

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Siswa SMA Negeri 11 Ambon

Asrul*¹, Sawal Mahaly², Muhamad Fadli³

¹ Program Studi Pendidikan Geografi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Gorontalo

² Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pattimura

³ Program Studi Pendidikan Kimia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pattimura

*e-mail: asrulannaba@ung.ac.id

Abstract

This study aimed to examine the relationship between social support and academic stress among students at SMA Negeri 11 Ambon. The research employed a quantitative approach with a descriptive correlational design. The study population consisted of 1,514 students, while a sample of 316 respondents was determined using the Slovin formula with a 5% margin of error and selected through proportionate random sampling. Data were collected using a questionnaire that met the requirements of validity and reliability. Data analysis included descriptive statistics and Pearson product-moment correlation analysis. The findings showed that social support was predominantly in the high category, with 174 students (55.1%), followed by the moderate category with 109 students (34.5%) and the low category with 33 students (10.4%). Meanwhile, academic stress was predominantly in the moderate category, involving 168 students (53.2%), followed by the low category with 87 students (27.5%) and the high category with 61 students (19.3%). The correlation analysis revealed a strong and statistically significant relationship between social support and academic stress ($r = -0.612$; $p < 0.001$). In other words, the higher the level of social support received from family, peers, teachers, and the school environment, the lower the students' tendency to experience academic stress.

Keywords: Social Support; Academic Stress.

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada siswa SMA Negeri 11 Ambon. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Populasi penelitian berjumlah 1.514 siswa, sedangkan sampel sebanyak 316 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% dan dipilih melalui teknik proportionate random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Analisis data meliputi statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson. Berdasarkan data hasil analisis dukungan sosial didominasi kategori tinggi, yaitu 174 siswa (55,1%), kategori sedang 109 siswa (34,5%), dan kategori rendah 33 siswa (10,4%). Sementara itu, tingkat stres akademik didominasi kategori sedang sebanyak 168 siswa (53,2%), diikuti kategori rendah 87 siswa (27,5%), dan kategori tinggi 61 siswa (19,3%). Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik ($r = -0,612$; $p < 0,001$). Dengan kata lain semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa dari keluarga, teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami stres akademik.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Stres Akademik

1. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang semakin banyak mendapat perhatian dalam dunia pendidikan karena berdampak langsung terhadap proses belajar, kesehatan mental, serta perkembangan sosial peserta didik. Perubahan sistem pendidikan yang semakin kompetitif, tingginya tuntutan akademik, banyaknya tugas, tekanan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, serta harapan dari orang tua dan sekolah menyebabkan siswa rentan mengalami tekanan selama mengikuti proses pembelajaran. Kondisi tersebut tidak hanya dialami oleh peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi, tetapi juga semakin banyak ditemukan pada siswa sekolah menengah, termasuk Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Atas (SMA), maupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Apabila tekanan akademik tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri dan dukungan dari lingkungan

sekitar, maka stres akademik dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius sehingga menghambat pencapaian tujuan pendidikan. Stres akademik dipahami sebagai respons fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang muncul ketika peserta didik memandang tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Kondisi tersebut dapat ditandai dengan munculnya kecemasan, sulit berkonsentrasi, kelelahan emosional, kehilangan motivasi belajar, gangguan tidur, hingga menurunnya prestasi akademik. Dalam jangka panjang, stres akademik yang tidak ditangani secara tepat berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran, bahkan munculnya keinginan untuk menghindari aktivitas sekolah. Oleh karena itu, stres akademik tidak lagi dipandang sebagai permasalahan individual semata, tetapi menjadi isu penting yang harus mendapatkan perhatian dari sekolah, keluarga, dan masyarakat secara bersama-sama.

Menurut Gazela stres akademik memiliki dua komponen, yaitu stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik. 1. Stresor akademik mencakup a) frustrasi (muncul apabila kebutuhan pribadi terhambat atau siswa/mahasiswa gagal mencapai tujuan); b) konflik (seperti konflik antara dua pilihan); c) tekanan (rangsangan yang mendorong siswa untuk mempercepat dan meningkatkan kinerja, contohnya kompetisi, tenggat waktu tugas, aktivitas berlebihan, serta hubungan interpersonal); d) perubahan (perilaku yang ditunjukkan siswa akibat beberapa hal, misalnya adanya pengalaman yang tidak menyenangkan); e) keinginan diri (mengenai bagaimana siswa membebani diri, seperti keinginan untuk berkompetisi, kecemasan menghadapi ujian, dan prokrastinasi). 2. Reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari a) reaksi fisiologis (menekankan hubungan pikiran dan fisik, misalnya gemetar, gagap, kelemahan, gangguan pencernaan); b) reaksi emosional (emosi seperti ketakutan, rasa bersalah, dan marah); c) reaksi perilaku (berkaitan dengan reaksi emosional dan memberikan respons seperti menangis, merusak diri, menyakiti orang lain, menggunakan mekanisme pertahanan diri, serta menyendiri); d) penilaian kognitif (penilaian kognitif terhadap peristiwa stres yang kemudian memunculkan strategi untuk mengatasi stres). (Rusnawati Ellis et al., 2023). Dengan kata lain stres akademik menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan. Tingginya tuntutan akademik yang tidak diimbangi dengan kemampuan mengatasi tekanan dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berperan penting dalam membantu siswa mengurangi tingkat stres, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis selama mengikuti proses pembelajaran.

Senada dengan hasil tersebut Sarafino dan Timothy W. Smith (2014), dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok sosial. Dukungan tersebut dapat bersifat emosional maupun instrumental dan berfungsi sebagai sumber daya yang membantu individu mengurangi dampak negatif dari berbagai tekanan. Dalam lingkungan sekolah, dukungan sosial berasal dari beberapa sumber utama, yaitu keluarga, guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Orang tua memberikan dukungan melalui perhatian, kasih sayang, motivasi, serta pendampingan belajar. Guru memberikan bimbingan akademik, dorongan, dan umpan balik yang positif sehingga siswa merasa dihargai dan termotivasi. Teman sebaya berperan sebagai tempat berbagi pengalaman, memberikan bantuan dalam belajar, serta menjadi sumber dukungan emosional ketika siswa menghadapi kesulitan. Lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif juga menjadi bentuk dukungan sosial yang penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhid dan Ferdianto (2020) menunjukkan bahwa kondisi lingkungan belajar di sekolah memiliki kontribusi yang signifikan terhadap munculnya stres akademik siswa. Iklim kelas yang kurang kondusif serta rendahnya *school well-being* menyebabkan siswa lebih mudah mengalami tekanan ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sebaliknya, lingkungan belajar yang nyaman, hubungan interpersonal yang positif, serta dukungan dari guru mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kualitas lingkungan sekolah tidak hanya memengaruhi pencapaian akademik, tetapi juga menentukan kondisi psikologis siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Selain faktor lingkungan sekolah, kemampuan penyesuaian diri juga menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat stres akademik peserta didik. Penelitian Siregar dan Rahmulyani (2022) menemukan bahwa siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi perubahan sistem pembelajaran serta tuntutan akademik dibandingkan siswa yang

mengalami kesulitan beradaptasi. Penyesuaian diri memungkinkan siswa mengembangkan strategi penyelesaian masalah, mengendalikan emosi, dan membangun hubungan sosial yang sehat sehingga tekanan akademik dapat diminimalkan. Temuan ini memperlihatkan bahwa keberhasilan siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan psikologis dalam beradaptasi terhadap lingkungan belajar.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa stres akademik memiliki konsekuensi terhadap aspek kesehatan fisik siswa. Rizka, Priasmoro, dan Koesrini (2025) melaporkan adanya hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas XII. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki. Gangguan tidur tersebut selanjutnya berpotensi menurunkan konsentrasi, memperlambat proses berpikir, mengurangi motivasi belajar, serta menurunkan performa akademik. Hasil penelitian tersebut mempertegas bahwa dampak stres akademik tidak hanya dirasakan pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kondisi fisiologis yang pada akhirnya berdampak terhadap keberhasilan belajar siswa. Senada dengan hal tersebut penelitian Ginting dan Daulay (2022) menunjukkan bahwa kejenuhan belajar selama pandemi berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik pada remaja. Perubahan metode pembelajaran, keterbatasan interaksi sosial, serta meningkatnya tuntutan penyelesaian tugas menyebabkan banyak siswa mengalami kelelahan mental. Dewi, Devi, dan Utami (2025) menemukan bahwa sebagian siswa masih menunjukkan gejala stres akademik meskipun proses pembelajaran telah kembali dilaksanakan secara tatap muka. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa dampak psikologis dari perubahan sistem pendidikan masih memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak.

Di antara berbagai faktor yang telah dikaji, dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang secara konsisten terbukti mampu mengurangi stres akademik peserta didik. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dalam bentuk perhatian, kasih sayang, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata yang berasal dari keluarga, guru, teman sebaya, maupun lingkungan sosial lainnya. Kehadiran dukungan sosial membuat siswa merasa dihargai, diterima, dan memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, siswa tidak merasa menghadapi berbagai tuntutan belajar seorang diri sehingga kemampuan mereka dalam mengelola stres menjadi lebih baik. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Rizqullah dan Ansyah (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa Madrasah Aliyah. Siswa yang memperoleh dukungan emosional, perhatian, dan bantuan dari lingkungan sekitarnya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan belajar dibandingkan siswa yang kurang memperoleh dukungan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan sekadar pelengkap dalam proses pendidikan, melainkan menjadi salah satu sumber daya psikologis yang berfungsi sebagai pelindung (*protective factor*) terhadap berbagai tekanan akademik yang dialami peserta didik. Temuan tersebut diperkuat kembali oleh Saputri dan Surawan (2025) yang menyimpulkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu menekan tingkat stres belajar pada siswa SMA. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Oleh karena itu, penguatan dukungan sosial melalui keluarga, sekolah, maupun teman sebaya menjadi salah satu strategi yang penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

Di antara berbagai bentuk dukungan sosial, dukungan keluarga merupakan sumber dukungan yang memiliki pengaruh paling besar terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk perkembangan emosional, sosial, dan psikologis anak sehingga kualitas hubungan antara orang tua dan anak akan menentukan bagaimana siswa merespons berbagai tuntutan pendidikan. Dukungan keluarga tidak hanya diwujudkan melalui pemenuhan kebutuhan materi, tetapi juga melalui perhatian, kasih sayang, penghargaan, komunikasi yang terbuka, pendampingan belajar, serta pemberian motivasi ketika siswa menghadapi kesulitan akademik. Kehadiran keluarga yang suportif membuat siswa merasa aman secara emosional sehingga memiliki keyakinan untuk menghadapi berbagai tantangan pembelajaran tanpa mengalami tekanan yang berlebihan. Pentingnya peran keluarga dalam mengurangi stres akademik telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Ernawati dan Rusmawati (2015) menemukan bahwa dukungan sosial orang tua memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan Kurikulum 2013. Semakin tinggi dukungan yang diberikan orang tua, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami siswa. Walaupun penelitian tersebut telah dilakukan beberapa tahun yang lalu, hasilnya masih relevan

hingga saat ini karena menunjukkan bahwa keluarga tetap menjadi sistem pendukung utama dalam membantu peserta didik menghadapi berbagai tuntutan pendidikan. Temuan tersebut juga memperlihatkan bahwa keterlibatan orang tua dalam proses belajar tidak hanya berdampak pada peningkatan prestasi akademik, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental siswa. Selain keluarga, teman sebaya juga menjadi sumber dukungan sosial yang sangat penting selama masa remaja. Pada periode perkembangan ini, siswa cenderung menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman dibandingkan anggota keluarga sehingga hubungan interpersonal dengan teman sebaya memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian Safiany dan Maryatmi (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya, bersama dengan self-efficacy, berhubungan dengan tingkat stres akademik siswa SMA. Siswa yang memperoleh dukungan emosional, penghargaan, maupun bantuan dalam menyelesaikan tugas dari teman-temannya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari lingkungan pertemanan dapat meningkatkan rasa terisolasi, kecemasan, serta kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran. Faktor sosial ekonomi keluarga juga tidak dapat diabaikan dalam pembahasan mengenai stres akademik. Penelitian Anita (2023) menunjukkan bahwa kondisi sosial ekonomi memiliki hubungan dengan tingkat stres akademik siswa sekolah menengah. Keterbatasan ekonomi dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan siswa, baik karena keterbatasan fasilitas belajar, akses terhadap sumber belajar, maupun kekhawatiran mengenai keberlanjutan pendidikan. Namun demikian, penelitian tersebut juga mengisyaratkan bahwa dampak kondisi ekonomi dapat diminimalkan apabila siswa memperoleh dukungan sosial dan emosional yang memadai dari keluarga maupun lingkungan sekolah. Dengan demikian, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat ketahanan psikologis siswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik, sebagian besar penelitian masih berfokus pada siswa Madrasah Aliyah, SMA, atau SMK di wilayah Indonesia bagian barat serta menggunakan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menempatkan dukungan sosial sebagai variabel umum tanpa mengidentifikasi secara lebih spesifik bentuk-bentuk dukungan yang paling berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, masih relatif sedikit penelitian yang dilakukan pada konteks sekolah di wilayah Indonesia Timur, khususnya di Provinsi Maluku, yang memiliki karakteristik sosial, budaya, dan geografis yang berbeda dengan daerah lain. Perbedaan karakteristik tersebut memungkinkan munculnya dinamika dukungan sosial dan stres akademik yang juga berbeda sehingga memerlukan kajian empiris yang lebih kontekstual. Sekolah-sekolah di Provinsi Maluku menghadapi tantangan tersendiri dalam penyelenggaraan pendidikan, mulai dari keterbatasan sarana dan prasarana, kondisi geografis kepulauan, variasi latar belakang sosial ekonomi keluarga, hingga akses terhadap layanan pendampingan psikologis yang belum merata. Di sisi lain, tuntutan akademik yang harus dipenuhi siswa tetap mengikuti standar nasional pendidikan sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penelitian mengenai dukungan sosial dan stres akademik pada siswa di Maluku memiliki nilai strategis karena dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi nyata yang dihadapi peserta didik serta menjadi dasar dalam penyusunan program bimbingan dan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa stres akademik merupakan permasalahan multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Berbagai penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif dari tekanan akademik. Namun demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena tersebut pada siswa di wilayah Maluku dengan mempertimbangkan karakteristik sosial dan budaya setempat. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh gambaran empiris mengenai bagaimana dukungan sosial berkontribusi terhadap stres akademik siswa serta mengidentifikasi bentuk dukungan yang paling dibutuhkan dalam konteks pendidikan di daerah penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada peserta didik. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi sekolah, guru bimbingan dan konseling, wali

kelas, serta orang tua dalam menyusun strategi penguatan dukungan sosial melalui program pendampingan, konseling, penguatan komunikasi keluarga, serta pengembangan lingkungan belajar yang lebih suportif. Dengan demikian, upaya pencegahan dan penanganan stres akademik dapat dilakukan secara lebih komprehensif sehingga mampu meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan keberhasilan belajar peserta didik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Populasi penelitian berjumlah 1.514 siswa SMA Negeri 11 Ambon. Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 316 responden yang dipilih melalui teknik *proportionate random sampling*. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan analisis data untuk menjawab tujuan penelitian, terlebih dahulu dilakukan pengujian kualitas instrumen penelitian. Uji validitas instrumen dilakukan terhadap 316 responden menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% ($df = 314$) adalah sekitar 0,110. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada variabel dukungan sosial dan stres akademik memiliki nilai r hitung berkisar antara 0,356–0,781, sehingga seluruh butir memenuhi kriteria valid karena r hitung $>$ r tabel (0,110) dan nilai signifikansi $p < 0,05$. Dengan demikian, seluruh item dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Sedangkan Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,918, sedangkan variabel stres akademik memperoleh nilai 0,901. Kedua nilai tersebut berada di atas batas minimum 0,70, sehingga instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa setiap butir pernyataan memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian secara konsisten. Setelah instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel, analisis dilanjutkan dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat dukungan sosial yang diterima siswa SMA Negeri 11 Ambon. Distribusi tingkat dukungan sosial responden berdasarkan kategori tinggi, sedang, dan rendah disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Dukungan Sosial Siswa (Data n = 316)

Kategori Frekuensi (f) Persentase (%)		
Tinggi	174	55,1
Sedang	109	34,5
Rendah	33	10,4
Total	316	100,0

Berdasarkan data pada Tabel 1.1, sebagian besar siswa SMA Negeri 11 Ambon memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 174 siswa (55,1%). Selanjutnya, 109 siswa (34,5%) berada pada kategori sedang, sedangkan 33 siswa (10,4%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memperoleh dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Sedangkan distribusi hasil stress akademik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Stres Akademik Siswa (Data n = 316)

Kategori Frekuensi (f) Persentase (%)		
Tinggi	61	19,3
Sedang	168	53,2
Rendah	87	27,5
Total	316	100,0

Berdasarkan data pada Tabel 1.2, sebagian besar siswa berada pada kategori stres akademik sedang, yaitu sebanyak 168 siswa (53,2%). Sebanyak 87 siswa (27,5%) berada pada kategori rendah, sedangkan 61 siswa (19,3%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa masih mampu mengelola tekanan akademik, meskipun terdapat sejumlah siswa yang memerlukan perhatian lebih terkait pengelolaan stres. Setelah diperoleh gambaran deskriptif mengenai dukungan sosial dan stres akademik siswa, analisis dilanjutkan untuk menguji hubungan antara kedua variabel penelitian. Pengujian dilakukan menggunakan uji korelasi **Product Moment Pearson** guna mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik. Hasil analisis korelasi disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik

Variabel	r	Sig. (p)	Keterangan
Dukungan Sosial – Stres Akademik	-0,612	0,000	Hubungan negatif kuat dan signifikan

Berdasarkan tabel 1.3 Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,612$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Dengan kata lain dukungan sosial siswa cenderung berada pada kategori tinggi, sedangkan stres akademik didominasi kategori sedang. Analisis korelasi memperlihatkan hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel, yang mengindikasikan bahwa dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah berpotensi membantu siswa mengelola tekanan akademik.

Hasil analisis pada data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori dukungan sosial tinggi (55,1%), sedangkan tingkat stres akademik didominasi oleh kategori sedang (53,2%). Analisis korelasi juga menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara dukungan sosial dan stres akademik ($r = -0,612$; $p < 0,05$). Pola ini menjelaskan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami stres akademik. Temuan tersebut sejalan dengan teori dukungan sosial yang menjelaskan bahwa individu yang memperoleh perhatian, penghargaan, bantuan, serta dukungan emosional dari lingkungan terdekat memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan dan tuntutan kehidupan, termasuk tuntutan akademik di sekolah.

Pada masa remaja, tuntutan akademik semakin kompleks seiring meningkatnya beban belajar, tugas, ujian, serta harapan untuk memperoleh prestasi yang tinggi. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis apabila siswa tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk menghadapinya. Dalam analisis data, dominasi kategori stres akademik sedang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mampu mengelola tekanan belajar, meskipun mereka tetap menghadapi berbagai tantangan selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut dapat diartikan bahwa tekanan akademik merupakan bagian dari pengalaman belajar, namun tidak selalu berkembang menjadi stres yang berat apabila terdapat faktor-faktor pelindung yang memadai. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor pelindung yang penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga, guru, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Kehadiran individu yang memberikan perhatian, motivasi, penghargaan, dan bantuan nyata memungkinkan siswa merasa tidak menghadapi berbagai kesulitan seorang diri. Perasaan diterima dan dihargai tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya rasa percaya diri, optimisme, serta kemampuan menyelesaikan masalah sehingga tekanan akademik dapat dikendalikan dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Rizqullah dan Ansyah (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa Madrasah Aliyah. Siswa yang memperoleh dukungan emosional dan perhatian dari lingkungan sekitar cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil ketika menghadapi tuntutan akademik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Saputri dan Surawan (2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif terhadap stres belajar pada pelajar SMA. Kedua penelitian tersebut menguatkan ilustrasi bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu siswa mengatasi tekanan belajar. Apabila ditinjau dari perspektif lingkungan sekolah, dukungan sosial tidak hanya diberikan oleh keluarga, tetapi juga oleh guru dan teman sebaya. Guru berperan menciptakan suasana belajar yang kondusif melalui komunikasi yang terbuka, pemberian umpan balik yang

membangun, serta perhatian terhadap kondisi psikologis peserta didik. Teman sebaya juga memiliki kontribusi penting karena menjadi kelompok yang paling sering berinteraksi dengan siswa selama berada di sekolah. Dukungan berupa kerja sama dalam belajar, saling membantu menyelesaikan tugas, maupun memberikan semangat ketika menghadapi ujian dapat mengurangi persepsi siswa terhadap tekanan akademik.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Muhid dan Ferdianto (2020) yang menjelaskan bahwa iklim kelas dan *school well-being* memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik siswa. Lingkungan belajar yang nyaman dan hubungan interpersonal yang positif mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga siswa lebih siap menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, sekolah memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan yang aman, inklusif, dan mendukung perkembangan akademik maupun emosional peserta didik. Kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan belajar juga menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan. Penelitian Siregar dan Rahmulyani (2022) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Dalam konteks ini, hubungan negatif antara dukungan sosial dan stres akademik dapat dipahami karena dukungan sosial membantu siswa mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap berbagai tuntutan sekolah. Siswa yang memperoleh dukungan akan lebih mudah mencari solusi ketika menghadapi kesulitan belajar dibandingkan mereka yang merasa menghadapi masalah secara sendiri. Selain memengaruhi kondisi psikologis, stres akademik juga dapat berdampak terhadap kesehatan fisik siswa.

Penelitian Rizka, Priasmoro, dan Koesrini (2025) menunjukkan bahwa meningkatnya stres akademik berkaitan dengan menurunnya kualitas tidur siswa. Gangguan tidur selanjutnya dapat memengaruhi konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan mengikuti pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, pengurangan stres akademik melalui penguatan dukungan sosial tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental, tetapi juga berpotensi meningkatkan kesehatan fisik dan performa belajar siswa secara keseluruhan. Temuan ini juga memberikan gambaran bahwa peran keluarga tetap menjadi fondasi utama dalam membangun ketahanan psikologis siswa. Orang tua yang memberikan perhatian, komunikasi yang hangat, penghargaan atas usaha anak, serta pendampingan belajar dapat membantu mengurangi tekanan akademik yang dirasakan siswa. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ernawati dan Rusmawati (2015) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua berhubungan dengan rendahnya tingkat stres akademik pada siswa. Keluarga yang suportif memungkinkan anak memiliki rasa aman secara emosional sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan pendidikan.

Di sisi lain, hubungan positif dengan teman sebaya juga berkontribusi terhadap kemampuan siswa mengelola stres. Penelitian Safiany dan Maryatmi (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya bersama dengan self-efficacy memiliki hubungan dengan stres akademik. Teman yang mampu memberikan bantuan akademik maupun dukungan emosional dapat mengurangi rasa cemas, meningkatkan motivasi belajar, dan memperkuat keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya sendiri. Hal ini memperlihatkan bahwa pengembangan budaya saling mendukung di lingkungan sekolah merupakan salah satu strategi yang penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis peserta didik. Secara keseluruhan, dukungan sosial memiliki potensi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah disajikan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan tingkat stres akademik siswa. Sebagian besar responden berada pada kategori dukungan sosial tinggi, yaitu 174 siswa (55,1%), diikuti kategori sedang 109 siswa (34,5%), dan kategori rendah 33 siswa (10,4%). Sementara itu, tingkat stres akademik didominasi kategori sedang, yaitu 168 siswa (53,2%), diikuti kategori rendah 87 siswa (27,5%), dan kategori tinggi 61 siswa (19,3%). Analisis korelasi pada spss menunjukkan hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik ($r = -0,612$; $p < 0,001$). Hal ini mengilustrasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita. (2023). *A Study of Academic Stress among Secondary School Students in Relation to Their Socio-Economic Status*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8330527>
- Dewi, N. M. R. S., Devi, N. L. P. S., & Utami, K. C. (2025). Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Negeri 1 Kubu Selama Pandemi COVID-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 13(1). <https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i01.p07>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). *Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013*.
- Ginting, S. D. U. B., & Daulay, W. (2022). Kejenuhan Belajar dan Stres Akademik Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Jintan*, 2(1). <https://doi.org/10.51771/jintan.v2i1.169>
- Muhid, A., & Ferdiyanto, F. (2020). Stres Akademik pada Siswa: Menguji Peranan Iklim Kelas dan School Well-Being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1). <https://doi.org/10.30996/PERSONA.V9I1.3523>
- Rizka, M., Priasmoro, D. P., & Koesrini, J. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur terhadap Siswa Kelas XII. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 8(2). <https://doi.org/10.52774/jkfn.v8i2.421>
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2). <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.90>
- Rusnawati Ellis, Prisca Diantra Sampe, Sawal Mahaly, & Izak Jacobis Makulua. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). *Hubungan Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat*.
- Saputri, M. J., & Surawan, S. (2025). Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Belajar di Kalangan Pelajar SMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(2). <https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i2.5322>
- Siregar, S. P. A., & Rahmulyani, R. (2022). Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik dalam Menjalani Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Era New Normal pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Lubuk Pakam T.A. 2021/2022. *Indonesian Counseling and Psychology*, 2(2). <https://doi.org/10.24114/icp.v2i2.38835>