

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Santri Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Ar-Raudatul Ilmiyah Kertosono

Oleh:

Risa Daffa Rizqullah,

Eko Hardi Ansyah

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Desember, 2023

Pendahuluan

- Stres akademik merupakan kondisi dimana siswa tidak mampu memenuhi persyaratan akademiknya dan menganggap persyaratan akademik yang diterimanya sebagai suatu gangguan. *Academic stressor* diartikan sebagai stres yang dialami siswa karena faktor-faktor yang berkaitan dengan pembelajaran atau pembelajaran, seperti waktu belajar, tekanan untuk maju di kelas, mencontek, banyak pekerjaan rumah, tugas, nilai ujian yang baik, pilihan jurusan, kecemasan dalam ujian serta manajemen stres. (Barseli., 2017).
- Dukungan sosial adalah dukungan dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga atau orang yang dianggap special (Febrianti, 2023). Dukungan sosial keluarga meliputi pemberian dukungan kepada individu agar dapat mengambil keputusan yang baik dan tepat.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik?

Metode

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi penelitian ini adalah santri Madrasah Aliyah yang berada di pondok pesantren ar- raudatul ilmiyah kertosono kelas 10-12.

Sampel penelitian berjumlah **228 santri**.

Dengan Teknik random sampling.

Metode

PENGUMPULAN DATA

- Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari aspek-aspek dukungan sosial menurut Zimet (1988) meliputi dukungan dari keluarga, dukungan dari teman dan dukungan dari orang-orang yang dianggap istimewa.
- Skala stres akademik dirancang dari aspek stres akademik yang meliputi tekanan untuk melakukan sesuatu, persepsi terhadap ujian dan beban dalam penugasan, serta penerimaan diri.

Hasil

Responden berjumlah 228 santri terdiri dari 105 santri laki-laki dan 123 santri perempuan.

Kategori	Skor Subjek	
	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	105	46%
Perempuan	123	54%
Usia		
15	25	11%
16	97	43%
17	73	32%
18	30	13%
19	3	1%
Jumlah	228	100%

Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Apabila signifikansi $> 0,05$ maka menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, namun apabila nilai signifikansi $< 0,05$ berarti data tidak berdistribusi normal. Nilai signifikansi dari uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov sebesar $0,16$ artinya lebih besar dari $0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Uji Korelasi

Hasil uji korelasi menunjukkan angka koefisien hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik sebesar $-0,682$ artinya terdapat hubungan yang bersifat negatif sehingga dapat dikatakan bahwa peningkatan skor dukungan sosial akan diikuti penurunan stres akademik.

Hasil

Kategorisasi Skor

Kategori	Skor Subjek			
	Dukungan Sosial		Stres Akademik	
	Σ Responden	%	Σ Responden	%
Rendah	35	15%	35	15%
Sedang	151	67%	148	65%
Tinggi	42	18%	45	20%
Jumlah	228	100%	228	100%

Pembahasan

- **Dukungan sosial memiliki hubungan pada stres akademik.**

Terdapat hubungan yang bersifat negatif sehingga dapat dikatakan bahwa peningkatan skor dukungan sosial akan diikuti penurunan stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, nilai koefisien hubungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antar variabel, dengan demikian jika persepsi dukungan sosial siswa rendah maka tekanan belajar yang mereka alami juga meningkat. Namun sebaliknya jika dukungan sosial yang diterima siswa tinggi maka tingkat stres yang dirasakannya juga akan menurun.

Pembahasan

- **Dukungan Sosial**

Sejumlah 42 dengan persentase 18%, kemudian dengan dukungan sosial sedang sejumlah 151 responden atau dengan persentase 67%, dan dukungan sosial rendah sejumlah 35 responden atau dengan persentase 15%.

- **Stres Akademik**

Sakademik tinggi sebanyak 45 responden dengan persentase 20%, stres akademik sedang dengan 148 responden dengan persentase 65%, dan stres akademik rendah sebanyak 35 responden dengan persentase 15%. Individu dengan stres akademik tinggi merasakan mendapat tekanan di bidang akademik.

Temuan Penting Penelitian

Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik, artinya semakin rendah dukungan sosial maka stres akademik yang dialami santri akan semakin besar. Sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tekanan akademik santri.

Manfaat Penelitian

Teoritis:

Sebagai sarana kajian ilmu dan pandangan baru bagi peneliti dan praktisi psikologi terkait topik dukungan sosial dan stres akademik.

Praktis:

Bagi peneliti: Meningkatkan wawasan dan pengetahuan dan pengalaman.

Bagi siswa: Sebagai alternatif solusi ketika mennghadapi masalah yang sama.

Referensi

- [1] A. Urwatul Wutsqa, K. Pendidikan Islam, R. Fitri, and S. Ondeng, “PESANTREN DI INDONESIA: LEMBAGA PEMBENTUKAN KARAKTER,” vol. 2, no. 1, 2022, [Online]. Available: <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>
- [2] M. Hidayat, “Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren.”
- [3] D. Renata *et al.*, “Deskripsi Stres Akademik pada Santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden,” 2023.
- [4] A. Rahmah, M. Agustini, M. Raya Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, and K. kunci, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara”, [Online]. Available: <http://sosains.greenvest.co.id>
- [5] M. Barseli, I. Ifdil, and N. Nikmarijal, “Konsep Stres Akademik Siswa,” *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 5, no. 3, pp. 143–148, Dec. 2017, doi: 10.29210/119800.
- [6] N. R. Febrianti, N. Surur, and M. I. Kholili, “Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa,” *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, vol. 7, no. 1, p. 1, Jul. 2023, doi: 10.20961/jpk.v7i1.66632.
- [7] G. Nakalema and J. Ssenyonga, “Academic Stress: Its Causes and Result at a Ugandan University.”
- [8] Y. D. Anggreni, S. Psi, D. E. Santi, and M. Si, “Jurnal Psikologi Perseptual Dukungan Sosial Keluarga dan Task Commitment pada Siswa SMK Saat Pembelajaran Daring”.
- [9] “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19.”
- [10] A. Safiany and A. S. Maryatmi, “Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat.”

Referensi

- [12] J. Psikologi *et al.*, “Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018.”
- [13] D. Bedewy and A. Gabriel, “Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale,” *Health Psychology Open*, vol. 2, no. 2. SAGE Publications Inc., Nov. 03, 2015. doi: 10.1177/2055102915596714.
- [14] W. A. Rachman and M. Nyorong Bagian PKIP Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, “Strategi Coping Stress Siswa Terhadap Tugas Sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar Coping Strategy Stress Students Against a School Task in Vocational School of Pharmacy Yamasi Makassar.”
- [15] C. Kai-Wen, “A study of stress sources among college students in Taiwan.”
- [16] Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- [17] Sugiyono, *Metode Penelitian Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 1st ed. Bandung: 2010, 2010.
- [18] M. Ilham, I. Wibawanti, and R. Sovitriana, “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.” [Online]. Available: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>
- [19] M. Audina, “Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik.” [Online]. Available: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- [20] H. N. Al Houry *et al.*, “The prevalence of stress among medical students in Syria and its association with social support: a cross-sectional study,” *BMC Psychiatry*, vol. 23, no. 1, Dec. 2023, doi: 10.1186/s12888-023-04593-3.

