HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA/I SMAN 1 TINANGKUNG

RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC STRESS LEVELS IN STUDENTS OF SMAN 1 TINANGKUNG

Adawiya H. Amula

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

18081105@student.mercubuana-yogya.ac.id

085255278096

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akadamik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung, subjek dalam penelitian ini adalah siswa/i SMAN 1 Tinangkung dengan jumlah 105 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala modifikasi Student-Life Stress Inventory (SSI) dan skala modifikasi Dukungan Sosial dengan metode analisis korelasi product moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung. Hasil analisis product moment untuk variabel dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik menunjukkan rxy = -0,400 (p < 0,05) berarti bahwa hipotesis terdapat hubungan negatif yang signifikan anatara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung diterima. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung, sebalikya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung. Besarnya sumbangan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik sebesar 16% dan sisanya 84% dipengaruhi oleh variabel lain.

**Kata kunci** : Dukungan Sosial Teman Sebaya, Tingkat Stres Akademik, Siswa/i SMAN 1 Tinangkung

Abstract

This study aims to determine the relationship between peer social support and academic stress levels in students of SMAN 1 Tinangkung. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between peer social support and the level of academic stress in students of SMAN 1 Tinangkung, the subjects in this study were students of SMAN 1 Tinangkung with a total of 105 people. The data collection method uses the Student-Life Stress Inventory (SSI) modification scale and the Social Support modification scale with the product moment correlation analysis method developed by Karl Pearson. Based on data analysis, it can be concluded that there is a negative relationship between peer social support and academic stress levels in students of SMAN 1 Tinangkung. The results of the product moment analysis for the peer social support variable with academic stress levels showed rxy = -0.400 (p < 0.05) means that the hypothesis is that there is a significant negative relationship between peer social support and academic stress levels in students of SMAN 1 Tinangkung being accepted. The higher the social support, the lower the level of academic stress in the students of SMAN 1 Tinangkung, on the contrary, the lower the social support of peers, the higher the level of academic stress in students of SMAN 1 Tinangkung. The amount of peer social support donations with an academic stress level of 16% and the remaining 84% was influenced by other variables.

**Keywords** : Academic Stress Levels, Peer Social Support, Students of SMAN 1 Tinangkung

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pemberlajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003). Hal ini memberikan gambaran bahwa keberhasilan dari pendidikan tidak hanya berpusat pada kemampuan kognitif, akan tetapi berpusat juga pada pengembangan sisi afektif, mental dan emosional peserta didik (Utami, 2015).

Arifin (dalam Desmita, 2016) mendefinisikan siswa adalah suatu individu yang sedang dalam masa perkembangan dan pertumbuhan, baik secara fisik maupun secara mental. Menurut Utami (2015) siswa pada jenjang sekolah menengah berada pada rentang usia 15-18 tahun atau berada pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja biasa disebut sebagai masa peralihan dari masa kehidupan anak-anak dan kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering disebut sebagai pencarian jati diri (*ego identity*) yang ditandai dengan berbagai karakteristik, yaitu mencapai pergaulan yang matang dengan teman sebaya, mampu menerima dan mempelajari peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan dewasa, mengakui keadaan fisik maupun sosial dan mampu untuk menggunakannya secara efektif, mencapai kebebasan penuh dari orangtua dan orang dewasa lainnya, memilih dan merencanakan karir masa depan sesuai dengan kecenderungan dan kemampuan, memupuk keterampilan dan pemikiran ilmiah yang diperlukan sebagai warga negara, mencapai cara berperilaku yang dapat diandalkan secara sosial, serta menciptakan pengetahuan yang berwawasan keagamaan (Desmita, 2016). Masa remaja dikenal dengan periode topan yaitu periode yang menggambarkan tekanan emosi, yakni ditandai dengan tinggi rendahnya kondisi emosi remaja yang tidak stabil dan temperamental (Izzaty dkk., 2008).

Salah satu penyebab ketidakstabilan emosi remaja adalah masalah sekolah, misalnya perubahan emosi, penyesuaian diri, masalah sosial dan bentrok dengan peraturan sekolah (Utami, 2015). Menurut Desmita (2016) sekolah memiliki arti penting bagi kehidupan dan kemajuan siswa, dan dianggap mampu mengatasi beberapa masalah siswa untuk menentukan kepuasan pribadi di kemudian hari. Namun, sekolah juga bisa menjadi penyebab masalah, yang memicu terjadinya stres di kalangan siswa. Fimian dan Cross (dalam Desmita, 2016) berpendapat bahwa selain keluarga, sekolah merupakan sumber stres utama bagi siswa karena siswa menghabiskan lebih banyak waktu di sekolah.

Rainham (dalam Desmita, 2016) mengemukakan bahwa sekolah menengah dapat memberikan gambaran pengalaman yang sangat penting bagi siswa, namun di sisi lain siswa juga dihadapkan pada banyaknya tuntutan dan perubahan begitu cepat yang membuat siswa mengalami masa-masa yang tidak menyenangkan (penuh strres), yakni dihadapkan dengan banyak tugas sekolah, rencana pendidikan yang berkembang pesat, batas waktu tugas dan ujian, rasa cemas dan kebingungan dalam memilih karier dan melanjutkan program pendidikan, membagi waktu antara tugas sekolah, olahraga, liburan, dan kegiatan sosial. Banyaknya tuntutan yang dirasakan membuat siswa sebagian besar mengalami stres karena tekanan untuk mengikuti berbagai macam program pendidikan yang ketat dan jadwal sekolah yang padat sehingga siswa memiliki waktu luang yang lebih sedikit (Markam, 2008).

Dengan demikian bahwa stres yang siswa alami bersumber dari tuntutan akademik (Desmita, 2016). Bedewy dan Gabriel (2015) mendefinisikan bahwa stres akademik sebagai pandangan siswa tentang tekanan yang sedang dihadapinya, keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas, tugas yang dirasa melebihi kapasitas, dan kekhawatiran tentang tidak pastinya masa depan dan berkurangnya prestasi akademik. Menurut Desmita (2016) Stres akademik adalah tekanan yang berasal dari proses belajar mengajar yang dialami siswa selama menempuh pendidikan atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran, yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapatkan nilai ujian, administrasi, mendapat bantuan beasiswa, pilihan jurusan dan karier, serta kecemasan ketika menghadapi ujian dan menggunakan waktu secara produktif. Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan menganggap bahwa tuntutan akademik sebagai suatu gangguan (Rahmawati, 2016).

Bedewy dan Gabriel (2015) menyebutkan aspek-aspek stres akademik yaitu: a) Aspek tekananan untuk berprestasi seperti : persaingan yang kompetitif dengan teman sebaya, harapan orang tua dan guru terhadap prestasi akademik siswa. b) Aspek persepsi beban tugas dan ujian seperti : beban tugas yang berlebihan, tugas dengan waktu pengerjaan yang panjang, dan kekhawatiran akan kegagalan ujian. c) Aspek persepsi diri akademik seperti : karakteritik kepribadian, kecedasan, prestasi akademik masa lalu, lingkungan akademik, kepercayaan diri siswa pada bidang akademik dan kesuksesan yang akan dicapai pada masa depan, dan kepercayaan diri siswa terhadap keputusan akademiknya. Sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami siswa seperti keadaan emosional atau mental siswa selama studinya, yang berasal dari berbagai masalah seperti beban ujian, sistem pendidikan yang berbeda, dan memikirkan tentang rencana masa depan setelah lulus (Ramli, Alavi, Mehrinezhad, & Ahmadi, 2018).

Dapat kita ketahui bahwasanya Banggai Kepulauan merupakan salah satu daerah yang berada di wilayah Sulawesi Tengah yang beribukota di Salakan Kecamatan Tinangkung. Sulawesi Tengah merupakan salah satu wilayah di Indonesia yang tidak bisa lepas dari permasalahan kesehatan terutama masalah mental emosional. Berdasarkan hasil laporan Riskesdas 2018, disadari bahwa angka gangguan mental emosional di Sulawesi Tengah termasuk yang tertinggi di Indonesia. Prevalensi masalah mental emosional dengan usia di atas 15 tahun di Wilayah Sulawesi Tengah adalah sebesar 19,83%, sedangkan berdasarkan prevalensi masalah mental emosional yang berada di Kabupaten Banggai Kepulauan adalah 20,42%. Dapat dilihat berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti temui sebelumnya pada tahun 2020 ditemukan bahwa memang terdapat masalah pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung seperti : siswanya banyak yang membolos, beberapa siswa menyatakan hal ini dilakukannya karena dirinya tidak mengerjakan tugas. Siswa lainnya juga menyatakan dirinya merokok karena merasa cemas ketika waktu ujian semakin dekat dan khawatir ketika mendapatkan hasil ujian yang tidak memuaskan.

Berdasarkan hasil wawancara berdasarkan aspek-aspek Bedewy dan Gabriel (2015) yang dilakukan melalui media *Whatsapp* pada Selasa, 19 April 2022 dengan 10 siswa/i SMAN 1 Tinangkung. Ditemukan 9 subjek yang menyatakan bahwa dirinya mengalami tekanan untuk berprestasi subjek merasa tertekan akibat adanya persaingan dengan teman sekelasnya dan subjek merasa bahwa orang tua dan guru memaksanya untuk terus belajar agar prestasinya tidak menurun. Pada aspek persepsi beban ugas dan ujian, 10 subjek terbebani dengan tugas yang diberikan guru yang begitu banyak serta subjek merasa cemas ketika sedang menghadapi ujian karena merasa dirinya tidak mampu dalam ujian nanti. Pada aspek persepsi diri akademik 6 subjek merasa sedih karena mengalami penurunan prestasi dibidang akademik dan merasa kurang percaya diri karena menganggap begitu banyak saingan yang lebih berprestasi dibandingkan dirinnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Ernawati dan Rusmawati (2015) yang menunjukkan bahwa semakin besar tuntutan dan tekanan akademik yamg siswa alami, maka semakin tinggi stres akademik yang siswa alami. Seperti yang ditunjukkan oleh Priyoto (2014) kecemasan saat menghadapi ujian merupakan salah satu bentuk tekanan yang sudah biasa dihadapi suatu individu. Ketika tingkat kecemasan tidak terlalu banyak hal itu tidak apa-apa. Namun, jika kecemasan sudah berlebihan dapat menjadi masalah, hal ini dapat mengganggu prestasi siswa karena tidak dapat berpikir jernih.

Dari pembahasan di atas dapat dilihat bahwa stres akademik memiliki dampak bagi kehidupan pribadi siswa maupun dibidang akademisnya, baik secara fisik, psikologis, maupun tingkah laku (Desmita, 2016). Berdasarkan hasil wawancara pada hari jumat, 8 Juli 2022 dampak dari stres akademik yang dirasakan oleh siswa/i SMAN 1 Tinangkung ialah mudah masuk angin, sering merasa pening-pening apabila guru memberikan tugas yang sangat banyak, tidak hanya itu siswa juga mengalami penurunan berat badan yang tidak sewajarnya, serta prestasi belajarnya menurun. Hal ini sejalan dengan pendapat Priyoto (2014) siswa yang tertekan akan mengalami stres, hal itu ditandai dengan munculnya berbagai masalah fisik, seperti pilek, sakit kepala, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau kurus yang tidak dapat dijelaskan, dan juga dapat mengalami penyakit kardiovaskular, dan hipertensi. Pada dampak mental, siswa mengalami kelelahan dan keletihan emosi, dan berkurangnya pencapaian pribadi, yang berakibat pada rasa kompeten maupun keingin untuk sukses. Pada dampak tingkah laku, apabila stres menjadi *academic distress*, maka akan berdampak pada prestasi siswa. Stres akademik yang tinggi akan berdampak buruk pada kemampuan mengingat siswa, menentukan suatu pilihan, dan mengambil langkah yang tepat. Sementara itu, stres akademik yang berat dapat menyebabkan banyak siswa bolos pelajaran dan tidak aktif mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aryani (2016) stres akademik yang dialami siswa dalam jangka panjang dapat menyebabkan lemahnya daya tahan tubuh, sehingga siswa mudah terserang penyakit dan dapat mempengaruhi kesehatan emosional siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Pascoe, Hetrick, dan Parker (2020) mengatakan bahwa stres akademik yang dirasakan oleh siswa menyebabakan gangguan pada kesehatan mental siswa, yakni mengonsumsi obat-obatan terlarang, kesulitan tidur, menurunnya kesehatan fisik, pola hidup yang tidak sehat, mengalami penurunan prestasi dibidang akademik, bahkan berdampak pada resiko putus sekolah.

Harapannya siswa/i SMAN 1 Tinangkung memiliki tingkat stres akademik yang rendah agar tidak mengalami tekanan akademik yang tinggi dengan begitu siswa tidak mudah terkena berbagai macam penyakit yang dapat menghambat aktivitasnya dalam belajar (Ribeiro dkk., 2018). Desmita (2016) menjelaskan apabila stres akademik yang dialami siswa berada pada tingkat yang rendah maka akan berdampak positif, yang artinya siswa menilai tuntutan akademik sebagai suatu tantangan yang dapat meningkatkan kualitas dan kemampuan dirinya.

Kondisi yang sudah dipaparkan diatas dapat terjadi karena berbagai macam faktor, menurut Oktavia dkk. (2019) adapun faktor-faktor stres akademik yang dialami oleh siswa, yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari self efficacy, hardiness, dan motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial, stresor akademik, dan masalah keuangan (Atziza, 2015). Adapun menurut Glozah (2013) salah satu faktor stres akademik yang memiliki efek negatif yaitu rendahnya dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, hal tersebut mengakibatkan kinerja akademik siswa memburuk. Dalam penelitian ini peneliti fokus pada faktor dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya stres akademik pada siswa. Marliani (2016) menjelaskan masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yang perkembangan emosinya sangat tinggi. Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Untuk itu, proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosioemosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Menurut Sutjiato, Kandou, dan Tucunan (2015) menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu motivasi dan pembentuk identitas diri siswa dalam melakukan sosialisasi. Teman sebaya dalam pergaulan kadang kala menjadi salah satu sumber informasi yang signifikan dalam pembentukan pengetahuan, sikap dan perilaku pada siswa. Seseorang yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga hal tersebut dapat meningkatkan rasa harga diri, siswa dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri dan keyakinan diri dalam mengatasi stres dan mampu menghadapi permasalahan yang sangat berat. Sebaliknya, siswa yang dukungan sosial teman sebayanya rendah akan merasa terasingkan, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari teman sebayanya. Bahkan siswa juga merasa sebagai individu yang tertolak sehingga pengembangan harga dirinya rendah. Putallaz dan Waserman (dalam Desmita, 2016) menjelaskan bahwa remaja yang tertolak kemungkinan untuk memperlihatkan perilaku agresif, dan hiperaktif, kurang perhatian atau ketidakdewasaan, sehingga sering bermasalah dalam perilaku dan akademisnya di sekolah. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti memilih dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada siswa.

Menurut Sarafino dan Smith (2010) dukungan sosial merupakan bentuk penerimaan dari seseorang maupun sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong. Adapun aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2010) yaitu, a) Dukungan emosional, b) Dukungan instrumental, c) Dukungan informasi, d) Dukungan jaringan sosial. Dukungan ini akan menciptakan perasaan nyaman, merasa diperdulikan, dihormati, dan diberikan bantuan maupun pertolongan bagi penerimanya (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial dapat mencegah individu dari ancaman kesehatan mental dan dapat membuat individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupannya (Lestari, 2017). Dukungan sosial teman sebaya dapat mereduksi tingkat stres pada individu dan menggantikannya menjadi aspek-aspek positif (Prayudi, 2019). Dukungan sosial juga dapat meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi masalah yang berfokus pada pengurangan tingkat stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik bagi individu (Johnson & Johnson, 1991). Menurut Smet (1994) menjelaskan bahwa individu yang menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungan, dapat mempersepsikan segala sesuatu menjadi lebih mudah ketika mengalami kejadian yang menegangkan, sehingga individu mampu untuk mengatasi stres yang dialaminya.

Penelitian Schonet-Reichl dkk. (2012) menemukan bahwa ketika remaja menghadapi peristiwa yang membuat stres, sebanyak 76 % remaja meminta bantuan kepada teman sebaya dibandingkan dengan meminta bantuan keluarga sebanyak 60%. Menurut penelitian Firnanda (2020) menjelaskan bahwasanya jika dukungan sosial teman sebaya rendah maka stres akademik yang dialami siswa cenderung tinggi. Sebaliknya, jika dukungan sosial teman sebaya tinggi maka stres akademik yang dialami siswa cenderung rendah. Sebab dengan adanya dukungan sosial teman sebaya siswa bisa lebih leluasa dalam menceritakan permasalahan-permasalahan mereka dengan lebih terbuka (Ekasari & Yuliyana, 2012). Didukung hasil penelitian Hasibuan (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya mempunyai hubungan yang linier sebesar 0,599 terhadap stres menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan urian di atas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres akademik pada siswa. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat stres akademik pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada siswa.

METODE

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa/I SMA N 1 Tinangkung. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa/i SMAN 1 Tinangkung yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan yang berusia antara 15 sampai 18 tahun.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala. Skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2017). Skala yang digunakan memiliki 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Skala Stres Akademik yang dibuat oleh Abas (2021) diadaptasi dari skala Gadzela (1991), yaitu *Student-Life Stress Inventory* (SSI) dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya yang dibuat oleh Pratiwi (2021) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2010).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variable bebas dan variabel terikat. Keseluruhan data dianalisis menggunakan program SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) dengan versi 20.00 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis penelitian ini diperoleh dari dua skala yaitu skala Stres Akademik dan Dukungan Sosial Teman Sebaya.

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **N** | **Data Hipotetik** | | |  | **Data Empirik** | | |  |
| **Mean** | **Skor** | | **SD** | **Mean** | **Skor** | | **SD** |
| **Min** | **Max** | **Min** | **Max** |
| Tingkat Stres Akademik | 105 | 90 | 36 | 144 | 18 | 96,24 | 51 | 139 | 21,850 |
| Dukungan Sosial Teman Sebaya | 105 | 80 | 32 | 128 | 16 | 96,11 | 52 | 116 | 12,094 |

Berdasarkan hasil analisis skala dukungan sosial teman sebaya dan skala tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung sebagai dasar pengujian hipotesis. Berdasarkan deskripsi data yang dilakukan, skor minimal hipotetik untuk variabel tingkat stres akademik adalah 1 x 36 = 36 dan skor maksimal hipotetik untuk variabel tingkat stres akademik adalah 4 x 36 = 144 Rata-rata (mean) hipotetiknya sebesar (36 + 144 ) : 2 = 90, dengan standar deviasi sebesar (144 - 36) : 6 = 18. Berdasarkan hasil perhitungan data skor empirik, diperoleh skor minimal sebesar 51 dan skor maksimum sebesar 139 Rata-rata (mean) empiriknya sebesar 96,24 dengan standar deviasi 21,850. Sedangkan variabel dukungan sosial teman sebaya, skor minimal hipotetik untuk variabel dukungan sosial teman sebaya adalah 1 x 32 = 32, dan skor maksimal hipotetik untuk variabel dukungan sosial teman sebaya adalah 4 x 32 = 128. Rata-rata (mean) hipotetiknya sebesar (32 + 128) : 2 = 80, dengan standar deviasi sebesar (128 - 32) : 6 = 16. Selanjutnya untuk data skor empirik, diperoleh skor minimal sebesar 52, dan skor maksimum sebesar 116. Rata-rata (mean) empiriknya sebesar 96,11, dengan standar deviasi 12,094.

## Tabel 2. Kategorisasi Skala Tingkat Stres Akademik

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Persentase** |
| Tinggi | X ≥ µ + 1.α | X ≥ 108 | 21 | 20% |
| Sedang | (µ - 1.α) ≤ X < (µ + 1.α) | 72 ≤ X < 108 | 79 | 75% |
| Rendah | X < µ - 1.α | X < 72 | 5 | 5% |
|  |  | Total | 105 | 100% |

.

Berdasarkan hasil dari kategorisasi skala tingkat stres akademik, terlihat bahwa subjek yang berada diklasifikasi tinggi sebanyak 20% (21 subjek), sedang sebanyak 75% (79 subjek), dan rendah sebanyak 5% (5 subjek), sehingga dapat disimpulkan kategorisasi pada penelitian ini mayoritas subjek berada di klasifikasi sedang.

## Tabel 3. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Persentase** |
| Tinggi | X ≥ µ + 1.α | X ≥ 96 | 51 | 49% |
| Sedang | (µ - 1.α) ≤ X < (µ + 1.α) | 64 ≤ X < 96 | 43 | 41% |
| Rendah | X < µ - 1.α | X < 64 | 11 | 10% |
|  |  | Total | 105 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi skala dukungan sosial teman sebaya menunjukkan bahwa subjek yang berada klasifikasi tinggi sebanyak 49% (51 subjek), sedang sebanyak 41% (43 subjek), dan rendah sebanyak 10% (11 subjek), sehingga dapat disimpulkan kategorisasi pada penelitian ini mayoritas subjek berada diklasifikasi tinggi.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis model *one sample* Kolmogorov-Smirnov (K-S Z). Hasil uji Kolmogorov-Sminov pada variabel dukungan sosial teman sebaya diperoleh hasil K-S Z = 0,081 (p>0,05), hal ini menunjukkan bahwa sebaran data variabel dukungan sosial teman sebaya berdistribusi normal. Kemudian pada variabel tingkat stres akademik diperoleh hasil K-S Z = 0,069 (p>0,05), hal ini menunjukkan bahwa sebaran data variabel tingkat stres akademik berdistribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk melihat apakah hubungan antara variabel menunjukkan hubungan yang linier. Hasil uji linieritas diperoleh nilai F = 18,821 (p<0,05) menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik merupakan hubungan linier.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*) yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Dari analisis *product moment (pearson correlation)* diperoleh korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres akademik dengan analisis korelasi diperoleh nilai (rxy) = -0,400 dengan nilai p = (p < 0,05), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik.

Kesimpulannya adalah bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya siswa/i SMAN 1 Tinangkung, maka samakin rendah tingkat stres akademik yang muncul. Begitu juga sebaliknya, jika dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki rendah, maka akan semakin tinggi tingkat stres akademik yang muncul pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Yang mana besar koefisien determinasi (R2) sebesar 0,160 yang menggambarkan sumbangan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres akademik sebesar 16% dan sisanya 84% dipengaruhi oleh variabel lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung, maka dapat simpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung.

Dukungan sosial teman sebaya yang tinggi diasumsikan dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan psikologis siswa agar menjadi lebih baik, membantu siswa untuk menemukan identitas diri dan dapat membantu menurunkan tingkat stres yang dialaminya. Begitu juga sebaliknya siswa dengan dukungan sosial teman sebaya yang rendah kemungkinan akan memperlihatkan perilaku agresif, hiperaktif, merasa orang lain tidak peduli dan tidak mencintai dirinya hal ini dapat mengakibatkan tingginya stres akademik yang dialami siswa.

SARAN

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran untuk siswa/i SMAN 1 Tinangkung agar senantiasa tetap mempertahankan semangat belajar yang dimiliki saat ini agar dapat memperoleh pencapaian dan tujuan hidup yang sudah direncanakan sebelumnya. Tetaplah menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman yang berada dilingkungan sosialmu yang telah memberikan pengaruh positif dalam hidupmu.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berkeinginan untuk melanjutkan penelitian yang serupa atau sekedar hanya mengembangkan penelitian ini, disarankan agar supaya memilih subjek lain selain subjek yang telah diteliti oleh peneliti dan lebih spesifik dalam hal pemilihan karakteristik subjek penelitian, dan disarankan untuk melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda dari penelitian ini untuk menjadi faktor yang dapat mempengaruhi tinggi dan rendahnya tingkat stres akademik seperti, *self efficacy*, *hardiness*, motivasi berprestasi, dan masalah keuangan. Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan SPSS *Statistics* model terbaru sebab dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan SPSS *Statistics* 20.

DAFTAR PUSTAKA

Aryani, F. (2016). *Stres belajar “Suatu pendekatan dan intervensi konseling*.” Edukasi Mitra Grafika.

Atziza, R. (2015). Faktor - faktor yang mempengaruhi kejadian stres dalam pendidikan kedokteran. *Jurnal Agromed Unila*, 2(3), 317–320.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2). https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Desmita. (2016). *Psikologi perkembangan peserta didik (Edisi 6.)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 5(2), 55–66.

Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31. https://doi.org/10.14710/empati.2015.13547

Firnanda, G. (2020). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa di SMA Negeri 8 Padang. Skripsi. Universitas Negeri Padang.

Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer social support relations with student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–6. https://doi.org/10.24036/00280kons2020

Gadzela., & Masten. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, (1), 1-10.

Glozah, F. N. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology*, 2(4), 143–150. https://doi.org/10.4236/ojmp. 2013. 24022

Hasibuan, N. J. (2019). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres yang sedang menyelesaikan skripsi pada mahasiswa angkatan 2014 di fakultas psikologi Universitas Medan Area. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area.

Izzaty, R. E., Suardiman, S. P., Ayriza, Y., & Purwandari. (2008). *Perkembangan peserta didik*. UNY Press.

Johnson dan Johnson (1991) Johnson, D. W. & Johnson, F. P. (1991). *Joining together group theory and group skill fourth edition*. New York: Prentice Hall International.

Marliani, R. (2016). *Psikologi perkembangan anak & remaja.* Bandung : CV Pustaka Setia.

Markam, S. S. (2008). *Pengantar psikologi klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia - Press.

Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor - faktor yang mempengaruhi stres akademik. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Unversitas Ahmad Dahlan, 142–149.

Pascoe, M., Hetrick, S., & Parker, A. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.

Prayudi, A. N. H. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada pecandu narkoba yang sedang berada dalam masa rehabilitasi di kota. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.

Pratiwi, I. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada remaja yang mengalami kehilangan akibat kematian orang tua. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15–21.

Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university student in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8, 12.

Riskesdas. (2018). Diakses tanggal 27 Mei 2022 dari https://dinkes.acehprov.go.id/uploads/riskesda\_2018\_nasional.pdf

Ribeiro, Í. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among University Students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77.

Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 5(1), 30–41.

Sarafino, E. P., & Smith T. W. (2010). *Health psychology: biopsyhosocial interactions (7th ed)*. New York; John Wiley & Sons, Inc.

Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*, PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta.

Undang-Undnag Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Diakses tanggal 16 Juni 2022 dari https://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wpcontent/uploads/2016/08/UU\_no\_20\_th\_2003.pdf.

Utami, S. D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. Jurnal Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.