serta kepatuhan terhadap peraturan dalam sistem pendidikan. Di ranah kebijakan pendidikan, keselarasan antara persyaratan eksternal dengan tujuan dan strategi sekolah dianggap sebagai proses yang dinamis.

Sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial mampu memengaruhi tuntutan yang diberikan kepada peserta didik (Salsabila & Puspitasari, 2020). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang berkualitas tinggi dapat menggantikan kurangnya keterlibatan orang tua di sekolah, terutama bagi siswa dengan prestasi akademik rendah atau kurang nilai akademis (Pettigrew & Tropp, 2006). Lingkungan keluarga juga memegang peranan penting dalam penyesuaian emosional, sosial, dan akademik siswa. Keharmonisan hubungan di antara anggota keluarga menciptakan lingkungan pembelajaran yang positif, yang berkontribusi pada peningkatan prestasi dan pembelajaran yang efektif (Bulkani, Fatchurahman, & Setiawan, 2023). Faktor sosial ekonomi keluarga, seperti status pekerjaan dan latar belakang pendidikan pengasuh, serta struktur keluarga, memiliki dampak pada hasil pendidikan (Siburian, Hudaya, & Salim, 2023). Pentingnya mempertimbangkan interaksi interpersonal yang dekat dan dinamika sistem dalam konteks keluarga, juga memahami kondisi sosial ekonomi yang lebih luas dalam menafsirkan tuntutan yang dihadapi oleh peserta didik (Pramudita, 2018).

Tuntutan eksternal, seperti perilaku guru dan faktor institusional-struktural, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi dan kesejahteraan psikologis peserta didik (Son, Hegde, Smith, Wang, & Sasangohar, 2020). Dalam penelitian di sebuah universitas swasta di California dengan siswa dewasa, perilaku guru dianggap sebagai salah satu faktor yang paling memotivasi siswa untuk meraih kesuksesan (Howard, Bureau, Guay, Chong, & Ryan, 2021).



Studi lainnya yang melibatkan kelompok siswa dengan latar belakang yang beragam menemukan bahwa peran guru sangat penting dalam membentuk sikap dan motivasi siswa (Zeer, Symanyuk, Ryabukhina, & Borisov, 2020). Faktor eksternal yang terkait dengan lingkungan pembelajaran juga diidentifikasi sebagai pengaruh utama dalam motivasi peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa tuntutan eksternal, terutama perilaku guru dan konteks pembelajaran, memiliki peran penting dalam membentuk motivasi dan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Dampak jangka panjang dari tuntutan yang berasal dari luar terhadap kesejahteraan peserta didik sangatlah besar. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi saat mengikuti pembelajaran jarak jauh karena kebutuhan mereka tidak seimbang dengan sumber daya yang relevan (Bulkani, Setiawan, & Wahidah, 2022). Di sisi lain, para pelatih juga ditemukan berdampak pada kesehatan, kesejahteraan, dan perkembangan atlet, menyoroti dampak negatif dari tekanan eksternal pada kehidupan mereka (Setiawan, Mumpuni, Maynawati, Bulkani, & Fatchurahman, 2023). Selain itu, pendidik dan mahasiswa dewasa di sektor pendidikan orang dewasa sering kali mengalami stres dan penurunan keterlibatan dalam pekerjaan mereka akibat tantangan yang mereka hadapi (Dracup, Evangelista, Doering, Tullman, Moser, & Hamilton, 2004). Hasil temuan ini menunjukkan bahwa tuntutan dari luar dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan peserta didik, yang berujung pada peningkatan tingkat stres, menurunnya keterlibatan, dan dampak merugikan pada kesehatan dan perkembangan mereka.

Dampak jangka panjang dari tuntutan luar terhadap kesejahteraan peserta didik di lingkungan pendidikan adalah signifikan. Sumber tuntutan ini bervariasi, bisa berasal dari hukum, opini publik, norma sosial, dan kepatuhan terhadap hukum setempat (Demerouti et al., 2001). Pentingnya menangani dan mengelola tuntutan eksternal ini karena mereka memiliki peran dalam membentuk perilaku lembaga pendidikan (Gardiner & Iarocci, 2015). Dengan mengelola hubungan mereka dengan cara yang strategis terhadap pihak eksternal, kepemimpinan sekolah dapat memperoleh akses kepada informasi, sumber daya, dan keahlian yang membantu mereka meningkatkan kinerja guru serta mencapai tujuan organisasi mereka (Gray, Senabe, Naicker, Kgalamono, Yassi, & Spiegel, 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa tekanan stres yang berasal dari luar, seperti tuntutan tugas dan pengaturan waktu, dapat secara signifikan mempengaruhi kondisi kognitif dan emosional peserta didik (Nie, Jiang, & Kara, 2020). Selain itu, hubungan sosial di lingkungan belajar bisa menjadi tuntutan yang mengarah pada stres jika melebihi kapasitas sumber daya yang ada (Williams, Armitage, Tampe, & Dienes, 2020). Selanjutnya, faktor psiko-sosial individu, termasuk kesejahteraan, terbukti memengaruhi beban kognitif dan hasil pembelajaran (Tol, Leku, Lakin, Carswell, Augustinavicius, Adaku, Au, Brown, Bryant, Garcia-Moreno, Musci, Ventevogel, White, & van Ommeren, 2020). Adanya kesejahteraan dalam pekerjaan juga relatif tergantung pada persepsi lingkungan kerja oleh rekan kerja, menunjukkan pentingnya perbandingan sosial dalam memahami kesejahteraan (Dodd et al., 2021). Selain itu, mengatasi tuntutan eksternal memastikan kemanjuran dan efisiensi layanan siswa, kepatuhan terhadap hukum, dan pengelolaan krisis mahasiswa dan hubungan masyarakat, yang sangat penting untuk praktik urusan mahasiswa. Secara keseluruhan, mengelola tuntutan eksternal sangat penting untuk menciptakan pendekatan yang koheren untuk perbaikan dan memastikan kesejahteraan peserta didik di lingkungan pendidikan. Memahami dampak tuntutan eksternal pada kesejahteraan psikologis peserta didik penting untuk pengembangan intervensi pendidikan yang efektif. Secara keseluruhan, memahami dampak tuntutan eksternal pada kesejahteraan psikologis pelajar dapat menginformasikan desain lingkungan belajar yang dipersonalisasi dan mendukung.

## METODE

Penelitian ini menggunakan *systematic literatur review (SLR)* (Fadhilah et al., 2021; Ilmi et al., 2022; Syaputra et al., 2019). *Systematic literature review* digunakan untuk mempelajari, menemukan, menilai, dan menafsirkan studi yang mendalam tentang dampak tuntutan eksternal terhadap kesejahteraan psikologi peserta didik. Hasil dari tinjauan ini berguna untuk mendukung pengambilan keputusan berbasis bukti terkait dengan dampak dan juga intervensi yang memungkinkan untuk penanganan tuntutan eksternal yang ada pada peserta didik. Sistematis literatur review Dalam penelitian ini diawali dengan melakukan inklusi dan eksklusi penelitian. Berikut ini Tabel 1. kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang digunakan dalam penelitian sistematis literatur review ini.

**Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Kriteria	Deskripsi
Inklusi	Data yang digunakan adalah artikel dari tahun 2018-2023 Jurnal di ambil dari jurnal database Scopus. Data penelitian mengkaji tentang dampak tuntutan eksternal terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik
Eksklusi	Jangan menggunakan sumber buku, note, buku chapter Tidak menggunakan artikel di bawah tahun 2018-2023 Artikel yang di pilih harus sudah publish Komponen artikel harus lengkap

(Sumber: Data diolah)

Proses *literature review* selanjutnya yaitu mencari artikel yang relevan dengan kajian penelitian yaitu terkait dengan dampak tuntutan eksternal terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. data penelitian di ambil dari database *Crossref* dari tahun 2018 hingga tahun 2023 dengan memfokuskan kepada tuntutan eksternal dan kesejahteraan psikologis. Alat bantu yang digunakan untuk mengali data yaitu *Publish or Perrish*, *Vosviewer* dan *Biblioshiny*. Tahap selanjutnya yaitu memilah artikel yang sesuai dengan topik bahasan penelitian yang dilakukan dengan memperhatikan kriteria eksklusi dan inklusi. Dari data yang didapatkan diperoleh artikel yang relevan sebanyak 93 judul artikel ilmiah tentang tuntutan eksternal. Kemudian selanjutnya dilakukan pemilihan artikel yang relevan di unduh untuk dilihat apakah memenuhi persyaratan sebagai artikel yang berkualitas bagus. Tabel 2 menunjukkan proses pemilahan data yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan data yang berkualitas. Terdapat 26 artikel yang di anggap layak dan sesuai untuk di kaji sesuai dengan pembahasan. Secara keseluruhan artikel di ulas secara mendalam agar bisa didapatkan data mengenai tuntutan eksternal dan kesejahteraan psikologis.



**Tabel 2. Proses Pencarian dan Penyaringan**

Komponen	Keterangan	Alasan Eksklusi
Identifikasi	Pengumpulan data dari database scopus tahun 2018-2023 (N=93)	Bukan bagian dari jurnal dan conrence paper N=9
Screeing	Data tersaring N=84	Catatan dikecualikan** (n = 18) Artikel dikecualikan dari inklusi dan eksklusi penyaringan kriteria kelengkapan dokumen
	Artikel diambil (n = 66)	Artikel tidak diambil (n = 30) Artikel dikecualikan dari judul dan penyaringan kata kunci
	Artikel yang dinilai layak untuk di analisis N=36	Artikel dikecualikan berdasarkan seluruh teks kurang relevan (n = 10)
Include	Studi termasuk dalam ulasan (n = 26)	

(Sumber: Data Diolah)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil analisis data dari 26 artikel yang relevan maka dapat menunjukkan bahwa data yang di kumpulkan berasal dari tahun 2018 sampai dengan 2023 dengan sumber sebanyak 26 naskah yang terdiri atas 183 penulis. Kata kunci yang di dapat sebanyak 141 dengan rata rata sitasi perdokumen yaitu 11.3. sedangkan untuk penerbit yang berkontribusi Dalam menerbitkan naskah dalam bidang tuntutan eksternal dan kesejahteraan psikologi yaitu sebagai berikut ini.

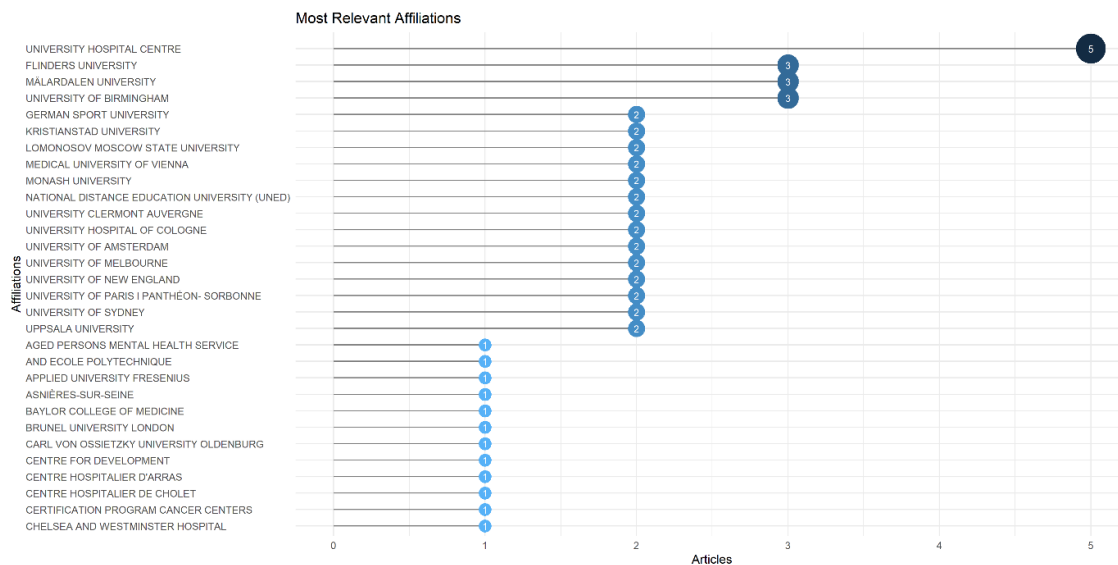


**Gambar 1: Sumber relevan tentang tuntutan external**

(Sumber: Data hasil analisis Biblioshiny)

Gambar 1 menunjukkan grafik batang yang berjudul Sumber Paling Relevan dengan 15 sumber terdaftar. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa sumber yang paling banyak mempublis

tentang tuntutan eksternal yaitu BMJ Open sebanyak 3 dokumen dan Journal of Occupational and Environmental Medicine sebanyak 2 dokumen. Jumlah dokumen untuk setiap sumber bervariasi, dengan BMJ Open memiliki jumlah dokumen terbanyak (3). Jika dilihat dari Afiliasi paling banyak menerbitkan maka dijelaskan dalam gambar 2.



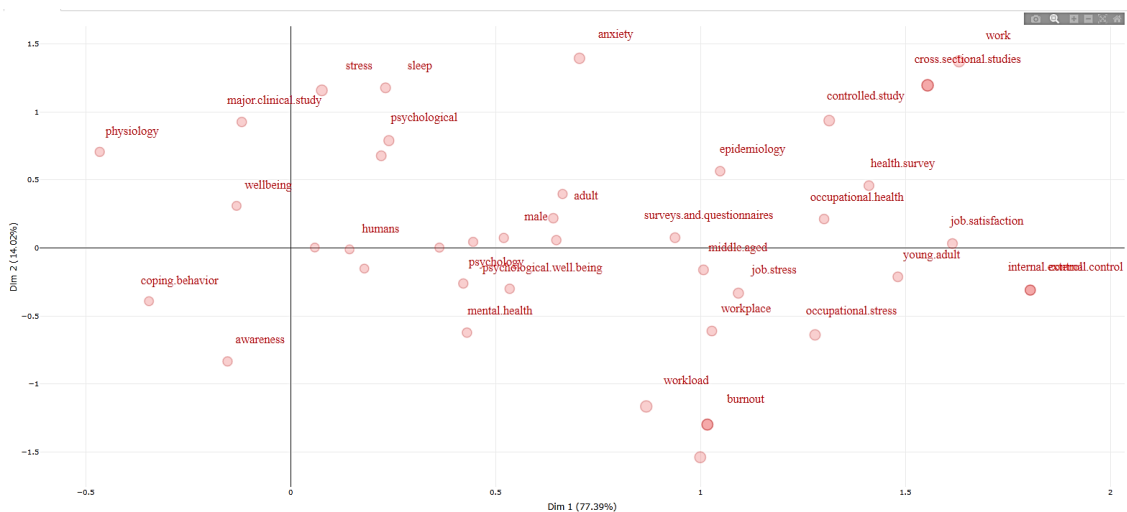
**Gambar 2: Afiliasi tentang tuntutan external**  
 (Sumber: Data hasil analisis Biblioshiny)

Dari tiga puluh afiliasi yang relevan dan juga mempublish tentang tuntutan eksternal dapat di ketahui bahwa universitas pusta Kesehatan memiliki publikasi yang paling banyak yaitu sebanyak 5 publikasi. Univesitas Flinder, Universitas Malardalen dan Universitas Brimingham menjadi penyumbang terbanyak slanjutnya yaitu masing masing tiga publikasi. Sedangkan kaitan kajian yang sering muncul yaitu dapat di sajikan di gambar berikut ini:



**Gambar 3: kajian yang terkait dengan tuntutan external**  
 (Sumber: Data hasil analisis Biblioshiny)

Dari analisis data yang didapat maka kajian yang banyak muncul yaitu tentang manausia, perempuan, dewasa, dan kesejahteraan psikologis. Kajian tentang perempuan sebanyak 29 naskah 8%, tentang manusia 20 dokumen atau 5%, perempuan 23 dokumen atau sebanyak 6% dan dewasa 17 dokumen atau 4%. Berikut ini analisis factor dari dengan menggunakan biblioshiny tentang tantangan eksternal dilihat dari berbagai sudut pandang kajian.



**Gambar 4: Analisis Faktor terkait dengan tuntutan external**  
 (Sumber: Data hasil analisis Biblishiny)

Analisis menunjukkan bahwa tuntutan eksternal mencakup berbagai banyak aspek. Banyak aspek yang relevan terkait dengan tuntutan eksternal dan memiliki kesempatan untuk dikaji Bersama.

**Tabel 3. Sebaran artikel**

No	Nama	Metode	Temuan
1.	(Figueredo, 2020)	Tinjauan sistematis	Dukungan internal dan eksternal terkait dengan kepuasan kerja dalam kasus penyakit
2.	(Zeike, 2018)	survey	kontrol pekerjaan yang rendah dan tuntutan pekerjaan yang tinggi merupakan faktor prognostik untuk kesejahteraan yang rendah
3.	(Oksa et al., 2023)	survey	Penggunaan media sosial dikaitkan dengan tuntutan pekerjaan, seperti gejala fisiologis, ketakutan, tekanan sosial, dan aturan yang tidak jelas, serta sumber daya pekerjaan
4.	(Holzinger et al., 2021)	kuantitatif	Kondisi eksternal dan internal mempengaruhi tuntutan eksternal
5.	(Too, 2018)	kuantitatif	Perbedaan individu dalam regulasi emosi dalam menanggapi kondisi pekerjaan yang merugikan harus dipertimbangkan dalam pengelolaan kesehatan mental di tempat kerja
6.	(Bracewell-Milnes, 2021)	kuantitatif	ketakutan akan paksaan finansial atau kesejahteraan psikologis negatif yang paling memprihatinkan
7.	(Eklund, 2021)	fenomenologi	waktu menetap sukarela berhubungan positif dengan kesehatan umum dan kesejahteraan
8.	(Arabin, 2021)	experimental	Penanda epigenetik stres atau kesejahteraan selama kehamilan bahkan dapat didiagnosis oleh fragmen DNA
9.	(Zeer et al.,	kuantitatif	Perbandingan motivasi di antara responden dari berbagai

	2020)		kelompok umur menunjukkan bahwa karyawan di atas 60 tahun lebih termotivasi terhadap stabilitas dan kondisi kerja
10.	(Schmidt, 2019)	kuantitatif	Intervensi kesehatan kerja yang mengurangi stres kerja akan memiliki potensi kuat untuk meningkatkan produktivitas dan menurunkan biaya
11.	(Hibbert, 2019)	kuantitatif	perawatan yang optimal memberikan dukungan untuk kesejahteraan fisik dan psikologis, kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi dan lingkungan eksternal yang peduli
12.	(Servant et al., 2019)	kuantitatif	Kesejahteraan di tempat kerja saat ini merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang utama
13.	(Maple, 2019)	kualitatif	Dukungan yang tepat oleh para profesional yang terampil mengurangi morbiditas dan mortalitas yang terkait dengan paparan bunuh diri
14.	(Doherty & O'Brien, 2023)	Studi tindakan	tingkat kesadaran diri yang tinggi untuk mengidentifikasi tuntutan eksternal, yang membuat mereka lebih rentan terhadap kelelahan
15.	(Olegovna, 2019)	kualitatif	kesejahteraan anak sekolah dasar didasarkan pada dampak positif dari motivasi intrinsik dan otonom dan dampak negatif dari motivasi eksternal berdasarkan kontrol dan tuntutan guru dan orang tua
16.	(Lai, 2019)	Review artikel	peran psikologi dalam praktik pembelajaran dan pengembangan organisasi
17.	(Funcasta et al., 2021)	kuantitatif	Kesejahteraan dokter di pengaruhi oleh Frekuensi Kehadiran dan Etiologi Gejala
18.	(Lawn, 2020)	Peer review	Interaksi antara insiden kritis dan budaya dan tuntutan di tempat kerja memiliki dampak luar biasa pada kesejahteraan psikologis, fisik dan sosial
19.	(Hunt, 2018)	kualitatif	pekerjaan rekreasi kreatif yang bermakna dapat membantu melindungi kesejahteraan psikologis
20.	(Park & Shimada, 2022)	kualitatif	iklim politik baru-baru ini berdampak negatif terhadap psikologi penyesuaian dan kesejahteraan peserta
21.	(Facer-Childs, 2019)	kuantitatif	Penyesuaian waktu menjadi salah satu indikator kesehatan mental seseorang
22.	(Hammarlund, 2018)	kualitatif	Tuntutan internal dan eksternal memberikan pengaruh kepada kesejahteraan psikologis seseorang
23.	(Weber, 2019)	kuantitatif	Isolasi tidak mempengaruhi Suasana hati dan emosi.
24.	(Martini, 2019)	kuantitatif	tuntutan pekerjaan dan sumber daya, hubungan yang sering diabaikan dengan pengguna eksternal (siswa) dapat memainkan peran penting dalam persepsi guru universitas
25.	(Brown, 2022)	kuantitatif	Pekerjaan di masa depan dapat menentukan apakah intervensi pada strategi regulasi emosi atau HRV dapat mengubah ini secara pribadi dari waktu ke waktu
26.	(Demerouti, 2023)	kuantitatif	mempertahankan tingkat kesejahteraan dan kinerja yang tinggi saat bekerja dari rumah dan bagaimana meningkatkannya menggunakan intervensi pelatihan mandiri berbasis bukti

(Sumber: Data diolah)



Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin 151



## Pembahasan

Tuntutan eksternal peserta didik mengacu pada harapan dan persyaratan yang ditempatkan pada peserta didik dari sumber luar, seperti kebijakan pendidikan, institusi, atau mitra kolaboratif. Tuntutan eksternal ini dapat mempengaruhi proses pembelajaran dan hasil peserta didik. Peserta didik mungkin perlu menavigasi dan menegosiasikan tuntutan eksternal ini untuk menyelaraskannya dengan tujuan dan strategi mereka sendiri. Interaksi antara tuntutan eksternal dan tujuan dan strategi pelajar sendiri dapat dilihat sebagai proses menyusun koherensi, di mana peserta didik dan lembaga pendidikan bekerja sama untuk menemukan kesesuaian antara persyaratan eksternal dan kebutuhan pelajar. Peserta didik dapat memperoleh manfaat dari dukungan representasi eksternal, skrip kolaborasi, dan skema konten untuk membantu mereka fokus pada aspek penting dari tugas dan meningkatkan hasil kolaborasi (Ryder et al., 2022). Namun, peserta didik mungkin juga mengalami kesulitan dalam mengekstraksi dan mengintegrasikan informasi dari tampilan yang kompleks, berinteraksi secara efektif dengan lingkungan media yang kaya, dan memantau dan mengatur kegiatan belajar mereka (Honig & Hatch, 2004). Peserta didik pada masa kini menghadapi berbagai tuntutan eksternal yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Pertama, tekanan akademis yang tinggi menjadi salah satu masalah utama. Peserta didik sering kali dihadapkan pada ekspektasi untuk mencapai prestasi tinggi dalam ujian dan tugas, yang dapat menciptakan beban kerja yang berlebihan. Standar prestasi yang tinggi dan kurikulum yang padat dapat memicu stres, kecemasan, dan rasa tidak aman terkait dengan performa akademis mereka.

Selain itu, ekspektasi dari lingkungan keluarga juga dapat menjadi sumber tuntutan eksternal yang signifikan. Orang tua sering kali memiliki harapan tertentu terkait dengan prestasi akademis anak mereka atau pilihan karier masa depan. Ekspektasi yang tinggi ini dapat menciptakan tekanan tambahan pada peserta didik, terutama jika tidak sesuai dengan minat atau kemampuan mereka. Lingkungan keluarga yang kurang mendukung emosional juga dapat berkontribusi pada ketidakstabilan psikologis peserta didik (Kimball et al., 2023).

Dampak pada kesejahteraan psikologis peserta didik juga tercermin dalam peningkatan angka stres, kecemasan, dan depresi. Tuntutan eksternal yang terus-menerus dapat mempengaruhi proses belajar, motivasi, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Adanya tekanan ini juga dapat menciptakan ketidakpastian diri, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi hubungan sosial dan partisipasi dalam aktivitas ekstrakurikuler. Kondisi tersebut sejalan dengan Penelitian sebelumnya tentang dampak tuntutan eksternal pada peserta didik dalam berbagai konteks. Diaz-Perez dan Arechavala-Vargas memeriksa proses pengembangan strategi di pusat penelitian dan pengembangan di bawah kondisi lingkungan yang ketat dan bergejolak (Pérez-Chao et al., 2022). Dalam konteks pendidikan K-12, ada fokus pada standar akademik untuk siswa pembelajar bahasa Inggris (EL), yang mencakup standar kemahiran bahasa Inggris (ELP) dan standar konten. Penelitian telah mengeksplorasi jenis tuntutan bahasa yang ada dalam standar ini, dengan penekanan pada keterampilan bahasa terintegrasi dan keterampilan interaksi (Harris, 2000). Selain itu, ada pengakuan akan perlunya pembelajaran profesional dan kolaborasi antara guru area konten dan ESL untuk lebih memahami dan mengatasi tuntutan bahasa dalam standar akademik untuk pendidikan EL (Wolf et al., 2023).

Untuk mengatasi problematika ini, perlu dilakukan upaya bersama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Pendekatan holistik dalam pendidikan, yang melibatkan pemahaman terhadap kebutuhan psikologis peserta didik, menjadi kunci. Perlunya dukungan kesehatan mental di lingkungan sekolah, pembinaan yang mengakui keberagaman potensi dan minat peserta didik, serta kesadaran masyarakat tentang dampak tuntutan eksternal akan membantu

menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan positif dan kesejahteraan psikologis peserta didik.

## **PENUTUP**

Berdasarkan kajian literatur terkait dampak tuntutan eksternal terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik, terdapat sejumlah kesimpulan signifikan. Pertama, tuntutan eksternal, seperti tekanan dari orang tua terhadap prestasi akademis atau harapan masyarakat terhadap kesuksesan, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik secara negatif. Hal ini dapat berdampak pada peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan siswa. Selain itu, tuntutan sosial untuk berprestasi juga bisa menyebabkan beban emosional yang berat pada peserta didik, terutama jika harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan mereka. Di sisi lain, tuntutan eksternal yang mempromosikan keseimbangan kehidupan, dukungan sosial yang positif, dan penghargaan terhadap pencapaian bisa berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Namun, kebutuhan akan keseimbangan antara tuntutan eksternal dan internal juga menjadi penting dalam memelihara kesejahteraan psikologis mereka. Kesimpulannya, adanya pemahaman dan dukungan yang tepat terhadap peserta didik dalam menghadapi tuntutan eksternal dapat membantu dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka, sementara tekanan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada aspek psikologis dan kesehatan mental peserta didik.

Berdasarkan kajian literatur, implikasi yang muncul terkait dampak tuntutan eksternal terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik adalah perlunya kesadaran akan tekanan yang mungkin timbul, serta adanya dukungan psikologis yang mudah diakses. Rekomendasi yang dapat diusulkan meliputi integrasi keterampilan coping dalam kurikulum, pembentukan lingkungan pendidikan yang mendukung, dan kolaborasi yang erat antara institusi pendidikan, orang tua, serta masyarakat untuk meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan dapat diciptakan lingkungan pendidikan yang lebih seimbang, mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik dalam menghadapi tuntutan eksternal.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kami ucapkan kepada Universitas Muhammadiyah Malang yang sudah memfasilitasi dan mendampingi hingga artikel ini layak untuk di publikasi di jurnal terakreditasi.

## **REFERENSI**

- Andrade, J. G., Aguilar, M., Atzema, C., Bell, A., Cairns, J. A., Cheung, C. C., Cox, J. L., Dorian, P., Gladstone, D. J., Healey, J. S., Khairy, P., Leblanc, K., McMurtry, M. S., Mitchell, L. B., Nair, G. M., Nattel, S., Parkash, R., Pilote, L., Sandhu, R. K., ... Macle, L. (2020). The 2020 Canadian Cardiovascular Society/Canadian Heart Rhythm Society Comprehensive Guidelines for the Management of Atrial Fibrillation. *Canadian Journal of Cardiology*, 36(12), 1847–1948. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2020.09.001>
- Arabin, B. (2021). Awareness of maternal stress, consequences for the offspring and the need for early interventions to increase stress resilience. *Journal of Perinatal Medicine*, 49(8), 979–989. <https://doi.org/10.1515/jpm-2021-0323>
- Bracewell-Milnes, T. (2021). Exploring the knowledge and attitudes of women of reproductive age from the general public towards egg donation and egg sharing: A UK-based study. *Human Reproduction*, 36(8), 2189–2201. <https://doi.org/10.1093/humrep/deab157>
- Brown, R. L. (2022). Emotion Regulation, Parasympathetic Function, and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 13(Query date: 2023-12-20 09:09:27). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.879166>



Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin 153

- Bulkani, B., Fatchurahman, M., & Setiawan, M. A. (2023). Zonation System in Admission of New Student At State Secondary School in Indonesia: How Predictable To Learning Success. *Obrazovanie i Nauka*, 25(8), 115–133. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2023-8-115-133>
- Bulkani, B., Setiawan, M. A., & Wahidah, W. (2022). The Discrepancy Evaluation Model in the Implementation of Online Learning (on the Basis of Parents' Perceptions). *Obrazovanie i Nauka*, 24(2), 116–137. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-2-116-137>
- Busolo, D., & Woodgate, R. (2015). Palliative care experiences of adult cancer patients from ethnocultural groups: A qualitative systematic review protocol. *JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 13(1), 99–111. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2015-1809>
- Cheng, Y., Chen, I. S., Burr, H., Chen, C. J., & Chiang, T. liang. (2013). Changes in psychosocial work conditions in taiwanese employees by gender and age from 2001 to 2010. *Journal of Occupational Health*, 55(5), 323–332. <https://doi.org/10.1539/joh.12-0286-OA>
- De Rijk, A. E., Schreurs, K. M. G., & Bensing, J. M. (1999). Complaints of fatigue: Related to too much as well as too little external stimulation? *Journal of Behavioral Medicine*, 22(6), 549–573. <https://doi.org/10.1023/A:1018789528685>
- Demerouti, E. (2023). Effective employee strategies for remote working: An online self-training intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 142. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2023.103857>
- Demerouti, E., Nachreiner, F., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Diaz-Perez, C., & Arechavala-Vargas, R. (2006). Environmental Demands and Strategy Construction in Mexican Research and Development Centers. *2006 Technology Management for the Global Future - PICMET 2006 Conference*, 2, 721–731. <https://doi.org/10.1109/PICMET.2006.296605>
- Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in australia during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>
- Doherty, J., & O'Brien, D. D. (2023). Giving of the self and Midwife Burnout – An exploration of the consequences of being ‘with woman’ and how individual midwives can reduce or prevent burnout. *Women and Birth*, 36(4), 349–356. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2022.12.002>
- Dracup, K., Evangelista, L. S., Doering, L., Tullman, D., Moser, D. K., & Hamilton, M. (2004). Emotional well-being in spouses of patients with advanced heart failure. *Heart and Lung: Journal of Acute and Critical Care*, 33(6), 354–361. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2004.06.003>
- Eklund, C. (2021). The Meaning of Sedentary Behavior as Experienced by People in the Transition from Working Life to Retirement: An Empirical Phenomenological Study. *Physical Therapy*, 101(8). <https://doi.org/10.1093/ptj/pzab117>
- Facer-Childs, E. R. (2019). Resetting the late timing of ‘night owls’ has a positive impact on mental health and performance. *Sleep Medicine*, 60(Query date: 2023-12-20 09:09:27), 236–247. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.05.001>
- Fadhilah, M. F., Alkindi, D., & Muhid, A. (2021). Cyber Counseling Sebagai Metode Meningkatkan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Literature Review. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 86. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8393>



- Figueredo, J. M. (2020). Well-being at work after return to work (Rtw): A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 1–27. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207490>
- Funcasta, L., Hernández-Lloreda, M. J., & Martínez-Íñigo, D. (2021). The effects of patient's frequency of attendance and etiology of symptoms, on the General Practitioners wellbeing. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 71(2). Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100629>
- Gardiner, E., & Iarocci, G. (2015). Family quality of life and asd: The role of child adaptive functioning and behavior problems. *Autism Research*, 8(2), 199–213. <https://doi.org/10.1002/aur.1442>
- Gayatri, N. M. A., & Suarya, L. M. K. S. (2023). Peran dukungan sosial dan motivasi berprestasi terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah atas (SMA) di Bali. Dalam *Jurnal Psikologi Udayana* (Vol. 10, Nomor 2, hlm. 374). Universitas Udayana. <https://doi.org/10.24843/jpu.2023.v10.i02.p06>
- Gloster, A. T., Lamnisos, D., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., Nicolaou, C., Papacostas, S., Aydın, G., Chong, Y. Y., Chien, W. T., Cheng, H. Y., Ruiz, F. J., Garcia-Martin, M. B., Obando-Posada, D. P., Segura-Vargas, M. A., Vasiliou, V. S., McHugh, L., Höfer, S., ... Karekla, M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PLoS ONE*, 15(12 December). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244809>
- Gray, P., Senabe, S., Naicker, N., Kgalamono, S., Yassi, A., & Spiegel, J. M. (2019). Workplace-based organizational interventions promoting mental health and happiness among healthcare workers: A realist review. Dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 16, Nomor 22). <https://doi.org/10.3390/ijerph16224396>
- Hammarlund, C. S. (2018). The Impact of Living with Parkinson's Disease: Balancing within a Web of Needs and Demands. *Parkinson's Disease*, 2018(Query date: 2023-12-20 09:09:27). <https://doi.org/10.1155/2018/4598651>
- Hariyani, Y. (2019). Peran Penting Psikologis terhadap Peserta Didik SD melalui Pembelajaran Tematik-Terpadu. Dalam *Edureligia; Jurnal Pendidikan Agama Islam* (Vol. 2, Nomor 2, hlm. 70–76). Universitas Nurul Jadid. <https://doi.org/10.33650/edureligia.v2i2.456>
- Harris, K. (2000). Educational Research, and Conflicting Demands of the "New." *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 21(2), 219–230. <https://doi.org/10.1080/713661153>
- Hibbert, P. D. (2019). CareTrack Aged: The appropriateness of care delivered to Australians living in residential aged care facilities: A study protocol. *BMJ Open*, 9(6). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030988>
- Holzinger, B., Mayer, L., & Klösch, G. (2021). Night today, day tomorrow: How irregular work shifts interfere with our psychological health. *Chronobiology International*, 38(11), 1611–1617. Scopus. <https://doi.org/10.1080/07420528.2021.1937199>
- Honig, M. I., & Hatch, T. C. (2004). Crafting Coherence: How Schools Strategically Manage Multiple, External Demands. *Educational Researcher*, 33(8), 16–30. <https://doi.org/10.3102/0013189X033008016>
- Howard, J. L., Bureau, J., Guay, F., Chong, J. X. Y., & Ryan, R. M. (2021). Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis From Self-Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300–1323. <https://doi.org/10.1177/1745691620966789>
- Hunt, B. (2018). "Like a drawing of breath": Leisure-based art-making as a source of respite and identity among older women caring for loved ones with dementia. *Arts and Health*, 10(1), 29–44. <https://doi.org/10.1080/17533015.2016.1247370>



- Ilmi, A. M., Ramli, M. R., & Wahyuni, F. W. (2022). Konseling Realita Berbasis Nilai-Nilai Serat Wedhatama untuk Membentuk Karakter Unggul Peserta Didik: Literature Review. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 22. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v12i1.10802>
- Lai, Y. L. (2019). Psychology in executive coaching: An integrated literature review. *Journal of Work-Applied Management*, 11(2), 143–164. <https://doi.org/10.1108/JWAM-06-2019-0017>
- Lawn, S. (2020). The effects of emergency medical service work on the psychological, physical, and social well-being of ambulance personnel: A systematic review of qualitative research. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02752-4>
- Maple, M. (2019). Providing support following exposure to suicide: A mixed method study. *Health and Social Care in the Community*, 27(4), 965–972. <https://doi.org/10.1111/hsc.12713>
- Martini, M. (2019). Sometimes it drains, sometimes it sustains: The dual role of the relationship with students for university professors. *BioMed Research International*, 2019(Query date: 2023-12-20 09:09:27). <https://doi.org/10.1155/2019/9875090>
- Nie, Z., Jiang, H., & Kara, L. B. (2020). Stress field prediction in cantilevered structures using convolutional neural networks. *Journal of Computing and Information Science in Engineering*, 20(1). <https://doi.org/10.1115/1.4044097>
- Oksa, R., Kaakinen, M., Savela, N., Ellonen, N., & Oksanen, A. (2023). Social media use in professional organizations: Boosting and draining workforce. *Behaviour and Information Technology*, 42(11), 1740–1757. Scopus. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2094833>
- Olegovna, G. T. (2019). School well-being of elementary school children: Motivational and educational predictors. *Psychological Science and Education*, 24(3), 32–42. <https://doi.org/10.17759/pse.2019240303>
- Park, C., & Shimada, S. (2022). The impact of changing nonimmigrant visa policies on international students' psychological adjustment and well-being in the United States during the COVID-19 pandemic: A qualitative study. *BMC Public Health*, 22(1). Scopus. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14698-1>
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751–783. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751>
- Pramudita, R. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Quantum Teaching Terhadap Hasil Belajar Kognitif Peserta Didik Ditinjau dari Kecerdasan Majemuk. Dalam *Desimal: Jurnal Matematika* (Vol. 1, Nomor 2, hlm. 245). Raden Intan State Islamic University of Lampung. <https://doi.org/10.24042/djm.v1i2.2581>
- Ryder, A., Hastings, J. D., Kimball, E., & Slauzis, D. (2022). Creeping Legalism: How External Demands Reshape Student Affairs Practice. *College Student Affairs Journal*, 40(1), 115–129.
- Schmidt, B. (2019). A Comparison of Job Stress Models: Associations with Employee Well-Being, Absenteeism, Presenteeism, and Resulting Costs. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 61(7), 535–544. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001582>
- Servant, D., Drumez, E., Raynal, S., Demarty, A. L., Salembier, A., Deschepper, M. H., Bizet, M. A., Pisanu-Zimny, A., Culem, J. B., Labreuche, J., Duhamel, A., & Vaiva, G. (2019). Elaboration and psychometric properties of a well-being scale at work. The Serenat study among employees in occupational medicine unit. *Revue d'Epidemiologie et de Sante Publique*, 67(5), 303–309. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2019.05.011>



- Setiawan, M. A., Mumpuni, S. D., Maynawati, A. F. R. N., Bulkani, B., & Fatchurahman, M. (2023). AA-SES (Aerobic athlete self-efficacy scale) for measuring the self-efficacy of aerobic exercise athletes in obtaining sports achievement (design and validation). *Retos*, 49, 944–960. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V49.96095>
- Siburian, M., Hudaya, A., & Salim, B. (2023). Pengaruh kondisi sosial ekonomi orang tua terhadap motivasi belajar peserta didik. Dalam *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* (Vol. 3, Nomor 1, hlm. 29–34). Universitas Indraprasta PGRI. <https://doi.org/10.30998/ocim.v3i1.8998>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/21279>
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: Students with mental health problems-A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1–6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>
- Syaputra, Y. D., Hidayah, N., Ramli, M., & Alfaiz, A. (2019). Metaanalisis karakter integritas siswa berbasis nilai Bundo Kandung Era Revolusi Industri 4.0. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 165. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.5266>
- Tol, W. A., Leku, M. R., Lakin, D. P., Carswell, K., Augustinavicius, J., Adaku, A., Au, T. M., Brown, F. L., Bryant, R. A., Garcia-Moreno, C., Musci, R. J., Ventevogel, P., White, R. G., & van Ommeren, M. (2020). Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: A cluster randomised trial. *The Lancet Global Health*, 8(2), e254–e263. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30504-2](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30504-2)
- Too, L. (2018). Psychosocial job stressors and mental health the potential moderating role of emotion regulation. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60(10). <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001416>
- Weber, J. (2019). Neurophysiological, neuropsychological, and cognitive effects of 30 days of isolation. *Experimental Brain Research*, Query date: 2023-12-20 09:09:27. <https://doi.org/10.1007/s00221-019-05531-0>
- Williams, S. N., Armitage, C. J., Tampe, T., & Dienes, K. (2020). Public perceptions and experiences of social distancing and social isolation during the COVID-19 pandemic: A UK-based focus group study. *BMJ Open*, 10(7). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-039334>
- Wolf, M. K., Bailey, A. L., Ballard, L., Wang, Y., & Pogossian, A. (2023). Unpacking the language demands in academic content and English language proficiency standards for English learners. *International Multilingual Research Journal*, 17(1), 68–85. <https://doi.org/10.1080/19313152.2022.2116221>
- Zeer, E. F., Symanyuk, E. E., Ryabukhina, A. A., & Borisov, G. I. (2020). Psychological peculiarities of professional development in late adulthood. *Obrazovanie i Nauka*, 22(8), 75–107. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2021-8-75-107>
- Zeike, S. (2018). Identifying cut-off scores for job demands and job control in nursing professionals: A cross-sectional survey in Germany. *BMJ Open*, 8(12). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021366>

