

# Social Support And Psychological Well-Being As Predictors Of Academic Stress Of Vocational High School Students

## [Dukungan sosial dan Kesejahteraan Psikologis Sebagai Prediktor Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan]

Muchammad Amir Rosyid<sup>1)</sup>, Nurfi Laili <sup>\*.2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi : [nurfilaili@umsida.ac.id](mailto:nurfilaili@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Academic stress occurs because of the lack of adjustment and failure to face academic demands. Unresolved stress can affect the thoughts, feelings, physical, and behaviour of a student. Stress can be reduced due to several factors, one of which is social support and high psychological well-being. This study aims to determine the relationship between social support with academic stress and psychological well-being. This research is a type of quantitative research using the correlational analysis method. The study population was 900 students, and researchers used a sample of 270 students (160 women and 116 men). The sampling technique is by using random sampling technique and descriptive data analysis of subjects, normality, and hypothesis testing using JASP 0.16.3.0 software for windows and linearity test analysis using SPSS 22.0 for windows. The results showed that the correlation coefficient value of the y-x variable<sup>1</sup> was -0.598 and the y-x variable<sup>2</sup> was -0.736 with  $p < .001$ , this shows that there is a very significant negative relationship between academic stress and social support and psychological well-being in high school students x. This shows that social support and psychological well-being can prevent student academic stress.*

**Keywords -** *Social support, Psychological well-being, Academic stress, Vocational high school students.*

**Abstrak.** *Stress akademik terjadi karena tidak tercapainya penyesuaian dan adanya kegagalan menghadapi tuntutan akademik. stress yang tidak teratasi dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, fisik, dan tingkah laku seorang siswa. Stress dapat berkurang di sebabkan beberapa faktor, salah satunya yaitu dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara dukungan sosial dengan Stress akademik dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analisis korelasional. Populasi penelitian berjumlah 900 siswa, dan peneliti menggunakan sampel sebanyak 270 siswa (160 perempuan dan 116 laki-laki). Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan Teknik random sampling dan analisis data deskriptif subjek, normalitas, dan uji hipotesis menggunakan software JASP 0.16.3.0 for windows dan analisis uji linearitas menggunakan SPSS 22.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi variable y-x<sup>1</sup> sebesar -0.598 dan variable y-x<sup>2</sup> sebesar -0.736 dengan  $p < .001$  hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara stress akademik dengan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada siswa smk x. hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis dapat mencegah terjadinya stress akademik siswa.*

**Kata Kunci -** *Dukungan sosial, Kesejahteraan psikologis, Stress akademik, Siswa Sekolah Menengah Kejuruan.*

## I. PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan menurut Djojonegoro adalah program pendidikan yang secara langsung dikaitkan dengan penyiapan seseorang untuk suatu pekerjaan tertentu atau untuk persiapan seseorang untuk suatu pekerjaan tertentu atau untuk persiapan tambahan karier seseorang [1]. Undang – undang sistem Pendidikan nasional No.2 tahun 1989 pasal 11 menyatakan, Pendidikan kejuruan merupakan pendidikan yang mempersiapkan peserta didik untuk dapat bekerja dalam bidang tertentu [2].

Siswa yang sedang menempuh pendidikan kejuruan merupakan individu yang mulai menginjak masa remaja, dimana masa-masa ini sangat rentan mengalami problematika karena mengalami perubahan baru pada dirinya. Masa Remaja sendiri memiliki arti suatu tahap transisi menuju ke status yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian [3]. Siswa sekolah menengah kejuruan juga memiliki berbagai tuntutan dan hambatan di dalam menyelesaikan pendidikannya, hambatan dan tuntutan yang di hadapinya antara lain pekerjaan rumah yang harus di selesaikan dalam waktu yang

bersamaan, praktikum, dan tugas akhir kejuruan. Hal tersebut yang kemudian menjadi beban para peserta didik, salah satu akibat dari beban tersebut adalah munculnya stress. Stres yang paling umum dialami oleh siswa adalah stres akademik. Hal ini berdampak dengan munculnya tanda-tanda/gejala stres yaitu gejala biologis, gejala kognitif, serta gejala emosional. Stres didefinisikan sebagai satu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis [4].

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 9.8% penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental. Hasil Riskesdas 2018 di daerah Sidoarjo terdapat 5.78% yang mengalami gangguan mental emosional [5]. Melalui observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada 3 siswa SMK X terdapat adanya beberapa ciri perilaku stress akademik yaitu keluar kelas ketika jam pelajaran, tidak masuk sekolah tanpa alasan, lesu atau tidak bersemangat saat menerima materi, tidak mengerjakan tugas dan ada beberapa siswa yang mengerjakan pekerjaan rumah tetapi di sekolah. Fenomena – fenomena tersebut menunjukkan bahwa ada indikasi kondisi stress akademik pada siswa SMK X .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan [6] Hasil tingkat stres dengan kategori rendah sebesar 51,9% responden dan tingkat stres dengan kategori tinggi sebesar 48,1% responden. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa SMK Kesehatan X. Penelitian [7] menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik. Salah satu hal yang dapat menyebabkan munculnya stres akademik pada siswa ialah kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar [8]. Kesehatan dan tingkat stress dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang dimiliki siswa. Dari referensi di atas dapat diambil kesimpulan jika dukungan sosial dapat meminimalisir terjadinya stress akademik, peneliti menggunakan referensi di atas untuk penelitian ini, dimana penelitian yang dilakukan menggunakan tiga variabel.

Selain dukungan sosial para siswa SMK juga membutuhkan kesejahteraan psikologis, hal ini didukung oleh teori Akhtar dan Edward. [9] menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan kecenderungan mereka untuk berperilaku negatif. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh [10] menyatakan bahwa stress yang dirasakan seseorang memiliki hubungan yang negatif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut memiliki makna bahwa kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu semakin baik maka tingkat stress akan menurun. Artinya seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan lebih merasakan kepuasan dan kebahagiaan secara psikologis dalam hidupnya. Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik bisa membantu dalam proses adaptasi dan diharapkan membantu siswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Berdasarkan pemaparan di atas stress akademik menjadi faktor yang cukup berpengaruh pada proses belajar siswa, oleh karena itu peneliti tertarik pada stress akademik dan faktor penyebab stress akademik yaitu dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara stress akademik dengan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X.

## Kajian Literature

### I. Stres akademik

Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan [11]. Stres akademik adalah perasaan tidak menyenangkan yang dialami oleh pelajar yang disebabkan karena timbulnya hal negatif dari orang tua, lingkungan dan berbagai pembelajaran akademis [12]. Menurut Helmi dari segi kognitif stress akademik akan memberikan dampak seperti susah berkonsentrasi dan mudah lupa. Sedangkan dari segi emosi akan memberikan dampak mudah marah dan cepat merasa tersinggung. Dari segi perilaku sosial menurut Helmi akan memberikan dampak malas belajar dan suka berbohong [13].

Menurut Sarafino dan Smith terdapat dua aspek yang dapat menimbulkan stress akademik yaitu Aspek Biologis yang meliputi perubahan fisik dan aspek psikososial meliputi perubahan kognitif dan behavior. Adapun Faktor-Faktor yang mempengaruhi stress akademik menurut Smet adalah Variabel Internal, variabel internal meliputi usia, gender, genetika, intelegensi, dan Pendidikan. karakteristik kepribadian, karakteristik kepribadian meliputi introvert ataupun ekstrovert, emosi yang stabil, locus of control, dan ketahanan. variabel sosial kognitif, variabel sosial kognitif meliputi merasa memiliki dukungan sosial dari orang terdekat, relasi sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan. hubungan lingkungan sosial (dukungan sosial) maksudnya adalah dukungan sosial yang didapatkan dan integrasi dalam hubungan interpersonal. strategi koping, artinya ikatan respon yang mengaitkan unsur – unsur pemikiran untuk memecahkan masalah sehari-hari [13]. Salah satu hal yang dapat menyebabkan munculnya stress akademik pada siswa ialah kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar [8].

## II. Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Zimet berarti kualitas suatu hubungan yang dibutuhkan secara emosional. dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima oleh individu dari lingkungan sekitarnya guna menghindari dari resiko mengalami stress [14]. Kesehatan dan tingkat stress dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang dimiliki siswa, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Smet individu yang menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungannya, akan mampu mempersepsikan segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah ketika mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan, sehingga individu mampu mengatasi stres yang dialami [13]. Menurut [15] Aspek-aspek dukungan sosial adalah dukungan emosional atau informatif, artinya ada orang-orang terdekat yang selalu menjadi pendengar yang baik dan dapat memberikan saran ataupun informasi ketika ada masalah. dukungan nyata, dukungan ini biasanya didapat dari keluarga, seperti contoh ada yang menyiapkan makan, ataupun membereskan pekerjaan sehari-hari. dukungan afektif, artinya ada dukungan dari orang terdekat dan dukungan itu berupa rasa kasih sayang, pelukan dan sebagainya sehingga individu merasa dirinya diinginkan. interaksi sosial positif, maksudnya adalah ada ketersediaan dari orang terdekat untuk melakukan relaksasi atau bersenang-senang yang bertujuan untuk memunculkan nilai-nilai positif.

## III. Kesejahteraan Psikologis

[16] Menyatakan bahwa seseorang yang sejahtera secara psikologis adalah seseorang yang mampu menerima kondisi dirinya, menjalin relasi positif dengan orang lain, bersikap otonom atau mandiri, mampu menguasai kondisi yang terjadi disekitarnya, memiliki tujuan hidup serta tumbuh secara personal. Sedangkan menurut Ramos Kesejahteraan psikologis adalah kebaikan, keharmonisan, menjalin hubungan baik dengan orang lain baik antar individu maupun dalam kelompok [17]. menurut [18] individu yang memiliki kesejahteraan psikologis akan memiliki kondisi psikologis yang sehat. kesejahteraan psikologis adalah sebuah kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri dan mengatur tingkah laku, dapat mengatur dan menciptakan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup remaja lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya [16]. Menurut [16] ada 6 aspek kesejahteraan psikologis di antaranya adalah otonomi (autonomy) otonomi yang dimaksudkan adalah apakah individu memandang dirinya hidup dengan keyakinan pribadinya, penguasaan lingkungan (environmental mastery) maksudnya adalah seberapa baik individu dapat mengelola situasi kehidupan pribadi, pertumbuhan pribadi (personal growth). Pertumbuhan pribadi disini berarti sejauh mana individu dapat memanfaatkan bakat dan potensi pribadinya. hubungan positif dengan orang lain (positive relationship with others), maksudnya adalah individu menjalin relasi dengan individu lainnya. tujuan hidup (purpose in life), maksud dari purpose in life adalah sejauh mana seseorang memiliki makna, tujuan dan arah. dan aspek terakhir adalah penerimaan diri (self acceptance), artinya bagaimana pengetahuan dan penerimaan tentang diri sendiri, termasuk kesadaran akan keterbatasan pribadi.

## II. METODE

Metode yang digunakan peneliti adalah metode kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel stress akademik dengan variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK X yang berjumlah 900 siswa. Sampel yang digunakan sebanyak 270 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling* dengan metode *simple random sampling* dimana semua subjek mendapatkan kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi dengan model *skala likert* 1 sampai 4 sesuai kuisioner. terdapat empat alternatif pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pada jawaban sangat setuju (SS) mendapatkan skor 4, setuju (S) mendapatkan skor 3, tidak setuju (TS) mendapatkan skor 2 dan sangat tidak setuju (STS) mendapatkan skor 1.

Alat yang digunakan peneliti untuk mengambil data variabel stress akademik adalah skala stress akademik yang dikembangkan [19] Alat ukur tersebut berjumlah 20 item *favorable* yang terdiri dari aspek biologis dan psikososial (yang meliputi aspek kognitif, emosi, dan perilaku sosial). memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,933. Nilai daya beda aitem bergerak antara 0,311 hingga 0,732.

Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat dukungan sosial adalah *medical outcomes study scale* (MOS) yang berjumlah 19 item *favorable*, ada 4 aspek dalam dukungan sosial ini, yaitu dukungan emosional/informatif, dukungan nyata, dukungan afektif dan interaksi sosial positif. koefisien reliabilitas 1,0 mewakili reliabilitas sempurna, artinya skala ini memiliki reliabilitas yang tinggi [20]. Skala ini dikembangkan oleh [15].

Skala yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis menggunakan adaptasi *scale of psychological well being* dengan berjumlah 18 item terdiri dari 9 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*, Ada enam aspek dalam kesejahteraan psikologis, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. skala ini dikembangkan oleh [16]. Tingkat konsistensi alat ukur Ryff's

*Psychological Well-Being Scale* menggunakan alpha cronbach dari keseluruhan aitem diperoleh angka reliabilitas sebesar 0.845.[21]. Teknik pengambilan data dengan menggunakan google form, dan analisis data dengan menggunakan metode korelasional *Spearman's Rho* melalui JASP 0.16.3.0 dan uji linearitas menggunakan SPSS for windows 22.0

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

##### Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah siswa pada SMK X di sidoarjo kelas 10 sampai 12 dari semua jurusan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

	<u>Karakteristik</u>	<u>Jumlah</u>	<u>Presentase</u>
<u>Jenis Kelamin</u>	Laki - laki	116	42,29%
	Perempuan	160	57,97%
<u>Kelas</u>	X	86	31,16%
	XI	111	40,21%
	XII	79	28,62%
<u>Jurusan</u>	Teknik Elektro Industri	40	14,49%
	Teknik Kendaraan Ringan	24	8,69%
	Design Komunikasi Visual	52	18,84%
	Tata Busana	72	26,87%
	Kriya Kulit	40	14,49%
	Kriya Textile	48	17,39%

##### Uji Normalitas

Uji normalitas di gunakan untuk mengetahui sebaran data variable bebas dan variable tergantung pada penelitian ini sehingga dapat di ketahui berdistribusi normal atau tidak. Distribusi data di katakana normal apabila ( $p > 0,05$ ). Dan apabila ( $p < 0,05$ ) maka distribusi data di katakana tidak normal. Peneliti menganalisis normalitas data menggunakan JASP.0.16.3.0 dengan Teknik Shapiro-wilk test.

##### *Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality*

	<u>Shapiro-Wilk</u>	<u>p</u>
Stress Akademik - Dukungan Sosial	0.984	0.003
Stress Akademik - Kesejahteraan Psikologis	0.982	0.001
Dukungan Sosial - Kesejahteraan Psikologis	0.980	< .001

Berdasarkan hasil uji normalitas pada penyebaran penelitian di ketahui variable stress akademik, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis terdistribusi tidak normal, karena nilai  $p < 0.05$ .

##### Uji Linearitas

Uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel penelitian memiliki hubungan yang linear. Kedua variabel dapat dikatan linear apabila  $p > 0.05$  dan tidak linear apabila  $p < 0.05$ .

<u>Variable</u>	<u>Signifikansi (p)</u>	<u>F</u>	<u>Keterangan</u>
Stres akademik*Dukungan sosial	.000	159.432	Linear
Stres akademik*psychological well being	.000	302.558	Linear

Tabel di adas menunjukkan hasil uji linearitas dan didapatkan nilai signifikansi  $p = .000$  ( $p > 0.05$ ). Maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara stres akademik dengan dukungan sosial dan psychological well being.

## Uji Hipotesis

Hipotesis yang di ajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan negative antara stress akademik dengan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada SMK X di sidoarjo. uji hipotesis di lakukan untuk mengetahui korelasi dari ketiga variable tersebut. uji hipotesis pada penelitian ini di lakukan dengan teknik non parametrik dengan menggunakan uji korelasi *spearman's rho*. Hipotesis di terima apabila  $p < 0.05$ .

### Spearman's Correlations

	Spearman's rho	p
Stress Akdemik - Dukungan Sosial	-0.598 ***	< .001
Stress Akdemik - Kesejahteraan Psikologis	-0.736 ***	< .001
Dukungan Sosial - Kesejahteraan Psikologis	0.675 ***	< .001

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Dari hasil analisis uji hipotesis di temukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara stress akademik dengan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, dimana nilai yang di peroleh dari ketiga variable adalah  $p < 0.01$ .

## B. Pembahasan

Penelitian ini mengkaji hubungan antara stress akademik dengan dukungan sosial dan psychological well being pada siswa smk x di sidoarjo. Berdasarkan hasil analisis data yang telah di lakukan di atas di peroleh nilai koefisien korelasi variable  $y-x^1$  sebesar (-0.598) dan variable  $y-x^2$  sebesar (-0.736) dengan ( $p < .001$ ) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang sangat signifikan antara stress akademik dengan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis siswa semakin rendah stress akademik yang di miliki siswa, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis siswa maka semakin tinggi stress akademik yang di miliki siswa. penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan psychological well being secara signifikan berpengaruh terhadap stress akademik yang di miliki siswa artinya siswa mampu mengendalikan dirinya sendiri karena di dukung oleh orang di sekitarnya dan juga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. hal ini sesuai dengan teori dari [22] bahwa secara teoritis adanya dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stress. Sesuai dengan penelitian [23] Diperoleh  $rxly$  ada hubungan negatif yang signifikan antara stres dengan kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial.

Dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman menjadi sangat penting untuk mengurangi resiko terjadinya stress [24]. Pada hasil Analisa penelitian ini antara variable  $x1-y$  di dapatkan nilai koefisien (-0.598) dengan ( $p < 0.01$ ) artinya ada hubungan negative antara dukungan sosial dengan stress akademik pada siswa. Penelitian terdahulu yang di lakukan oleh [25] menunjukkan bahwa dukungan sosial dan stress akademik memiliki hubungan negatif, artinya dukungan sosial mampu menekan tingkat stress pada siswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh [6] menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki peran dalam mengurangi stress pada siswa SMK x. Penelitian [7] menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik, artinya dukungan sosial yang di berikan oleh orang terdekat kepada siswa dapat menumbuhkan persepsi pada siswa untuk menumbuhkan aspek kesejahteraan psikologis pada siswa, salah satu dari aspek yang di maksud adalah *positive relationship* dan *self acceptance*. adanya dukungan sosial mampu membuat siswa merasa di hargai dan di anggap menjadi bagian dari anggotanya.

Pada hasil analisis penelitian ini antara variable  $x2-y$  mendapatkan hasil (-0.736) dengan ( $p < 0.01$ ) yang berarti bahwa ada hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan stres akademik pada siswa SMK x. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [26] mendapat hasil  $p$ -value (0,047) ( $< 0,05$ ) dengan koefisien korelasi (-255) yang artinya terdapat hubungan negative yang rendah antara kesejahteraan psikologis dengan stress. hal ini sejalan dengan penelitian Bowman, individu yang tinggi pada kesejahteraan psikologis mampu menavigasi dirinya secara efektif dan terampil dalam menghadapi tantangan yang muncul [27]. Sedangkan menurut penelitian Sitorus dan Maryam menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan stres dengan kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan tanjung barat di Jakarta, Artinya selain dukungan social, siswa juga membutuhkan kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Hal ini menyatakan bahwa dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis merupakan prediktor dari stress akademik pada siswa [17].

Berdasarkan hasil analisis data yang telah di lakukan di atas di peroleh nilai koefisien korelasi variable  $y-x^1$  sebesar (-0.598) dan variable  $y-x^2$  sebesar (-0.736) dengan ( $p < .001$ ) Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis siswa semakin rendah stres akademik yang dimiliki siswa, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis siswa maka semakin tinggi stress akademik yang dimiliki siswa. Penelitian ini menampilkan hasil korelasi antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang secara simultan dapat mempengaruhi stres akademik pada siswa SMK x. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan [28] bahwa dukungan sosial berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Artinya siswa yang memiliki dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang baik dapat menekan stress akademik yang di miliknya. Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat di simpulkan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki tingkat stress yang rendah, hal ini terjadi karena di sebabkan adanya dukungan yang di harapkan dari orang terdekat oleh siswa, sehingga tuntutan akademik dan tekanan dari lingkungan sekolah bisa berkurang, dan bisa berdampak baik pada akademik siswa.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi untuk penelitian lebih lanjut dengan menggabungkan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis ataupun faktor lain yang berhubungan atau mempengaruhi stress akademik untuk dimasukkan dalam studi psikologis yang lebih banyak. Kelemahan pada penelitian ini adalah kuisioner yang digunakan merupakan kuisioner hasil adaptasi dari penelitian sebelumnya dengan pertimbangan terdapat persamaan pada karakteristik subjek sehingga ada beberapa item yang kurang dapat mengukur dengan baik. Peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa dapat memperbanyak jumlah populasi dengan karakteristik yang berbeda.

## VII. SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistika yang telah di lakukan, di dapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara stress akademik dengan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK x. Simpulan lain dari variable  $y-x^1$  terdapat hubungan antara stress akademik dengan dukungan sosial pada siswa SMK x dengan nilai -0.598 dan  $p < 0.01$ , yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang di terima siswa maka semakin rendah stress akademik siswa. Variabel  $y-x^2$  terdapat hubungan antara stress akademik dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK x dengan nilai -0.736 dan  $p < 0.01$ , yang berarti bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki siswa maka semakin rendah stress akademik pada siswa. Artinya terdapat hubungan yang negative antara stress akademik dengan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada siswa smk x di Sidoarjo dan hipotesis dapat di terima karena memiliki hubungan yang sangat signifikan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada bapak dan ibu guru sekolah menengah kejuruan X yang telah membantu menyebarkan aitem penelitian ini, dan tidak lupa juga kepada orang tua serta bapak ibu dosen yang telah mensupport peneliti untuk menuntaskan penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] D. Ervandi, "Pengaruh Pengalaman Praktik Kerja Industri Dan Kemampuan Akademis Siswa Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Kelas Xii Kompetensi Keahlian Teknik Audio Video SmkN 2 Bawang," UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA, 2014.
- [2] I. Undang-undang, *UU Republik Indonesia Tentang Sistem Pendidikan NASIONAL*, vol. 18, no. 1. 2003.
- [3] D. Oktariana, *Psikologi Perkembangan*. 2022. [Online]. Available: <https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/558608-psikologi-perkembangan-c4380422.pdf>
- [4] S. Fatimah, *Meredam Stres Akademik dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku*, no. July. 2020.
- [5] Riskesdas Jatim, *Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018*. 2018. [Online]. Available: <https://drive.google.com/drive/folders/1XYHFQuKucZIwmCADX5ff1aDhfJgqzI-1%0A>
- [6] S. Nur, A. Ahmad, E. Purnamasari, and D. D. Suryani, "Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Smk Kesehatan X," *J. JKFT*, vol. 6, no. 1, pp. 29–37, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/5215>

<sup>1</sup> Muchammad Amir Rosyid, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, amirrosid27@gmail.com

<sup>2</sup> Nurfi Laili, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, nurfilaili@umsida.ac.id

- [7] R. M. Z. N. Defitri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19," *J. Kesehatan*, vol. 10, no. 2, pp. 287–296, 2021.
- [8] N. M. Yusuf and J. M. Yusuf, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Psyche 165 J.*, vol. 13, no. 2, pp. 235–239, 2020, doi: <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>.
- [9] M. Akhtar and I. Boniwell, "Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents: A group intervention," *Groupwork*, vol. 20, no. 3, pp. 6–31, 2010, doi: 10.1921/095182410X576831.
- [10] M. Clemente and H. Hezomi, "Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents," *J. Child Adolesc. Behav.*, vol. 04, no. 01, pp. 1–5, 2016, doi: 10.4172/2375-4494.1000282.
- [11] R. Ernawati, "Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013," *J. Empati*, vol. 4, no. 4, pp. 26–31, 2015.
- [12] L. Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional," *Bul. Psikol.*, vol. 24, no. 1, pp. 1–11, 2016, doi: 10.22146/bpsi.11224.
- [13] Majrika, "Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja sma di SMA Yogyakarta," Universitas Islam Indonesia, 2018. [Online]. Available: <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7549>
- [14] F. N. Glozah, "Effects of Academic Stress and Perceived Social Support on the Psychological Wellbeing of Adolescents in Ghana," *Open J. Med. Psychol.*, vol. 02, no. 04, pp. 143–150, 2013, doi: 10.4236/ojmp.2013.24022.
- [15] Stewart and Sherbourne, "Medical Outcomes Study," *J. Soft Comput. Paradig.*, vol. 2, no. 1, 1991, doi: 10.36548/jscp.2020.1.
- [16] C. D. Ryff, "Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia," *Psychother. Psychosom.*, vol. 83, no. 1, pp. 10–28, 2013, doi: 10.1159/000353263.
- [17] M. R. Sitorus and A. S. Maryatm, "Hubungan Antara Harga Diri Dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Panti Asuhan Tanjung Barat Di Jakarta," *IKRA-ITH Hum. J. ...*, vol. 4, no. 3, pp. 119–136, 2020, doi: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>.
- [18] S. Edward, "Exercise and Psychological Well-Being," *Olympic Textb. Sci. Sport*, vol. 36, no. 2, pp. 249–271, 2009, doi: 10.1002/9781444303315.ch16.
- [19] S. Wulandari, "Efikasi Diri Dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi," *Psikologika*, pp. 146–155, 2014, [Online]. Available: <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/7697>
- [20] K. E. Roach, "Measurement of health Outcomes: Reliability, validity and responsiveness," *J. Prosthetics Orthot.*, vol. 18, no. 6 PROCEEDINGS, pp. 1–8, 2006, doi: 10.1097/00008526-200601001-00003.
- [21] S. Amalia, "Analisa Psikometrik Alat Ukur Ryff's Psychological Well-Being (Rpwb) Versi Bahasa Indonesia: Studi Pada Lansia," *Pustaka Unpad*, pp. 21–26, 2010.
- [22] M. A. Lieberman, "Social Supports-The Consequences of Psychologizing. A Commentary," *J. Consult. Clin. Psychol.*, vol. 54, no. 4, pp. 461–465, 1986, doi: 10.1037/0022-006X.54.4.461.
- [23] G. Ulfa, "Hubungan Antara Stres, Harga Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lanjut Usia," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018. [Online]. Available: <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- [24] M. E. Procidano and K. Heller, "Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies," *Am. J. Community Psychol.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–24, 1983, doi: 10.1007/BF00898416.
- [25] D. Anadita, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring," *Borobudur Psychol. Rev.*, vol. 1, no. 1, pp. 38–45, May 2021, doi: 10.31603/bpsr.4867.
- [26] D. Y. D. Jannah, A. N. Rahmawati, N. R. I. A. T. Putri, and F. K. Dewi, "Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir selama masa Pandemi Covid," *Heal. Inf. J. Penelit.*, vol. 13, no. 2, pp. 12–31, 2021, [Online]. Available: <https://www.myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP/article/view/377>
- [27] S. Aulia and R. U. Panjaitan, "Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 7, no. 2, p. 127, 2019, doi: 10.26714/jkj.7.2.2019.127-134.
- [28] S. R. Kurniawan and N. Eva, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau," *Pros. Semin. Nas. dan call Pap.*, pp. 152–162, 2020.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*