

Hubungan Dukungan Sosial, Resiliensi, dan Self-Esteem Terhadap Stres Akademik Siswa Berprestasi

Adinda Rizky Oktavia¹⁾, Lely Ika Mariyati²⁾,

¹⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

Abstract. *The aim of this research is to investigate how social support, resilience, and academic stress affect student performance; as a variable mediator, self-esteem acts as a mediator. The study used a correlational quantitative method with a population of 200 students who performed and a sample of 200 students. Academic stress measurement tools, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) are used to collect data. Research results show that resilience and social support are significantly linked to academic stress. The findings suggest that self-esteem mediates these relationships, where social support and resilience indirectly affect academic stress through increased self-esteem.*

Keywords - *Social support; Resilience; Academic stress; Self-esteem*

Abstrak. *Tujuan penelitian ini adalah menyelidiki bagaimana dukungan sosial, dan resiliensi terhadap stres akademik berpengaruh pada prestasi siswa dengan self-esteem berfungsi sebagai mediator. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan populasi 200 siswa yang berprestasi dan sampel 200 siswa. Alat pengukuran stres akademik, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), dan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) digunakan untuk mengumpulkan data. Program SPSS digunakan untuk melakukan analisis data regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berhubungan signifikan dengan stres akademik. Temuan menunjukkan bahwa self-esteem memediasi hubungan ini, di mana dukungan sosial dan resiliensi secara tidak langsung mempengaruhi stres akademik melalui peningkatan self-esteem. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang meningkatkan dukungan sosial dan self-esteem dapat berhasil*

Kata Kunci - *Dukungan Sosial; Resiliensi; Stres Akademik; Self-Esteem*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu tahapan penting dalam kehidupan remaja yang dapat membentuk dasar bagi perkembangan pribadi dan profesional mereka di masa depan. Namun, saat menghadapi tuntutan tinggi dalam prestasi akademik, remaja seringkali dihadapkan pada tekanan yang dapat mengakibatkan stress akademik[1]. Stress akademik adalah respons emosional dan fisiologis yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi dan meresponnya[2]. Stress ini dapat berdampak negative pada kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik remaja[3].

Stressor atau penyebab stress bagi remaja biasanya berasal dari kehidupan akademik terutama tugas yang berlebihan, peneliti telah menunjukan bahwa salah satunya, termasuk jumlah tugas rumah ujian dan tuntutan kurikulum yang tinggi[4]. Tingkat stress akademik pada remaja tampaknya semakin meningkat seiring dengan meningkatnya persaingan di dunia Pendidikan[5]. Namun, dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek kesejahteraan mental, tetapi juga dapat berpengaruh pada kualitas remaja secara keseluruhan. Dampak dari stress akademik pada remaja bisa berdampak serius pada Kesehatan mental mereka dengan potensi yang menyebabkan gangguan kecemasan dengan depresi[6].

Remaja yang mengalami stress akademik mungkin mengalami penurunan kesejahteraan emosional, termasuk peningkatan Tingkat ketegangan dan penurunan kebahagiaan[7]. Stress akademik juga dapat mengubah perilaku remaja, seperti isolasi sosial atau peningkatan dalam penggunaan substansi beresiko. Selain itu stress akademik berdampak pada Kesehatan remaja, termasuk masalah seperti sakit kepala dan gangguan tidur[6]. Pada survey awal menunjukkan hasil bahwa 5,8% siswa mengalami stress akademik yang sangat tinggi, 23,0% siswa mengalami stress akademik yang tinggi, 41,0% siswa mengalami stress akademik yang sedang 24,4% siswa mengalami stress akademik yang rendah, dan 5,8% siswa mengalami stress akademik yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya kondisi stress akademik siswa yang berada pada kategori sedang. Peneliti yang dilakukannya menunjukkan hasil bahwa 161 responden (70%) mengalami Tingkat stress akademik yang tinggi dan 69 responden (30%) mengalami Tingkat stress akademik yang rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya terjadi stress akademik pada siswa sekolah menengah atas.

Stress akademik pada siswa berprestasi dapat mengambil berbagai bentuk termasuk yang pertama kecemasan dalam penampilan fisik, seperti siswa mungkin merasa tertekan untuk menjaga penampilan fisik yang baik untuk menjalani kegiatan olahraga yang dapat menciptakan stress. Kedua beberapa tuntutan mereka mungkin menghadapi tekanan ganda, yaitu menjalani Pendidikan formal sekaligus berpartisipasi dalam pelatihan olahraga intensif[8]. Yang ketiga prestasi dan tuntutan olahraga, stress dapat muncul saat siswa merasa harus mencapai Tingkat prestasi yang tinggi dalam hal akademik dan olahraga. Yang keempat waktu dan manajemen, siswa berprestasi waktu antara Pelajaran akademik dan Latihan olahraga. Yang kelima stress persaingan, persaingan ketat dalam olahraga dapat menyebabkan stress yang sangat signifikan[9].

Ada banyak teori yang menjelaskan tentang stress akademik yang dialami remaja. Richard Lazarus dan Susan Folkman membuat "Teori Stress Akademik", yang merupakan salah satu teori yang relevan, menurut teori ini, stress berasal dari persepsi seseorang terhadap keadaan mereka saat ini. Individu, khususnya siswa remaja, menialai tekanan akademik, kebutuhan belajar, dan keadaan akademik mereka dalam konteks stress akademik[10]. Stress dapat berasal dari beban akademik yang berat, ekspektasi prestasi yang tinggi, dan ujian. Dua jenis evaluasi utama yang dikaitkan dengan stress akademik diidentifikasi dalam teori ini. Evaluasi Primordial, atau Evaluasi Pertama; siswa menilai situasi akademik mereka apakah dianggap sebagai ancaman atau tantangan. Jika dianggap sebagai ancaman, stress dapat muncul. Evaluasi Sekunder, atau evaluasi kedua, melibatkan penilaian siswa tentang kemampuan mereka untuk mengatasi situasi akademik mereka, siswa akan merasa lebih stress jika merasa tidak dapat melakukannya [11]. Teori ini membantu kita lebih memahami bagaimana remaja menialai situasi akademik mereka dan mengapa stress akademik dapat terjadi.

Stress akademik dapat dibagi menjadi sifat internal dan eksternal yang sangat mempengaruhi psikologi remaja. Perasaan ketidakmampuan, kecemasan berlebihan dan penurunan harga diri siswa, itu adalah contoh stress akademik internal yang menunjukkan tekanan berasal dari dalam diri seseorang[12]. Disisi lain karakteristik stress akademik eksternal menunjukkan tekanan yang berasal dari sumber eksternal, seperti tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi orang tua dan guru. Jenis stress ini harus ditangani dengan benar karena dapat berdampak pada kesehatan mental siswa [13]. Factor stress akademik, baik internal maupun eksternal, sangat berdampak pada siswa berprestasi. Menurut psikologi, self-esteem, dukungan social dan resiliensi adalah komponen penting dalam membantu remaja mengatasi tekanan akademik [14].

Self-esteem (harga diri), adalah evaluasi individu terhadap diri mereka sendiri[15]. Remaja dengan self-esteem yang tinggi mungkin lebih mampu mengatasi stress akademik karena mereka memiliki keyakinan diri dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan [16]. Disisi lain remaja dengan Self-esteem yang rendah cenderung lebih rentan terhadap dampak negative dari stress akademik [16]. Menurut Coopersmith Self-esteem adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju dan menunjukan tingkat dimana individu itu meyakini diri sendiri mampu, penting berhasil, dan berharga. Mahasiswa dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang kuat, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk mengatasi dengan baik. Factor-faktor yang dimiliki oleh Self-esteem yaitu penilaian seseorang terhadap nilai dan kemampuannya sendiri. Siswa dengan harga diri tinggi cenderung lebih positif tentang diri mereka sendiri dan lebih mampu menangani stress [17].

Menurut Ryff harga diri juga memiliki hubungan yang signifikan dengan pembentukan kesejahteraan psikologis. Self-esteem yang tinggi dapat diartikan bahwa Self-esteem mendukung kemampuan kita untuk memberikan respon yang aktif dan positif [18]. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa harga diri juga memengaruhi stress akademik. Sebuah penelitian terhadap siswa sekolah menengah menemukan bahwa harga diri memiliki efek langsung pada stress sekolah. Semakin rendah harga diri maka semakin tinggi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa [19].

Selain itu dukungan sosial, mencakup dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru, telah terbukti menjadi factor pelindung yang penting dalam menghadapi stress akademik [20]. Dukungan sosial memberikan sumber daya emosional dan praktis yang diperlukan untuk mengatasi tekanan akademik. Remaja yang merasa didukung mungkin lebih mampu mengatasi stress akademik dengan lebih efektif. Dukungan sosial ini dapat memberikan remaja sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi tekanan akademik dan dapat menjadi factor pelindung terhadap dampak negative dari stress akademik[20]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi tingkat stress akademik pada remaja [21].

Menurut Uchino, dukungan sosial adalah penerimaan seseorang dari orang lain atau kelompok berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan lainnya yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan dan ditolong [22]. Dalam situasi stress akademik, dukungan dapat datang dalam berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, yang mencakup memberikan perhatian dan kehangatan emosional, dukungan instrumental, yang mencakup bantuan praktis seperti membantu dengan tugas-tugas yang harus dilakukan di sekolah, dan dukungan informasional, yang mencakup memberikan informasi dan nasihat yang tepat. Remaja memerlukan dukungan ini untuk mengatasi stress akademik dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka [23]. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Atmah dan teman-temannya di SMK Negeri 1 Polewali, Hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel X (dukungan sosial) berpengaruh

terhadap variabel Y (stres akademik), yang artinya ada pengaruh positif dukungan sosial terhadap stres akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali [24]. Resiliensi adalah konsep psikologi yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi dan pulih dari tantangan, tekanan, atau stress [25].

Siswa yang menerima dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan lingkungan sekolah terbukti mengalami stres akademik yang lebih rendah. Sebuah studi tahun 2014 menemukan bahwa siswa yang menerima dukungan sosial yang kuat mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang tidak menerima dukungan sosial.[26].

Remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi mungkin lebih mampu mengatasi stres akademik dengan lebih efektif dan tetap berkinerja baik meskipun dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi. Resiliensi juga melibatkan kemampuan untuk belajar dari pengalaman stres dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan adaptif. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi mungkin lebih mampu mengatasi stres akademik dengan lebih efektif dan tetap berkinerja baik meskipun dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi. Resiliensi juga melibatkan kemampuan untuk belajar dari pengalaman stres dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan adaptif [27].

Hasil survey yang dilakukan oleh Ahmad Candra di SMA N 12 Medan dengan Hasil analisis menunjukkan $r = 0.605$ dan $R^2 = 0,366$ serta nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil ini dikemukakan hipotesis penelitian: “terdapat hubungan resiliensi dengan stres akademik”. Mengingat hubungan ini negatif sebesar -0.605 maka dapat dikemukakan resiliensi berhubungan dengan stres akademik pada pembelajaran tatap muka terbatas siswa SMA N 12 Medan diterima [28].

Resiliensi pada remaja mencakup kemampuan untuk mengatasi tantangan, ketahanan terhadap stres, serta kemampuan untuk pulih dari pengalaman-pengalaman sulit. Aspek-aspek resiliensi ini mencakup kepercayaan diri, optimisme, kemampuan beradaptasi, dan dukungan sosial yang kuat, semuanya berperan dalam membantu remaja menghadapi perubahan dan krisis dengan lebih baik [25]. Dalam penelitian-penelitian sebelumnya, telah ditemukan bahwa remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengatasi stres akademik, Namun, masih ada kebutuhan untuk lebih memahami bagaimana resiliensi berhubungan dengan stres akademik pada remaja dan apa faktor-faktor spesifik yang mungkin memoderasi hubungan ini[29].

Stres akademik juga terkait dengan resiliensi, atau kemampuan untuk pulih dari masalah dan beradaptasi dengan perubahan. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi lebih mampu mengatasi tantangan dan tekanan akademik di sekolah, sehingga mereka mengalami stres akademik yang lebih rendah[30]. Studi yang dilakukan oleh [31] menemukan bahwa resiliensi berkorelasi negatif dengan stres akademik; dengan kata lain, lebih banyak resiliensi, lebih sedikit stres akademik.

Dukungan sosial, resiliensi dan self-esteem memiliki hubungan yang kompleks. Study menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self-esteem, dan resiliensi [32]. Dukungan social, self-esteem dan resiliensi juga saling berkaitan, Dimana dukungan social yang kuat dapat meningkatkan kedua factor tersebut [33]. Peneliti menunjukkan bahwa kontribusi dari dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi dapat membantu dalam penanganan stress akademik [34]. Berdasarkan kajian teori tentang stress akademik maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang kompleks antara self-esteem, dukungan sosial, dan resiliensi Selain itu penelitian ini juga melengkapi penelitian sebelumnya. Yakni kajian stress akademik yang di hubungkan dengan masing2 varabel yaitu self-esteem, dukungan sosial.

Secara keseluruhan, hubungan antara dukungan sosial, resiliensi, self-esteem, dan stres akademik sangat kompleks tetapi saling berkaitan. Dukungan sosial dan resiliensi dapat meningkatkan self-esteem, yang pada gilirannya dapat mengurangi stres akademik. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan dukungan sosial dan resiliensi siswa dapat berhasil mengurangi tekanan akademik mereka.

II. METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana variasi dalam satu faktor, seperti dukungan sosial, resiliensi dan self-Esteem, berhubungan dengan variasi pada faktor lain, yaitu stres akademik, yang dianalisis menggunakan koefisien korelasi. Populasi penelitian ini adalah siswa berprestasi yang berjumlah 200 siswa. Dengan sampel yang akan di ambil sekitar 200 sampel.

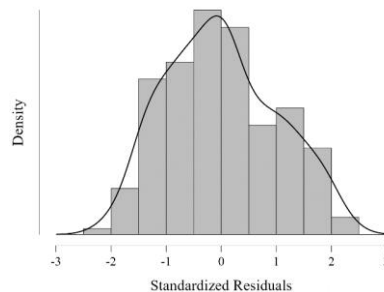
Instrument yang digunakan adalah Self-Esteem yang mengadopsi dari skala penelitian oleh Ariska, mengacu pada teori *self esteem* oleh Coopersmith dengan aspek yaitu kekuatan, keberanian, kebajikan, dan kemampuan. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,87 [35], dukungan sosial mengadopsi dari skala dalam penelitian yang dilakukan oleh Muzizatin yang mengacu pada teori dukungan sosial oleh Weiss dengan beberapa aspek diantaranya adalah dukungan emosional, instrumental, informatif, dan persahabatan. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,86 [36], Resiliensi mengadaptasi dari skala *Connor-Davidson Resilience Scale* yang digunakan dalam penelitian oleh Ningtias, Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,88 [37]. Stress Akademik mengadopsi dari penelitian yang dilakukan Fachrosi oleh yang mengacu pada teori stress akademik dengan beberapa aspek diantaranya stress reaktif, kumulatif, dan stress insiden kritis. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,85 [38]. Masing-masing alat telah melalui uji reliabilitas

sebelumnya. Memiliki nilai alpha Cronbach yang memadai menunjukkan bahwa alat tersebut konsisten dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang berisi keempat instrumen kepada siswa. Sebelum responden mengisi kuesioner, mereka diberi penjelasan tentang tujuan penelitian dan diberikan jaminan bahwa data akan disimpan rahasia. Penelitian ini melibatkan siswa secara sukarela dan anonim, dengan tujuan menurunkan bias dan meningkatkan kredibilitas data yang dikumpulkan. Setelah data dikumpulkan, data dianalisis menggunakan program SPSS 26. Analisis dimulai dengan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat-syarat regresi dasar, seperti normalitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Analisis korelasi Pearson kemudian digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel yang diteliti. Selanjutnya, pengaruh simultan dari variabel independen terhadap variabel dependen diteliti melalui analisis Regresi Berganda.

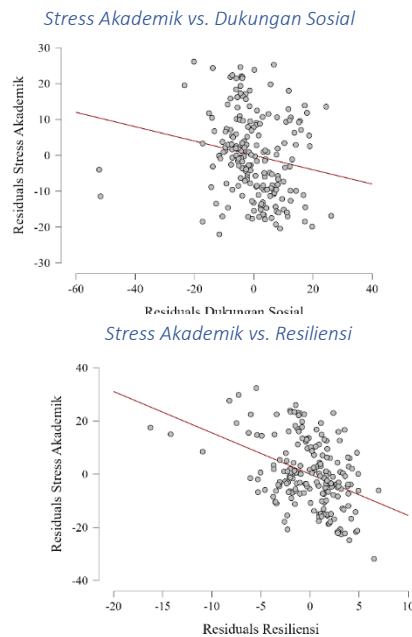
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

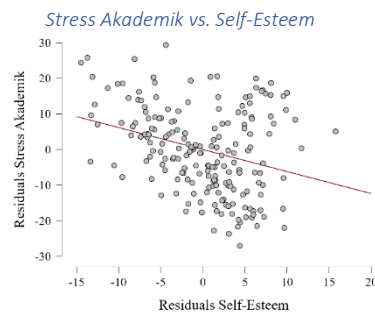
Dalam penelitian ini sebelum menganalisa data terlebih dahulu dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas, jika nantinya data yang didapatkan berdistribusi normal, linier dan tidak terjadi multikolinieritas, maka dapat dilanjutkan melakukan uji selanjutnya.



Gambar 1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan metode grafik menunjukkan bahwa residual data penelitian telah terdistribusi secara normal. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi





Gambar 2. Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel yang terlihat dari titik scatter plot yang berkumpul dan membentuk bidang garis linear dan membentuk bentuk elips jika dibuat lingkaran diantaranya.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	80.360	1.057		76.030	< .001		
M ₁	(Intercept)	197.939	9.938		19.917	< .001		
	Dukungan Sosial	-0.200	0.080	-0.153	-2.508	0.013	0.776	1.289
	Resiliensi	-1.552	0.243	-0.382	-6.380	< .001	0.810	1.234
	Self-Esteem	-0.617	0.134	-0.299	-4.590	< .001	0.682	1.466

Tabel 1. Uji Multikolinearitas

Hasil test multikolinearitas yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas diantara variabel dikarenakan nilai VIF < 10

Pearson's Correlations

			Pearson's r	p
Dukungan Sosial	-	Stress Akademik	-0.396	< .001
Resiliensi	-	Stress Akademik	-0.551	< .001
Self-Esteem	-	Stress Akademik	-0.535	< .001

Tabel 2. Uji Korelasi

Hasil nilai korelasi antara stress akademik dengan 3 variabel independent menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik, dengan *self esteem* memiliki korelasi yang paling tinggi dan dukungan sosial memiliki nilai korelasi yang rendah.

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	19179.458	3	6393.153	49.562	< .001
	Residual	25282.622	196	128.993		
	Total	44462.080	199			

Note. M₁ includes Dukungan Sosial, Resiliensi, Self-Esteem

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Tabel 3. Uji Regresi

Berdasarkan hasil uji regresi linear yang telah dilakukan, maka dapat ditentukan bahwa model linear dukungan sosial, resiliensi, dan *self esteem* dapat berpengaruh secara signifikan kepada stress akademik dari sampel penelitian ($F=49,56$, $P\text{-value}<0,001$). Maka berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian terbukti benar sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	80.360	1.057		76.030	< .001
M ₁	(Intercept)	197.939	9.938		19.917	< .001
	Dukungan Sosial	-0.200	0.080	-0.153	-2.508	0.013
	Resiliensi	-1.552	0.243	-0.382	-6.380	< .001
	Self-Esteem	-0.617	0.134	-0.299	-4.590	< .001

Tabel 4. Uji T

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji t maka dapat ditemukan bahwa secara individual, masing-masing variabel independent dapat berpengaruh secara signifikan kepada variabel dependen. Hasil uji t dukungan sosial dengan stress akademik $t=-2.508$ $p-value<0,001$. Selanjutnya uji t *resiliensi* dengan stress akademik adalah $t=-6.380$ $p-value<0,001$. Selanjutnya *Self Esteem* dengan stress akademik mendapatkan skor sebesar $t=-4.590$ $p-value<0,001$. Maka hipotesis dimana masing-masing variabel individual dapat mempengaruhi variabel stress akademik secara signifikan terbukti benar sehingga hipotesis dapat diterima.

Model Summary - Stress Akademik

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	14.947
M ₁	0.657	0.431	0.423	11.358

Note. M₁ includes Dukungan Sosial, Resiliensi, Self-Esteem

Tabel 5. Uji Hipotesa

Hasil sumbangan efektif dari model dukungan sosial, resiliensi, dan *self esteem* dapat dilihat didalam skor R² yaitu 0,431, sehingga dapat dikatakan sumbangan efektif yang diberikan model linear kepada stress akademik sebesar 43,1%. Maka, sebanyak 56,9% fenomena *stress akademik* pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel dukungan sosial, resiliensi, dan *self esteem*.

Pebahasan

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara dukungan sosial, resiliensi, dan self-esteem terhadap stres akademik pada siswa berprestasi. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, resiliensi, dan self-esteem siswa, semakin rendah stres akademik yang mereka alami. Secara khusus, hasil penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi yang paling rendah dengan stres akademik, dan self-esteem memiliki korelasi yang paling tinggi.

Hasil ini sesuai dengan teori yang ada dan temuan penelitian sebelumnya. Self-esteem adalah faktor penting dalam membantu orang mengelola dan mengurangi stres, orang dengan self-esteem yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif tentang diri mereka sendiri, yang pada gilirannya membantu mereka mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik [39]. Sebaliknya, resiliensi memungkinkan siswa untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang mereka yang mengurangi stres [31]. Meskipun ada korelasi yang lebih rendah antara kedua faktor tersebut, dukungan sosial tetap sangat penting dalam mengurangi tekanan akademik karena memberikan dukungan emosional dan psikologis yang dibutuhkan siswa untuk mengatasi tekanan akademik [40].

Dalam penelitian ini, variabel self-esteem memiliki nilai korelasi tertinggi; ini menunjukkan bahwa self-esteem yang tinggi memungkinkan siswa untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, yang pada gilirannya mengurangi stres akademik [41]. Siswa yang percaya pada diri mereka sendiri cenderung mengalami stres yang lebih rendah ketika menghadapi tantangan akademik. Mereka memiliki kepercayaan diri yang kuat dan kemampuan untuk menangani situasi sulit dengan cara yang lebih baik [42].

Siswa yang percaya diri memiliki mekanisme koping yang lebih baik dan merasa lebih mampu mengatasi beban akademik [34]. Studi lain menunjukkan bahwa siswa yang percaya diri lebih cenderung melihat tantangan akademik sebagai kesempatan untuk berkembang daripada ancaman [43]. Ketika siswa memiliki keyakinan diri yang kuat bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai prestasi yang baik, mereka lebih termotivasi untuk terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan akademik. Ini sejalan dengan teori bahwa self-esteem membantu orang menghindari dampak negatif dari situasi stres, termasuk dalam kehidupan akademik [44].

sedangkan dukungan sosial dan stres akademik berkorelasi negatif dengan prestasi akademik siswa. Artinya, lebih banyak dukungan sosial yang diterima siswa sebanding dengan kurangnya stres akademik [45]. Dukungan sosial,

yang mencakup bantuan emosional, informasi, dan bantuan praktis yang diberikan oleh teman, keluarga, dan pendidik, sangat penting untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik[40]. Salah satu faktor penting dalam mengurangi tekanan akademik adalah dukungan sosial dari keluarga. Keluarga yang memberikan motivasi dan dukungan emosional dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, membantu mereka mengatasi tantangan akademik dengan lebih baik [34]Teman sebaya juga penting, karena mereka dapat memberikan rasa solidaritas dan dukungan [46].

i. Secara teori, dukungan sosial berfungsi sebagai buffer atau pelindung terhadap stres, di mana dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat membantu individu menghadapi tekanan akademik[47]. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme siswa, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat stres yang dialami siswa[48]. Dukungan sosial yang efektif dapat memotivasi dan mendorong siswa untuk menyelesaikan tugas sekolah. Siswa yang memiliki jaringan dukungan yang dapat diandalkan lebih cenderung merasa termotivasi dan percaya bahwa mereka mampu mengatasi tantangan akademik[49]. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial dari guru berperan dalam mengurangi stres akademik siswa yang berprestasi. Guru yang peduli dan memberikan bimbingan dapat membantu siswa memahami pelajaran dengan lebih baik dan membantu mereka mengatasi kesulitan akademik[45].

Siswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengatasi tekanan akademik, sehingga mereka mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Resiliensi membantu siswa tetap optimistis dan melihat tantangan akademik sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai ancaman [50]. Resiliensi memungkinkan siswa untuk melihat tantangan akademik sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman. Hal ini sesuai dengan gagasan bahwa orang-orang yang resiliensi cenderung melihat situasi stres dengan cara yang lebih positif, dan mereka juga memiliki kemampuan untuk membuat cara yang efektif untuk mengatasi tugas akademik yang berat[31].

Selain itu, resiliensi juga dikaitkan dengan kemampuan untuk mempertahankan fokus dan motivasi dalam situasi yang penuh tekanan. Siswa dengan resiliensi yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengatur emosi mereka dan memiliki harapan yang realistis terhadap hasil akademik mereka, yang pada akhirnya membantu mereka tetap tenang dan fokus saat menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka[51]. Siswa berprestasi yang memiliki resiliensi kuat cenderung lebih mampu menghadapi kegagalan akademik, memulihkan diri dari situasi yang menekan, dan menjaga keseimbangan emosi [41]Hal ini penting karena siswa berprestasi sering menghadapi tuntutan yang tinggi dari diri mereka sendiri dan dari lingkungan mereka [31].

Secara kolektif, dukungan sosial, resiliensi, dan self-esteem memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengurangan stres akademik pada siswa yang berprestasi. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa model yang menggabungkan ketiga variabel ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variansi stres akademik. Ini menunjukkan bahwa meningkatkan dukungan sosial, resiliensi, dan self-esteem pada siswa yang berprestasi dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi stres akademik. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kombinasi dari beberapa faktor psikososial dapat secara signifikan mengurangi risiko stres akademik[13].

VII. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, resiliensi, dan rasa hormat diri memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa yang berprestasi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima siswa, semakin besar kemampuan mereka untuk mengatasi stres, dan semakin kuat keyakinan diri mereka, semakin rendah stres akademik. Meskipun memiliki korelasi yang lebih rendah dengan resiliensi dan self-esteem, dukungan sosial membantu siswa mengatasi tekanan akademik dengan memberikan dukungan emosional dan psikologis yang penting, dan meningkatkan ketiga komponen ini dapat menjadi pendekatan yang berguna untuk membuat lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung. siswa untuk mengatasi tantangan memainkan peran penting dalam manajemen stres. Oleh karena itu, resiliensi adalah komponen penting yang harus diperhatikan jika mereka ingin mengurangi stres akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial, resiliensi, dan self-esteem secara bersamaan memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengurangi stres akademik; variabel dengan korelasi tertinggi adalah self-esteem, yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keyakinan diri tinggi cenderung lebih percaya diri dan lebih mampu menghadapi tantangan akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "[Hubungan Dukungan Sosial Dan Resiliensi Terhadap Stress Akademik Pada Siswa Berprestasi Dengan Self-Esteem Sebagai Mediator]". Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak

Kepala Sekolah [Moh, Sahrul S. Pd, MM], selaku Kepala SMAN Olahraga, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah ini, para guru SMAN Olahraga yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penelitian serta meluangkan waktu untuk memberikan informasi yang dibutuhkan, dan siswa-siswi SMAN Olahraga yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini serta memberikan data yang sangat berharga. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan, motivasi, serta kerjasama selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

REFERENSI

- [1] P. Kurniawati, "Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendiidkan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret," *Univ. Nusant. PGRI Kediri*, vol. 01, pp. 1–7, 2017, [Online]. Available: <https://jurnal.uns.ac.id/bise/article/download/16450/13248>
- [2] S. Julika and D. Setiyawati, "Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Sari," *Gadjah Mada J. Psychol.*, vol. 5, no. 1, p. 50, 2019, doi: 10.22146/gamajop.47966.
- [3] R. R. Tiyas and M. S. Utami, "Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator," *Gadjah Mada J. Psychol.*, vol. 7, no. 2, p. 225, 2021, doi: 10.22146/gamajop.64599.
- [4] T. Jagiello, J. Belcher, A. Neelakandan, K. Boyd, and V. M. Wuthrich, *Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review*, no. 0123456789. Springer US, 2024. doi: 10.1007/s10578-024-01667-5.
- [5] S. Damayanti, S. Rauzatul Jannah, and N. Hasrati Nizami, "Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Banda Aceh," *J. Ilm. Mhs.*, vol. 5, no. 4, pp. 154–158, 2022, [Online]. Available: <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/download/20329/9751>
- [6] D. hidayat fahrul, "Faktor Pnyebab Stres Akademik Siswa Remaja," vol. 5, pp. 31–41, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>
- [7] H. Kestabilan *et al.*, "Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Implikasi Pada Layanan Bimbingan Pribadi," 2021, [Online]. Available: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.upi.edu/69198/1/S_PPB_1606427_Title.pdf
- [8] O. Candra, "Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendiidkan Jasmani siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanaj Putih Kabupaten Rokon Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19," 2021, [Online]. Available: <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/7912>
- [9] A. H. Ade, "Stres Akademik Siswa SMA Dan Implikasiya Dalam Bimbingan Dan Konseling," *Skripsi*, vol. Padang., p. Universitas Negeri Padang, 2019, [Online]. Available: <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/25418>
- [10] N. T. Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional," *Bul. Psikol.*, vol. 24, no. 1, p. 1, 2016, doi: 10.22146/bpsi.11224.
- [11] A. N. Azmy, A. J. Nurihsan, and E. S. Yudha, "Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat," *Indones. J. Educ. Couns.*, vol. 1, no. 2, pp. 197–208, 2017, doi: 10.30653/001.201712.14.
- [12] A. D. Wati, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja," *Masker Med.*, vol. 10, no. 2, pp. 741–746, 2022, doi: 10.52523/maskermedika.v10i2.497.
- [13] Wicaksono, Rosanti, and Purwanti, "Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Viii SMP Negeri 18 Pontianak," *J. Pendidik. Pembelajaran*, vol. 11, no. 9, pp. 1576–1583, 2022, doi: 10.26418/jppk.v11i9.58102.
- [14] R. Atziza, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stres Dalam Pendidikan Kedokteran," *J Agromed Unila*, vol. 2, no. 3, pp. 317–320, 2015, [Online]. Available: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- [15] M. A. Oktaviani, "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 7, no. 4, pp. 549–556, 2019, doi: 10.30872/psikoborneo.v7i4.4832.
- [16] S. Harter, "Developmental Differences in Self-Representations during Childhood," *Constr. self Dev. Sociocult. Found.*, pp. 27–71, 2012.
- [17] I. Juniarta, "Hubungan Antara Harga Diri (Self-Esteem) Dengan Tingkat Stres Narapidana Wanita Di Lapas Klas Iia Denpasar," *Coping Ners (Community Publ. Nursing)*, vol. 3, no. 1, pp. 1–7, 2015.
- [18] A. N. Aripah, I. Harsanti, and H. R. Salve, "Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Pada Ibu Dengan Anak Disabilitas," *J. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 57–63, 2019, doi: 10.35760/psi.2019.v12i1.1916.
- [19] F. U. N. Erindana, H. F. Nashori, and M. N. F. Tasaufi, "Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama," *Motiv. J. Psikol.*, vol. 4, no. 1, p. 11, 2021, doi: 10.31293/mv.v4i1.5303.
- [20] P. Summergrad, "Medical psychiatry units and the roles of the inpatient psychiatric service in the general

- hospital,” *Gen. Hosp. Psychiatry*, vol. 16, no. 1, pp. 20–31, 1994, doi: 10.1016/0163-8343(94)90083-3.
- [21] S. H. Hamaideh, “Stressors and reactions to stressors among university students,” *Int. J. Soc. Psychiatry*, vol. 57, no. 1, pp. 69–80, 2011, doi: 10.1177/0020764009348442.
- [22] Sonia Alvina, “Resiliensi Mahasiswa Dengan Pengalaman Bullying Di Perguruan Tinggi,” *J. Psikol. Psibernetika*, vol. 9, no. 2, pp. 156–162, 2016.
- [23] E. Scott, “Social Support for Stress Relief,” *Verywell Mind*, pp. 1–4, 2020, [Online]. Available: <https://www.verywellmind.com/stress-and-social-support-research-3144460>
- [24] N. A. Fadliyah, 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 Academic Stress at SMK Negeri 1 Polewali,” pp. 1–7, 2020, [Online]. Available: http://eprints.unm.ac.id/25319/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/25319/1/Jurnal_Nurul_Atmath_Fadliyah_1744040017_Bimbingan_dan_Konselin.pdf
- [25] A. S. Masten and A. J. Barnes, “Resilience in children: Developmental perspectives,” *Children*, vol. 5, no. 7, pp. 1–16, 2018, doi: 10.3390/children5070098.
- [26] P. D. W. Dewi, N. M. D. Sulistiowati, N. K. A. Sawitri, and P. A. E. S. Karin, “The Relationship between Social Support and Academic Stress to the Onset of Suicidal Ideation in Adolescents,” *Babali Nurs. Res.*, vol. 5, no. 1, pp. 99–111, 2024, doi: 10.37363/bnr.2024.51311.
- [27] A. S. Masten, “Ordinary magic: Resilience processes in development,” *Am. Psychol.*, vol. 56, no. 3, pp. 227–238, 2001, doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
- [28] A. C. Jaya and M. Irawan, “Hubungan Resiliensi Dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 12 Medan Tahun Ajaran 2021/2022,” *Indones. Couns. Psychol.*, vol. 2, no. 2, p. 59, 2022, doi: 10.24114/icp.v2i2.38837.
- [29] A. R. Affani, “Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19,” *Fak. Psikol. Univ. Muhammadiyah Malang*, vol. 14, no. 1, pp. 1–13, 2021.
- [30] F. Marhamah and H. B. Hamzah, “the Relationship Between Social Support and Academic Stress Among First Year Students At Syiah Kuala University,” *Psikoislamedia J. Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 149–172, 2017, doi: 10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487.
- [31] N. Z. Septiana, “Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi 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>
- [32] L. Lianasari, H. Widiastuti, and A. Nusandari, “Self-efficacy, self-esteem, dukungan sosial, terhadap resiliensi dengan optimisme sebagai variabel intervening pada pelaku usaha (UMKM),” *Reswara J. Psychol.*, vol. 1, no. 1, pp. 62–80, 2022.
- [33] S. Supriyati, “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau,” *J. Psikol. Malahayati*, vol. 5, no. 1, pp. 15–21, 2023, doi: 10.33024/jpm.v5i1.8896.
- [34] Aza N.I, Atmoko A, and Hitipeuw I, “Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA,” *J. Pendidik. Teor. Penelitian, dan Pengemb.*, vol. 4, no. 4, pp. 491–498, 2019.
- [35] I. Civilization, Tema 19, and E. Domenico, “Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecendrungan Komplusif Buying Pada Siswa SMKN 2 Takengon,” *Skripsi*, p. 6, 2021.
- [36] Z. L. Muzizatin, “Pengaruh dukungan sosial terhadap orientasi masa depan remaja di man 1 kota malang,” pp. 1–116, 2021, [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/34795/>
- [37] R. O. Amari, “Hubungan Antara Self-Esteem Dengan resiliensi Pada Mahasiswa Tahun pertama 2021 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pada Masa Pandemi Covid-19,” *Skripsi*, pp. 31–41, 2023.
- [38] E. Fachrosi, “Perebedaan Stres Akademik Atara Kelompok Siswa Minoritas Dengan Mayoritas,” 2019.
- [39] I. Nursaadah, B. Widyaningrum, and A. Sadiyah, “Pengaruh Resiliensi Akademik Dan Self Efficacy Terhadap Stres Akademik,” *Empati J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 11, no. 1, pp. 1–11, 2024, doi: 10.26877/empati.v11i1.16213.
- [40] S. S. MELELO, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Denagan Stres Akademik APada Siswa SMP Negeri 18 Semarang,” vol. 5, pp. 1–14, 2023, [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- [41] A. Takril and Herdi, “Hubungan Resiliensi Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama di Boarding School,” *INSIGHT J. Bimbing. Konseling*, vol. 11, no. 2, pp. 162–176, 2022, doi: 10.21009/insight.112.05.
- [42] G. GOOD, “Hubungan Antara Self Esteem Dengan Prestasi Belajar siswa Di SMA X,” *Angew. Chemie Int. Ed. 6(11)*, 951–952., vol. 1, no. April, pp. 140–148, 2015.
- [43] S. Mulinda and Megawati, “Pengaruh Harga Diri dan Stres Terhadap Prestasi Akademik Dikalangan Mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala,” *J. Ilm. Mhs. Ekon. Manaj.*, vol. 3, no. 3, pp. 49–58, 2018.

- [44] E. I. Hidayat, M. Ramli, and A. J. Setiowati, "Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *J. Pendidik. Teor. Penelitian, dan Pengemb.*, vol. 6, no. 4, p. 635, 2021, doi: 10.17977/jptpp.v6i4.14728.
- [45] S. S. L. Rekozar and M. Damariyanti, "Dukunagn Sosial Dan Stres Akademik Pada Santri," *Arjwa J. Psikol.*, vol. 1, no. 4, pp. 192–204, 2022, doi: 10.35760/arjwa.2022.v1i4.7311.
- [46] R. H. NST, D. Y. Mukhtar, and I. S. Dewi, "Peran Dukungan Sosial Terhadap reaksi Stres Akademik PAda Mahassiswa Baru Pasca Pandemi," *Psikol. Konseling*, vol. 21, no. 2, p. 1450, 2022, doi: 10.24114/konseling.v21i2.41108.
- [47] 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, 2021, doi: 10.31603/bpsr.4867.
- [48] L. Palangda, L. J. Mandey, M. P. Mamuaya, J. F. Ponamon, H. Monoarfa, and S. Jacobus, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMK 1 Tana Toraja," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 6, pp. 8655–8662, 2022.
- [49] A. L. Fardani, A. A. Jumhur, and N. Ayuningtyas, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta," *J. Pendidik.*, vol. 22, no. 2, pp. 134–140, 2021, doi: 10.33830/jp.v22i2.1099.2021.
- [50] A. Kirana, A. Agustini, and E. Rista, "Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat," *Provita J. Psikol. Pendidik.*, vol. 15, no. 1, pp. 27–50, 2022, doi: 10.24912/provita.v15i1.18379.
- [51] N. P. Afiffah, "Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19," *J. Persat. Perawat Nas. Indones.*, vol. 8, no. 1, p. 41, 2023, doi: 10.32419/jppni.v8i1.366.

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.