

# Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Pelajar Di SMA Al- Islam Krian

Oleh:

Anggun Hastika Intani (192030100173)

Prodi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Tahun 2023



# Pendahuluan

Memasuki masa remaja, banyak perubahan yang harus terjadi. seperti cara berpikir, perasaan emosional, perubahan lingkungan sosial, dan ketertarikan terhadap hal-hal baru. Banyak perubahan ini perlu diperhatikan karena memasuki masa perubahan dalam hal tekanan social, akademis, dan pertemanan. Selain itu remaja cenderung muncul perasaan ingin tahu yang tinggi (high curiosity) rasa ingin bertualang, menjelajahi segala sesuatu dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah di rasakan atau dialami, dengan cara mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

Ketika remaja mampu dalam mengolah potensi yang dimilikinya secara baik akan kearah positif akan menghasilkan hal yang baik seperti prestasi dan penghargaan. Sementara yang tidak mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat maka akan muncul gejala stres mudah marah, kehilangan minat dalam belajar, nilai menjadi rendah, dll yang jika berkelanjutan maka akan menimbulkan banyak hal negatif pada tubuh seperti fisik yang melemah, mudah marah, berperilaku onar atau menjadi penyendiri, hingga self harm menurut primalita Self-harm atau self-injury akan menjadi salah satu opsi para remaja untuk mengobati rasa emosional yang bergejolak dalam diri.

# Lanjutan

Maka dari itu dukungan dari sekitar sangat di butuhkan dengan dukungan dari sekitar akan memunculkan sebuah pemikiran yang positif terhadap pembelajaran akademik yang akan dihadapi. Dengan dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informatif dan dukungan instrumental dari seorang teman akan menciptakan berbagai perasaan yang timbul seperti perasaan nyaman, perasaan seperti diperdulikan, dihormati, dan diberikan bantuan Ketika butuh bantuan bagi yang penerimanya. Dukungan sosial membutuhkan sebuah proses yang penting untuk dilakukan yaitu proses komunikasi interaktif dengan lingkungan sosial, hal ini sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang karena melalui komunikasi seseorang dapat dukungan sehingga mencegah kesehatan mental seseorang akan memburuk yang akhirnya akan menjadikan individu lebih optimis dan berfikir positif dalam menjalani kesehariannya. Penelitian ini lebih berfokus dan bertujuan untuk melihat sejauh mana dukungan sosial akan mengurangi stres yang dirasakan oleh seseorang.

# Rumusan masalah & Tujuan penelitian

## Rumusan Masalah

- Apakah terdapat Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stress Akademik pada pelajar di sma Al-islam Krian?

## Tujuan Penelitian

- Untuk menguji apakah terdapat Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada pelajar di sma Al-islam Krian.

# Metode penelitian

## Jenis penelitian

- Jenis penelitian pada penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif

## Populasi dan sampel

- Populasi: siswa/siswi SMA Al-Islam Krian
- Sampel : 213 responden

## Teknik pengumpulan data

- Menggunakan teknik simple random sampling

## Metode Analisis data

- Uji validitas dan realibilitas
- Uji normalitas dan linieritas
- Uji analisis kolerasi dengan menggunakan *statistical package for the social sciences (SPSS)*

# Hasil Penelitian

## Uji Validitas dan Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji skala yang telah dilakukan terdapat 24 aitem ( $\text{sig}=0,00<0,05$ ) dari skala dukungan sosial dan 31 aitem ( $\text{sig}=0,00<0,05$ ) dari skala stress akademik yang mengartikan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut.

## Uji Normalitas

Berdasarkan dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel dukungan sosial  $0,82 > 0,05$  dan variabel stres akademik sebesar  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual dari data yang ada berdistribusi normal.

## Uji Linieritas

Berdasarkan dari hasil uji linier yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,735 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara kedua variabel.

# Hasil Penelitian

## Uji kolerasi

Berdasarkan dari hasil uji kolerasi yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa tingkat signifikansi sebesar  $0,01 < 0,05$  dengan pearson correlation sebesar  $-0,225$  maka dapat disimpulkan terdapat korelasi negative antara dukungan sosial dengan stress akademik namun sangat lemah.

# Pembahasan

- Hubungan antara dukungan social dengan stres akademik ( nilai sig.  $0,01 < 0,05$  dengan sehingga terdapat korelasi antara dukungan sosial dengan stres akademik.)
- Hasil penelitian menunjukkan pearson correlation – 0,225 yang mengartikan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik, meskipun nilainya cukup signifikan namun sangat lemah dengan jumlah 213 responden.
- Dukungan social berpengaruh terhadap stress akademik pada pelajar di SMA Al-Islam Krian



# Manfaat Penelitian

- **Manfaat Teoriti :**

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan terkait dukungan sosial dan stres akademik

**Manfaat Praktis :**

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti-peneiti selanjutnya mengenai dukungan social dan stres akademik

# Referensi

- [1] N. S. Wahyuni, “Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada Siswa SMK negeri 3 medan,” *J. Divers.*, vol. 2, no. 2, pp. 1–11, 2016, [Online]. Available: <http://www.ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/512/363>
- [2] A. A. A. Rianika and P. Nugrahaeni, “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Motivasi Berprestasi pada Remaja Awal di Kota Denpasar,” vol. 6, no. 2, pp. 261–269, 2019.
- [3] F. Nurmaliyah, “Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction,” vol. 2, no. 3, pp. 273–282, 2014.
- [4] N. M. Yusuf, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik,” vol. 13, no. 02, pp. 4–5, 2020.
- [5] primalita putri Distina, “Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik pada,” vol. 3, no. 2, 2021.
- [6] Taufik, Ifdil, and Z. Ardi, “Kondisi stres akademik siswa sma negeri di kota padang IICE-multikarya kons (padang-indonesia) dan IKI-ikatan konselor indonesia,” *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 1, no. 2, pp. 143–150, 2013, [Online]. Available: <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- [7] S. M. Astry Safiany, “Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas,” *IKRAITH-humanira*, vol. 2, no. 3, pp. 87–95, 2018.

# Referensi

- [8] N. Amy, J. Achmad, and S. Eka, “Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat,” *Indones. J. Educ. Couns.*, vol. 1, no. 2, pp. 197–208, 2017.
- [9] O. Hamalik, *psikologi remaja dimensi dimensi perkembangan*. Bandung: mandar maju, 1995.
- [10] V. Priskila and S. I. Savira, “Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA negeri X Tulungagung dengan sistem full day school,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 6, no. 3, pp. 1–7, 2019, [Online]. Available: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29131>
- [11] M. Barseli, R. Ahmad, and I. Ifdil, “Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar,” *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, pp. 40–47, 2018, doi: 10.29210/120182136.
- [12] Dianita Maulinda and Makmuroh Sri Rahayu, “Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19,” *J. Ris. Psikol.*, vol. 1, no. 2, pp. 100–108, 2022, doi: 10.29313/jrp.v1i2.461.
- [13] A. H. Budiani *et al.*, “Hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial teman dengan flow akademik mahasiswa (relationship between academic stress and peer social support with student academic flow),” *J. Ilm. Psikol. Mind Set*, vol. 12, no. 2, pp. 65–77, 2021.

# Referensi

- [14] L. Syachfitri, R. Fadhiya, and S. Rahman, “JOTE Volume 4 Nomor 3 Tahun 2023 Halaman 532-540 JOURNAL ON TEACHER EDUCATION Research & Learning in Faculty of Education Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Tingkat Stres Akademik pada Remaja,” vol. 4, pp. 532–540, 2023.
- [15] H. A. Mulya and E. S. Indrawati, “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitass Diponegoro Semarang,” *J. EMPATI*, vol. 5, no. 2, pp. 296–302, 2017, [Online]. Available: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- [16] S. M. Jannah, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19,” *J. EMPATI*, vol. 10, no. 4, pp. 255–259, 2021, doi: 10.14710/empati.2021.32580.
- [17] A. D. Nindyati, “Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik Di Universitas Paramadina,” *J. Psychol. Sci. Prof.*, vol. 4, no. 2, p. 127, 2020, doi: 10.24198/jpsp.v4i2.25505.
- [18] M. F. Faqih, “Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja,” *Etheses.Uin-Malang*, p. 116, 2020.
- [19] N. Z. Septiana, “Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19 the Relationship Between Academic Stress and Academic Resilience of Primary School Students in the Pandemic Covid-19,” *SITTAH J. Prim. Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 49–64, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/sittah/article/view/2915>

# Referensi

- [20] D. N. Aulia Puspa Lestari Tari, “Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik saat pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan semester 3 di universitas muhammadiyah sidoarjo,” vol. 7, pp. 1–15, 2020, doi: 10.21070/acopen.6.2022.2193.
- [21] M. Barseli, I. Ifdil, and N. Nikmarijal, “Konsep stres akademik siswa,” *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 5, no. 3, pp. 143–148, 2017, doi: 10.29210/119800.
- [22] M. R. Rahadiansyah and A. Chusairi, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi,” *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 2, pp. 1290–1297, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i2.29077.
- [23] N. Hayati and T. Tatiyani, “Hubungan Antara Self Efikasi Dan Dukungan Sosial Dengan stress Akademik Pada Pembelajaran Daring Di Kalangan Mahasiswa Upi Yai Angkatan 2019,” *Psikol. Kreat. Inov.*, vol. 2, no. 3, pp. 13–25, 2022, doi: 10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2503.
- [24] R. A. Rahayu, S. Kusdiyati, and I. S. Borualogo, “Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19,” no. August, 2021, doi: 10.29313/.v0i0.28372.
- [25] Y. H. Indah Indria, Juliarni Siregar, “HUBUNGAN ANTARA KESABARAN DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI PEKANBARU,” vol. 13, no. 1, pp. 21–34, 2002.

# Referensi

- [26] N. N. I. P. Wistarini and A. Marheni, “Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018,” *J. Psikol. Udayana Ed. Khusus Psikol. Pendidik.*, vol. 000, pp. 164–173, 2019.
- [27] A. S. I. I Gusti Agung Ayu Istri Indira Daneswari, “Jurnal Psikologi Konseling Vol. 14 No. 1, Juni 2023,” vol. 14, no. 1, pp. 64–78, 2023.
- [28] Y. A. Saputro and R. Sugiarti, “Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa sma kelas X,” *Philanthr. J. Psychol.*, vol. 5, no. 1, pp. 59–72, 2021, doi: 10.26623/philanthropy.v5i1.3270.
- [29] I. Arum, R. P., & Wibawanti, “Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI,” *Psikol. Kreat. Inov.*, vol. 3, no. 1, pp. 73–84, 2023, [Online]. Available: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/2144>
- [30] A. A. D. Basar, R. M. Zukhra, and Nopriadi, “Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19,” *Heal. Care J. Kesehat.*, vol. 10, no. 2, pp. 287–296, 2021, doi: 10.36763/healthcare.v10i2.140.
- [31] N. A. Fadliah, S. B. Thalib, and A. Pandang, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali The Effect of Social Support on Student’s Akademik Stress at SMK Negeri 1 Polewali,” pp. 1–7, 2020.



# Referensi

- [32] U. Estiane, “Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi,” *J. Psikol. Klin. dan Kesehat. Ment.*, vol. 4, no. 1, pp. 29–40, 2015.
- [33] A. S. Baskoro Arie Nugroho, Christiana Hari Soetjiningsih, “Dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional sebagai prediktor stres akademik siswa smk negeri 1 kedung,” *Inq. J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 2, pp. 140–154, 2019.
- [34] S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Bandung: pustaka belajar, 2017.
- [35] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: alfabeta, 2018.
- [36] R. Y. Majrika, “Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja sma di sma yogyakarta,” *World Dev.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–15, 2018.
- [37] A. G. Salmon and D. E. Santi, “Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi,” *Buku Abstr. Semin. Nas.*, vol. 1, no. 1, pp. 128–135, 2021.
- [38] M. Hidayah, “Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik pada Siswa SMA Boarding School,” no. 21, pp. 1–9, 2018.

# **TERIMA KASIH**

## **MOHON MASUKAN DAN BIMBINGANNYA**



