

HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 6 BULUKUMBA

Yenilia Rezky Pramudyanti
Universitas Negeri Makassar

Muh. Ahkam Alwi
Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2024, Vol.7 (2)
Politeknik Ilmu
Pemasyarakatan

Review
10-11-2024

Accepted
28-12-2024

Abstract

when students are faced with various obstacles and demands that can make them feel burdened and cause academic stress among students. This study aims to determine the relationship between peer support and academic stress in students of one of the high schools in Bulukumba Regency. The research method used is the quantitative method. Respondents in this study were 145 students of class XII of SMA Negeri 6 Bulukumba with an age range of 16 to 18 years. The results of this study indicate that there is a relationship between peer support and academic stress in students of class XII of SMA Negeri 6 Bulukumba with a value of ($r = -0.264$) and a significant value ($p = 0.001$). Therefore, H_1 is accepted and H_0 is rejected. The implications of this study are to provide information and references regarding the importance of peer support in reducing academic stress in high school students.

Keywords : Peer Support, High School Students, Academic Stress.

Abstrak

Sekolah seharusnya bisa menjadi pengalaman yang menyenangkan bagi siswa, namun ketika siswa dihadapkan pada berbagai hambatan dan tuntutan yang dapat membuat mereka merasa terbebani dan menyebabkan stres akademik dikalangan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa salah satu SMA di Kabupaten Bulukumba. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Responden pada penelitian ini berjumlah 145 siswa kelas XII SMA Negeri 6 Bulukumba dengan rentan usia 16 hingga 18 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stress akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 6 Bulukumba dengan nilai sebesar ($r = -0.264$) dan nilai signifikan ($p = 0,001$). Oleh karena itu H_1 diterima dan H_0 ditolak. Implikasi dalam penelitian ini adalah untuk memberikan informasi dan referensi mengenai pentingnya dukungan teman sebaya dalam mengurangi stres akademik siswa SMA.

.Kata kunci : Dukungan Teman Sebaya, Siswa SMA, Stres Akademik

Pendahuluan

Sekolah adalah tempat yang memberikan pendidikan serta kontribusi positif terhadap tugas perkembangan remaja melalui penyediaan lingkungan belajar yang terstruktur, fasilitas pendidikan yang memadai, dan dukungan

dari para pendidik yang berpengalaman. Namun, setiap individu pasti dihadapkan pada hambatan dalam menjalani kehidupan, terutama dalam menempuh masa Pendidikan. Wardah dkk, (2020) mengatakan bahwa masa sekolah seharusnya bisa menjadi pengalaman

yang menyenangkan bagi siswa, namun ketika siswa dihadapkan pada berbagai hambatan dan tuntutan yang dapat membuat mereka merasa terbebani dan menyebabkan stres akademik dikalangan siswa.

Stres akademik ini dapat berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan fisik dan mental para siswa. Siswa yang menghadapi stres akademik cenderung merasakan gangguan tidur, kelelahan, berkurangnya selera makan, dan masalah kesehatan lainnya. Selain itu, mereka juga dapat mengalami kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi dalam belajar (Rofiah, 2021). Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kemampuan siswa dalam mengingat informasi, berkonsentrasi, dan memproses informasi dengan baik, sehingga berdampak negatif di hasil ujian serta prestasi akademik siswa (Putri dan Nursanti, 2020). Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kemampuan siswa dalam mengingat informasi, berkonsentrasi, dan memproses informasi dengan baik, sehingga berdampak negatif di hasil ujian serta prestasi akademik siswa (Putri dan Nursanti, 2020).

Dampak stres pada siswa dapat berakibat fatal jika tidak segera ditanggulangi dan ditangani dengan bijak karena akan berakibat pada siswa secara fisik, kognitif emosi dan perilaku (Munawarah dkk, 2023). Secara kognitif, siswa sulit berkonsentrasi saat belajar, sulit mengingat isi pembelajaran, sulit memahami isi pembelajaran, dan sulit berfikir negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, secara emosi dampaknya muncul seperti ketakutan, mudah tersinggung, sedih marah dan frustrasi dan secara fisiologis reaksinya adalah wajah memerah, pucat, lemas dan

lelah, jantung berdebar, gemetar, nyeri perut, pusing, kaku dan berkeringat dingin (Lubis dkk, 2021). Salah satu cara mengatasi stress akademik adalah dengan bantuan orang sekitar atau teman sebaya mereka.

Dukungan dari teman merupakan bentuk dukungan terdekat bagi siswa di sekolah. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya menjadi alasan bagi siswa untuk mengatasi masalah stres akademik. Siswa menengah atas (SMA) cenderung memilih untuk mencari teman sebaya dikarenakan mereka adalah pihak yang saling memahami dan berada dalam situasi yang sama serta teman sebaya juga dapat menjadi pendorong bagi siswa untuk mengatasi masalah akademik, sehingga tidak menyebabkan stres akademik yang berlebihan (Nelissa, dkk 2018). Penelitian sebelumnya oleh Mosanya (2020) mengungkapkan bahwa teman sebaya berperan sebagai agen pendukung yang sering dijadikan tempat untuk beralih siswa ketika mereka memiliki kekhawatiran selama berinteraksi di sekolah.

Dukungan sosial teman sebaya telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang dapat menangani stres khususnya untuk siswa yang lebih muda (Charalambous, 2020). Pandangan seseorang terhadap dukungan sosial yang mereka rasakan ternyata memiliki dampak yang lebih besar dalam membantu mengatasi masalah. Pandangan mengenai ketersediaan dukungan sosial dapat memberikan penguat saat stres, meningkatkan kebahagiaan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Batchelor et al, 2020).

Menurut Nasution, (2018) pada lingkungan teman sebaya dukungan belajar sangat berdampak positif bagi siswa, dampak positif itu pada prestasi

belajarnya, tetapi jika siswa mendapatkan dukungan negatif dapat membuat prestasi dan rasa cemas muncul pada siswa. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Ambarwati dan Rahayu (2023) yang menemukan hasil bahwa kedua variabel dari dukungan teman sebaya dan stres akademik memiliki hubungan pada pelajar SMP. Dengan hal ini bantuan teman sebaya sangat berpengaruh kepada stres siswa, artinya besarnya dukungan sebaya maka semakin berkurang tingkat stres yang dirasakan siswa begitupun sebaliknya.

Hasil kajian selanjutnya dilakukan oleh Zahara dan Dwi (2023) yang hasilnya menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan pada teman sebaya dan stres akademik pada Mahasiswa Kedokteran Gigi di perguruan negeri atau swasta, dimana menandakan bahwasanya mahasiswa pada subjek penelitian ini perlu mendapatkan dukungan atau bantuan dari teman sebaya untuk menghadapi hari-harinya, baik saat merasa bahagia maupun dalam situasi sulit. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan teman sebaya dalam memberikan dukungan dan bantuan. Faktor-faktor ini mencakup empati dan dukungan emosional, bantuan praktis, motivasi dan dorongan, serta pembagian pengalaman (Chen dan Kee, 2008).

Dalam penelitian oleh Ryan dkk, (2018) teman sebaya juga ditemukan berperan dalam mengurangi stres akademik pada siswa sekolah menengah. Seseorang yang sebaya memiliki pemahaman dan empati terhadap stres akademik yang dialami oleh temannya sehingga memberikan dukungan emosional yang berharga untuk mengurangi beban emosional. Dukungan emosional, bantuan dengan tugas, dan motivasi positif dari teman sebaya dapat

membantu siswa mengelola stres akademik yang mereka hadapi. Dukungan teman sebaya dapat memberikan kesejahteraan emosional, informasi yang diperlukan, serta bantuan praktis untuk mengatasi stres akademik.

Hasil kajian yang dilakukan oleh Hatteberg (2020) keterkaitan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik menyoroti pentingnya peran dukungan teman sebaya dalam meminimalisir stres yang dialami oleh siswa dalam konteks pendidikan. Penelitian lain oleh Defitri dkk, (2021) mengemukakan bahwa stress akademik yang teratasi dapat memberikan dampak yang signifikan seperti pikiran, perasaan, kondisi fisik, dan juga perilaku sehari-hari, namun stress akademik dapat berkurang apabila seseorang menerima dukungan teman sebaya terutama dari teman-teman yang memberikan dorongan, bantuan, dan motivasi sehingga tekanan akademik yang dirasakan menjadi ringan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa SMAN 6 Bulukumba kelas XII dengan jumlah populasi 219 siswa. Sampel yang digunakan bersifat representatif dan memberikan gambaran dari keseluruhan populasi. Sampel ditentukan secara acak melalui teknik *simple random sampling*, teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan tingkatan/strata dari setiap sampel yang ada pada populasi. Penelitian ini menggunakan perhitungan Raosoft sample size, jumlah sampel sebanyak 140 dari total populasi 219 siswa dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Model skala Likert dipakai menjadi alat ukur penelitian.

Penelitian memakai dua skala yaitu skala stres akademik dan skala dukungan teman sebaya. Stres akademik pada siswa diukur dengan skala stres akademik yang telah diadaptasi oleh Putri dan Hariastuti, (2020) berdasarkan alat ukur Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) yaitu *Educational Stress Scalee for Adolescentss*. Skala ini digunakan untuk mengukur Tingkat stress akademik yang dialami siswa yang diuji berdasarkan lima faktor yang dapat dilihat pada tabel blue print dibawah:

Tabel 1. Blue Print Skala Stres Akademik

No	Aspek	Favourable	Jumlah
1.	<i>Pressure From Study</i>	4, 5, 6, 11	4
2.	<i>Workload</i>	2, 3, 7	3
3.	<i>Worry About Grades</i>	8,9,10	3
4.	<i>Self-expectation</i>	14, 15, 16	4
5.	<i>Despondency</i>	1, 12, 13	4
	Jumlah	16	16

Skala dukungan teman sebaya yang digunakan adalah skala dari Malecki dan Demaray (2002) yang diadaptasi oleh Alwi dkk, (2021) dari teori Sarafino dan Smith (2011), yaitu *child and adolescent social support scale (CASSS)*. Skala ini mengukur empat faktor yang dapat dilihat pada tabel blue print dibawah:

Tabel 2. Blue Print Dukungan Teman Sebaya

No	Aspek	Favourable	Jumlah
1.	<i>Emotional or esteem Support</i>	1,2	2
2.	<i>Tangible or instrumental Support</i>	3,5	2
3.	<i>Informational Support</i>	4,6,8	3
4.	<i>Companionship Support</i>	7,9,10	3
	Jumlah	10	10

Pada penelitian ini menggunakan uji validitas isi dan validitas konstruk. Penilaian validitas isi dalam penelitian ini menggunakan validitas isi *Aiken's V*. Menurut Azwar (2021), data dapat

dikatakan valid apabila nilai koefisien *Aiken's V* sama dengan atau lebih dari 0,50 ($\geq 0,50$). Penilaian dilakukan dengan memberikan nilai 1 yang berarti sangat tidak relevan sampai nilai 5 yang berarti sangat relevan. Validitas konstruk dilakukan dengan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) yang dianalisis dengan menggunakan bantuan program aplikasi *JAMOVI* versi 2.3.28. Adapun hasil dari validitas isi dan validitas konstruk pada stress akademik dan dukungan teman sebaya adalah dimana hasil validitas isi *Aiken's V* pada skala stress akademik memperoleh nilai koefisien terendah sebesar 0,58 dan nilai koefisien tertinggi sebesar 0,91. Berdasarkan uji validitas *Aiken's V* pada skala stress akademik menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur, karena semua aitem memiliki nilai koefisien diatas 0,50.

Berdasarkan hasil validitas konstruk dengan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) pada skala stress akademik dengan jumlah aitem sebanyak 16 nomor, diperoleh nilai standar *factor loading* yang berkisar antara 0,331 hingga 0,940. Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat enam aitem yang gugur yaitu aitem 5,6,7,10,12, dan 16, kerana memiliki koefisien korelasi dibawah 0,30 aitem sehingga jumlah aitem yang tersisa sebanyak sepuluh nomor. Setelah dilakukan pengguguran aitem, hasil analisis menunjukkan bahwa alat ukur yang di uji coba memiliki model yang fit atau *good fit* berdasarkan nilai CFI= 0,919; TLI = 0,854; dan RMSEA = 0,132. Meiliani dan Fuady (2023) mengatakan bahwa nilai CFI dapat dikatakan *fit* bila didapatkan angka $\geq 0,90$ yang menandakan *good fit* sedangkan ≤ 0.08 sampai ≤ 0.90 menunjukkan *marginal fit*.

Hasil validitas isi *Aiken's V* pada skala dukungan teman sebaya

memperoleh nilai koefisien terendah sebesar 0,50 dan nilai koefisien tertinggi sebesar 0,83. Berdasarkan uji validitas *Aiken's V* pada dukungan teman sebaya menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur, karena semua aitem memiliki nilai koefisien diatas 0,50.

Berdasarkan hasil validitas konstruk dengan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) skala dukunga teman sebaya dengan jumlah aitem sebanyak 10 nomor, diperoleh nilai standar *factor loading* yang berkisar antara 0,516 hingga 0,760. Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat satu aitem yang gugur yaitu aitem 6, kerana memiliki koefisien korelasi dibawah 0,30 aitem sehingga jumlah aitem yang tersisa sebanyak sepuluh nomor. Setelah dilakukan pengguguran aitem, hasil analisis menunjukkan bahwa alat ukur yang di uji coba memiliki model yang fit atau *good fit* berdasarkan nilai CFI = 0,943; TLI = 0,903; dan RMSEA = 0,0882. Meiliani dan Fuady (2023) mengatakan bahwa nilai CFI dapat dikatakan *fit* bila didapatkan angka $\geq 0,90$ yang menandakan *good fit* sedangkan $\leq 0,08$ sampai $\leq 0,90$ menunjukkan *marginal fit*.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi serta uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan linearitas, dimana Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji skewness dan kurtosis. Data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila nilai skewness dan kurtosis berada pada 1 sampai +1. Pada uji linearitas dikatakan linear apabila signifikansi pada linearity kurang dari 0,050 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* lebih dari 0,050 ($p > 0,05$). Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan bantuan program *SPSS for windows*.

Uji hipotesis dilakukan dengan melakukan uji korelasi produk momen yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel (Sugiono, 2013). *Korelasi Pearson* termasuk salah satu jenis statistik parametrik yaitu uji korelasi, yang menguji data pada skala interval atau rasio untuk melihat apakah terdapat hubungan/korelasi di antara dua variabel tersebut. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS for windows*.

Hasil

Hasil analisis deskriptif data penelitian dijabarkan melalui kategorisasi variabel penelitian dengan mengacu pada nilai rata-rata variabel yang diuji dalam penelitian.

Tabel 3. Deskripsi variabel stres akademik

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	< 23	11	8%
Sedang	23 - 37	134	92%
Tinggi	37 <	0	0%
Total		145	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, dilihat bahwa 145 responden penelitian. Terlihat bahwa terdapat (8%) atau 11 responden yang mengalami stres akademik pada kategori rendah dengan rentang skor kurang dari 23, terdapat (92%) atau 134 responden yang mengalami stres akademik pada tingkat sedang dengan rentang skor 23 sampai 37 dan yang terakhir pada kategori tinggi tidak terdapat responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa di SMA Negeri 6 Bulukumba mengalami tingkat stres akademik dalam kategori rendah.

Tabel 4. Deskripsi variabel dukungan teman sebaya

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	< 23	0	0%

Sedang	23 – 37	42	29%
Tinggi	37 <	103	71%
Total		145	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas, menunjukan bahwa 145 responden penelitian. Terlihat bahwa tidak terdapat responden yang mendapatkan dukungan teman sebaya pada kategori rendah, pada kategori sedang terdapat 42 atau (29%) responden yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang sedang dan terdapat 103 atau (71%) responden yang mendapatkan dukungan teman sebaya pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa di SMA Negeri 6 Bulukumba mendapatkan Tingkat dukungan teman sebaya dalam kategori tinggi.

Tabel 5. Hasil uji normalitas

Variabel	Skewnes	Kurtosis	Ket.
Stres Akademik	0,310	-0,483	Normal
Dukungan Teman Sebaya	0,527	0,603	Normal

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukan hasil uji normalitas, dapat dilihat pada variabel stress akademik didapatkan nilai skewness sebesar 0,310 dan nilai kurtosis -0,483, sedangkan pada variable dukungan teman sebaya didapatkan nilai skewness sebesar 0,527 dan nilai kurtosis 0,603. Hal ini diartikan bahwa kedua variabel mendapatkan nilai skewness dan kurtosis yang berada pada rentang 0-1 sampai +1, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil uji linearitas

Variabel	Linearity	Ket.
----------	-----------	------

Stres Akademik Dukungan Teman Sebaya	0,001	Linear
--------------------------------------	-------	--------

Pada tabel 6 hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk *linearity* diperoleh 0,001 (Sig. <0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variable pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Tabel 7. Hasil uji hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	Ket.
Stres Akademik Dukungan Teman Sebaya	-0,264	0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebanyak 0,001 (Sig.<0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 6 Bulukumba. Adapun nilai yang diperoleh *Pearson Correlation* sebesar -0,264. jika nilai *Pearson Correlation* pada penelitian ini menunjukkan negatif, hal ini dapat diartikan bahwa semakin rendahnya dukungan teman sebaya maka semakin tinggi pula stres akademik begitupun sebaliknya. Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Hal berarti terdapat hubungan dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 6 Bulukumba.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XII SMA Negeri 6 Bulukumba, ditemukan bahwa terdapat kebanyakan siswa mengalami stres akademik pada kategori sedang. Ditemukan 11 (8%) yang mengalami

tingkat stres akademik kategori rendah, terdapat 134 atau (92%) responden mengalami stres akademik pada tingkat kategori sedang dan pada kategori tingkat stres tinggi tidak ditemukan responden. Data penelitian ini menunjukkan nilai mean sebesar 30 dan standar deviasi sebesar 6,66. Penelitian ini menunjukkan bahwa stress akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 6 Bulukumba termasuk dalam kategori sedang.

Stres akademik itu sendiri adalah kondisi psikologis yang muncul akibat adanya tekanan atau tuntutan dalam lingkungan akademik, yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya secara efektif. Siswa yang mengalami stress akademik biasanya menghadapi berbagai tantangan seperti tekan dari tugas-tugas sekolah, ujian, harapan dari orang tua dan persaingan dengan teman sebaya. Septiana (2021) mengatakan bahwa stres dalam proses belajar itu merupakan hal yang normal, tetapi jika terlalu intens dan berlangsung lama dapat menurunkan prestasi akademik serta memicu perilaku yang tidak sesuai dan mengganggu kualitas hidup.

Dampak pada stres akademik dapat meluas hingga ke aspek emosional dan fisik siswa. Wulandari (2020) mengatakan bahwa siswa yang mengalami stres akademik sering memperlihatkan tanda-tanda seperti kecemasan, masalah tidur, kelelahan, serta penurunan motivasi untuk belajar. Tetapi untuk tingkat stres akademik pada kategori sedang siswa juga merasakan tekanan akademik yang cukup signifikan, namun belum mengganggu secara serius hal ini diakibatkan karena siswa sudah senang dengan metode pembelajaran yang diberikan seperti yang diungkapkan oleh Safira dan Hartati (2021) tingkat stres

akademik siswa yang berada dalam kategori sedang dalam penelitiannya disebabkan oleh kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan baik terhadap metode pembelajaran yang diterapkan

Tuntutan akademik yang tinggi sering kali mejadi faktor utama munculnya stres akademik selain itu kurangnya waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Izzati, Tentama, dan Suryono (2020) mengatakan bahwa siswa SMA cenderung rentan terhadap tekanan akademik karena dihadapkan pada ekspektasi akademis yang tinggi. Kondisi ini juga diperburuk oleh tekanan eksternal dari orang tua dan guru yang sering kali mengharapkan hasil akademik yang optimal tanpa mempertimbangkan kapasitas individu siswa atau anaknya. Jadi hal ini dapat menjadi faktor terjadi stres akademik dikalangan siswa SMA.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan pada 145 siswa kelas XII SMA Negeri 6 Bulukumba, hampir 80% siswa mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi dengan frekuensi 103 responden, 42 atau (29%) mendapatkan dukunga teman sebaya dalam kategori sedang dan tidak terdapat siswa yang mendapat dukungan teman sebaya dalam kategori rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini dengan jumlah responden 145 mayoritas mendapatkan dukungan teman sebaya dalam kategori tinggi. Dari data penelitian ini juga menunjukkan nilai mean sebesar 31,5 dan standar deviasi sebesar 7,5.

Dukungan teman sebaya merupakan merupakan hal penting dalam kehidupan sosial remaja khususnya bagi siswa sekolah menengah atas. Dukungan tersebut dapat berupa bantuan baik dari segi emosional, sosial, maupun praktis, yang diberikan oleh

teman sebaya untuk membantu individu mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi. Khairinal, Syuhada dan Aminah (2022) mengungkapkan bahwa teman sebaya memainkan peran penting dalam proses belajar remaja di setiap tahap perkembangannya. Remaja memiliki kebutuhan untuk diterima dan disukai oleh kelompok teman sebaya, bahkan banyak diantara mereka yang mengambil Kesimpulan bahwa pentingnya pandangan teman-teman terhadap dirinya.

Dukungan sosial berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan baik dengan individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, tetangga, dan kerabat. Dukungan teman sebaya menjadi salah satu peran dalam membantu siswa membangun rasa percaya diri dan identitas yang kuat. Saraswati dan Andini (2021) menyebutkan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan dari teman-temannya memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika menghadapi ujian atau tantangan akademik lainnya. Dukungan tersebut membuat siswa merasa lebih tenang dan termotivasi, sehingga mereka lebih mampu mengatasi tekanan yang dihadapi dalam lingkungan. Penelitian oleh Gustamah, Hidayah dan Hotifah (2023) juga mengatakan dukungan teman sebaya telah diidentifikasi sebagai faktor pelindung bagi anak-anak yang terkena pengalaman buruk dan dapat mengurangi resiko psikopatologi dan meningkatkan kinerja akademik.

Selain dukungan emosional, teman sebaya juga memberikan dukungan praktis, seperti membantu dalam penyelesaian tugas atau belajar kelompok bersama. Hal ini juga dapat membuat siswa merasa terbantu dan tidak merasa sendiri dalam penyelesaian tugas akademiknya. Seperti yang

dikemukakan dari penelitian Munawarah, dkk (2023) bahwa siswa cenderung lebih senang belajar dan menyelesaikan tugas-tugas bersama teman-temannya dibandingkan belajar sendiri. Hal ini dapat dikatakan juga bahwa adanya dorongan atau motivasi dari teman sebaya dapat memberikan dukungan positif kepada siswa untuk lebih aktif belajar dan berpartisipasi secara optimal dalam kegiatan dikelas (Pramesty dan Suratno, 2021).

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi product moment, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001 (Sig. <0,05) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan stress akademik. Dapat diketahui juga nilai korelasi yang didapatkan sebesar -0,264 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang berarti semakin rendah dukungan teman sebaya siswa, maka semakin tinggi stress akademik begitu pula sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 pada penelitian ini diterima dengan kata lain bahwa penelitian ini terdapat hubungan dukungan teman sebaya dengan stress akademik pada siswa SMA Negeri 6 Bulukumba.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safiany dan Maryatmi (2018) pada siswa siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat diperoleh adanya hubungan signifikan ke arah negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stress akademik yang artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah stress akademik begitu pula sebaliknya. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Aulya, dkk 2022) juga menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kelekatan teman sebaya

dengan stres akademik pada siswa sekolah berasrama X di kota Samarinda. Hal ini sudah menggambarkan bahwa apabila dukungan teman sebaya siswa tinggi maka stres akademik akan rendah begitupun sebaliknya.

Putro dan Simanjuntak (2022) telah melakukan penelitian mengenai dukungan teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring. Mahasiswa tahun pertama memperoleh dukungan yang tinggi dari teman-temannya akan cenderung mengalami penurunan stres akademik, sedangkan sebagian besar mahasiswa tahun pertama mengalami stres akademik pada tingkat sedang dan mayoritas dari mereka merasa bahwa mereka mendapatkan dukungan yang kuat dari teman-teman dalam menghadapi situasi akademik yang mereka alami.

Dukungan dari teman sebaya memiliki peran dalam kehidupan akademik khususnya dalam menghadapi stres yang umumnya terjadi dilungkungan Pendidikan. Stres akademik dapat muncul akibat berbagai tekanan, seperti banyaknya tugas, ujian dan tuntutan untuk berprestasi. Dalam hal ini dukungan dari teman sebaya menjadi salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa mengatasi stres akademik mereka. Menurut penelitian (Febrianti dkk, 2023) dukungan sosial dari teman sebaya dapat berperan sebagai faktor pelindung bagi siswa dalam menghadapi permasalahan akademik, sehingga membantu mencegah timbulnya stres akademik. Hal ini diartikan bahwa siswa

memerlukan dukungan teman sebaya yang tinggi untuk bantu menekan Tingkat stress akademik siswa.

Sejalan juga dari penelitian yang dilakukan oleh (Widiani, dkk 2022) dengan judul "Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Remaja" yang jumlah responden sebanyak 206 remaja kelas XII SMA Negeri 80 Denpasar. Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan yang lemah ke arah negatif antara dukungan teman sebaya dan stress akademik. Pada penelitian ini, ditemukan teori yang mendukung, yaitu teori depresi interpersonal, yang menyatakan bahwa stress akademik dapat menjadi pemicu awal depresi pada remaja, teori ini juga menjelaskan bahwa penurunan kemampuan dalam memberikan atau menerima dukungan sosial dapat melemahkan daya tahan individu dalam menghadapi peristiwa negatif sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap depresi (Febrianti, dkk 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dengan stress akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 6 Bulukumba. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima siswa maka semakin rendah stress akademik yang siswa alami, begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya yang siswa dapatkan maka tingkat stress akademik siswa yang dirasakan semakin tinggi.

Implikasi

Implikasi dalam penelitian ini adalah pentingnya peran dukungan teman sebaya dalam mengurangi stres akademik pada siswa SMA Negeri 6

Bulukumba, yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah, guru, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan positif. Dengan memperkuat hubungan sosial antar siswa, melalui program-program yang dibuat. Diharapkan dapat membantu siswa mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi. Hal ini juga memberikan wawasan bagi pengembangan kebijakan sekolah yang lebih sensitif terhadap kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Referensi

- Alwi, M. A., Suminar, D. R. Nawangsari, N. A. W. (2020). Support in Schools and School Well-Being: Self Esteem as a Mediator. *4*(2), 199-125.
- Ambarwati, A. D., & Rahayu, P. P. (2023). Dukungan teman sebaya berhubungan dengan tingkat stres belajar siswa Sekolah Menengah Pertama: literature review. *Informasi dan Promosi Kesehatan. 2*(1): 91-100.
- Aulya, A., Lubis, H., & Rasyid, M. (2022). Pengaruh kerinduan akan rumah dan kelekatan teman sebaya terhadap stres akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 10*(2), 307-19.
- Batchelor R, Pitman E, Sharpington A, Stock M, & Cage E. (2020). Perspektif mahasiswa mengenai dukungan dan layanan kesehatan mental di Inggris. *Jurnal Pendidikan Lanjutan dan Tinggi. 44*(4): 483–497.
- Charalambous, M. (2020). Variasi transisi ke mahasiswa universitas ilmu kehidupan: Menjelajahi peran efikasi diri akademik dan sosial. *Jurnal Pendidikan Lanjutan dan Tinggi. 44*(10): 1419–1432.
- Chen L, Kee YH. (2008). Understanding academic stress and the role of socioeconomic status: The experience of freshmen college students in Hong Kong. *Educational Studies. 34*(3): 249-263.
- Defitri, A. A., Zukhra, M. R., & Nopriadi, (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan: 10*(2), 287-296
- Febrianti, N.R., Surur, N., Kholili, M.I. (2023). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stress Akademik Pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling. 7* (1) 1-8.
<https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>
- Gustama, R. A., Hidayah, N., & Hotifah, Y. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Siswa: Tinjauan Paradigma Empirisme. *Proceedings Series of Educational Studies, 156-163.*
- Hatteberg S. (2020). There’s no way I can do all of this”: The Perceived Impacts of Stress Exposure on the Academic Development of Collegiate Athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics.*
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study for Academic Stress in Senior High School. *European Journal of Education Studies, 7*(7), 153–168.
<https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>.
- Khairinal, K., Syuhadah, S., & Aminah, S. (2022). Pengaruh kondisi sosial ekonomi orang tua, potensi diri,

- dan dukungan teman sebaya terhadap keputusan siswa memilih universitas jambi. *JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL*, 3(2), 754-762.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1): 31
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
- Mosanya M. (2020). Menahan stres akademis selama pandemi COVID-19 terkait isolasi sosial: Ketabahan dan pola pikir berkembang sebagai faktor pelindung terhadap dampak kesepian. *Jurnal Internasional Psikologi Positif Terapan*. 6: 159-174.
- Munawarah, B. S., Witono, A. H., & Jiwandono, I. S. (2023). Analisis penyebab rendahnya motivasi belajar siswa mata pelajaran PPKN kelas V SDN 20 Cakranegara. *Progres Pendidikan*, 4(3), 143-153.
- Nasution, N. C. (2018). Dukungan teman sebaya dalam meningkatkan motivasi belajar. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah*, 12(2), 159-174.
- Nelissa, Z., Astuti, S., & Martunis, M. (2018). Identifikasi faktor yang mempengaruhi siswa dalam proses pemilihan jurusan pendidikan lanjutan (Studi pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Banda Aceh). *JUPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 78-83.
- Pramesty, M. P., & Suratno, I. B. (2021). Hubungan Rasa Percaya Diri, Perhatian Guru, Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Keaktifan Belajar Siswa Di Kelas. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Akuntansi*, 15(1), 1-10.
- Putri, A. D., & Hariastuti, R. T. (2020). Tingkat stres akademik selama pembelajaran daring pada peserta didik SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 12, 511-522.
- Putri, W. C., & Nursanti, A. (2020). The relationship between peer social support and academic resilience of young adult migrant students in Jakarta. *International Journal of Education*, 13(2): 122-130.
- Putro, A. W., & Simanjuntak, E. (2022). Stres akademik dan dukungan teman pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81-94.
- Rofiah, S. (2021). Pengaruh pembelajaran online terhadap stres akademik siswa di SMA negeri 1 Kepanjen. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 41-47.
- Ryan A. M, Shim S. S., Makara K. A., (2018). Changes in peer relationships during the transition to middle school predict academic adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 59: 1-9.
- 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. *Ikra-lth Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(3), 87-95.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA negeri selama pembelajaran

- jarak jauh (PJJ). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 125-136
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Saraswati, A., & Andini, R. (2021). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kecemasan akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 12-24.
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49-64.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Wardah, R., Bustamam, N., & Nasution, J. A. (2020). Identifikasi Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kota Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 5(3)
- Widiani, N. L. P. W., Antari, G. A. A., & Sanjiwani, I. A. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Remaja. *Coping Community Publ. Nurs*, 10(3), 310.
- Wulandari, E. (2020). Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(2), 45-58
- Zahara, N., & Dewi, M. P. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Gigi Pada Saat Pandemi. *Jurnal Ilmiah Global Education*. 4(4): 2072-2087.