

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. Pengertian Stres Akademik

Stres merupakan reaksi tubuh yang muncul pada saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, ataupun suatu bentuk perubahan. Stress juga dapat dapat terjadi karena situasi atau pemikiran yang membuat seseorang dapat menjadi putus asa, gugup, marah, ataupun bersemangat. Beberapa situasi tersebut dapat merespon tubuh untuk memicu terjadinya stress yang dapat mengakibatkan nafas dan detak jantung menjadi cepat, otot menjadi kaku, dan tekanan darah meningkat. Stress yang disebabkan karena adanya suatu tekanan batin pada diri seseorang biasanya muncul karena adanya permasalahan dalam keluarga, hubungan sosial, patah hati, cinta tak terbalas, atau masalah keuangan. Setiap orang, termasuk anak – anak maupun remaja, pernah mengalami stress. Kondisi tersebut tidak selalu membawa efek buruk dan umumnya hanya bersifat sementara saja. Stress akan berakhir pada saat kondisi yang menyebabkan tekanan tersebut dapat terlewati dan terselesaikan dengan baik. Stress yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik serta dapat melemahkan sistem imun pada tubuh. Selain itu, stress juga dapat memunculkan suatu gangguan pada sistem pencernaan dan sistem reproduksi. Orang yang mengalami stress berkepanjangan mereka akan mengalami gangguan susah tidur. Stress merupakan permasalahan global yang terjadi pada kehidupan manusia, sebab stres yang terjadi saat ini merupakan suatu atribut pada kehidupan yang modern. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan

adanya ketidak sesuaian (Garniwa, I. 2007) antar situasi yang di inginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Sarafino, 2006; Wardi, R. & Ifdil, I. (2016)). (Anggola & Ongori 2009; Pratama, M, R, 2015; Siska, M, 2011) mendefinisikan stress sebagai suatu persepsi dari suatu bentuk kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stress merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu terjadinya stress (*stressor*), yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*)(Santrock, 2007; Diponegoro, A. M, & Thalib, S.B. 2001; Dari P.T.S.D, & Ibu, D. S. 2012).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang di inginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

Sarafino & Smith (2011), mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang diakibatkan dari adanya suatu interaksi individu dengan lingkungannya yang dapat menyebabkan individu tersebut melihat ketidak sesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. Stres menurut Richard (2010), merupakan suatu proses menilai kejadian ataupun peristiwa sebagai sesuatu dapat menimbulkan ancaman sehingga konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan. Dilawati seseorang dalam menerima suatu tekanan. Tekanan ataupun tuntutan

yang diterima yang datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, di dalam memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik.

Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) mengatakan, bahwa stres dikatakan sebagai kondisi individu yang di pengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres dapat terjadi disebabkan adanya ketidakseimbangan antara tekanan yang di hadapi individu dengan kemampuan di dalam menghadapi situasi stres yang dapat mengganggu kesejahteraan mereka. Stres menurut Lazarus (Fatimah, 2015), stres merupakan proses sosialisasi antara individu dengan lingkungannya, dimana individu menganggap hal tersebut melebihi batas kemampuan yang di miliki, serta hal yang dapat mengancam kesejahteraan dirinya. Realita menunjukkan bahwa banyaknya siswa yang mengalami tekanan yang membawa dampak buruk bagi kelanjutan studinya berupa cara mengajar dan materi pelajaran yang diajarkan serta tekanan – teka nan sosial yang di peroleh dari teman – temannya.

Yusuf (2011), mengatakan bahwa stres merupakan suatu fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, artinya bahwa stres itu bersifat inheren dengan ada di setiap dari individu di dalam menjalani kehidupannya sehari – hari.

Menurut King (2010) mangatakan, stres merupakan respon individu terhadap *stressor*, yaitu terhadap lingkungan atau suatu peristiwa yang mengancam individu dan dapat membebani kemampuan copingnya. Definisi yang hampir sama juga di paparkan oleh Atkinson, Smith, dan Bem (2010) stres secara umum merupakan hal yang terjadi pada individu jika di hadapkan pada peristiwa yang dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam kesehatan secara fisik ataupun secara psikologis individu tersebut.

Hans Selye (dalam Kalat, 2010) memaparkan bahwa stress merupakan respon non spesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang ada.

Stres yang berada pada lingkungan sekolah atau lingkungan tempat siswa mendapatkan pendidikan biasanya disebut sebagai stres akademik (Sinaga, M. A. J, 2015; Rahmadani, C. S. M, 2014; Hikmah, Y, 2014). Sedangkan menurut Desmita (2010), stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang berasal dari suatu proses pembelajaran atau hal – hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti adanya tekanan untuk naik kelas, lama waktu belajar, mencontek, banyak tugas, mendapatkan hasil ulangan, keputusan di dalam menentukan jurusan ataupun karier, kecemasan disaat melaksanakan ujian, dan manajemen stres.

Sejalan dengan pendapat di atas, Rahmawati (2012) memaparkan bahwasannya stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi suatu ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang actual yang di miliki oleh siswa sehingga mereka merasa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. (Alvin, 2001; Mubarokah, L, 2015; Sandra, R, & Ifdil, I, 2015) juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan – tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik semakin meningkat, sehingga mereka akan semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya, (Bariyyah, 2013; Rahmawati, W. K, 2017) mengatakan bahwa stress akademik merupakan suatu respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang berasal dari proses belajar mengajar seperti: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4)

keputusan di dalam menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan agar dapat mengatur waktu belajar.

Menurut Alvin (Eryanti, 2012) stres akademik yaitu suatu tekanan – tekanan yang terjadi pada diri siswa yang di sebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Hal yang sama juga di paparkan oleh (Taufik, T. & Ifdil, I, 2013) yang menjelaskan stress akademik muncul di sebabkan ketika harapan dalam meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun dari teman sebaya. Harapan tersebut terkadang tidak selalu sesuai dengan kemampuan yang di miliki oleh siswa sehingga dapat menimbulkan suatu bentuk tekanan secara psikologis yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Dixit dan Singh (2015) mengartikan istilah stress akademik sebagai ketegangan emosional yang di rasakan oleh individu saat mengatasi tuntutan akademis yang kemudian berdampak pada fisik dan psikis individu tersebut. Sebenarnya penyebab stres akademik pada siswa merupakan hal yang normal terjadi karena stres akademik merupakan bagian dari perkembangan diri seperti menyesuaikan diri dengan tatanan sosial baru, mendapatkan peran dan tanggung jawab baru pada siswa, mempunyai beban belajar dan konsep – konsep pendidikan yang berbeda dengan masa sekolah sebelumnya, kegiatan atau beban akademik yang tinggi, belajar mengatur masalah keuangan, ketidakmampuan dalam manajemen waktu, harapan dan tantangan terhadap pencapaian akademik, perubahan gaya hidup dari masa yang sebelumnya dan perkembangan konsep diri (Regehr, Glancy and Pitts, 2013). Stress akademik pada siswa merupakan suatu hal yang banyak diteliti dan diidentifikasi, penyebabnya adalah karena banyaknya tugas, adanya kompetisi antar siswa,

kegagalan, adanya faktor finansial, hubungan yang buruk antara siswa dan guru, serta masalah keluarga di rumah (Busari, 2014).

Masalah stres akademik yang dialami oleh siswa di sekolah harus mendapatkan perhatian dan penanganan bukan hanya dari pihak sekolah tetapi juga pihak lain agar siswa dapat mengelola stresnya dengan baik sebab dalam kehidupan siswa tidak mudah untuk dihilangkan akan tetapi dapat dikelola dan dikendalikan. Namun jika keadaan tersebut tidak di perhatikan dengan baik maka kemungkinan siswa akan mengalami kesulitan dalam melanjutkan studinya atau pendidikannya, prestasi belajar rendah, tinggal kelas, maupun *drop out*. Jika siswa terindikasi stres akademik secara berkelanjutan, maka hal tersebut dapat memberikan dampak negatif yang ada kaitannya dengan *social problem*, kepribadian, konsep diri, kesehatan fisik, kesehatan psikis, dan perilaku tidak sesuai (Aryani, 2008). Stres akademik menurut Shahmohammadi (2011) yaitu stress pada anak yang muncul ketika harapan dalam meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun dari teman sebaya.

Stres akademik menurut Agista (2011) merupakan suatu bentuk stres yang muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan di dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik yang di alami siswa merupakan hasil dari persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya actual yang dimiliki siswa.

Menurut Desmita (2010), stres akademik merupakan *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres pada siswa yang berasal dari proses belajar

mengajar atau hal – hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi : tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencotek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan dalam menentukan jurusan, dan karir serta kecemasan ujian, manajemen waktu.“Berdasarkan uraian – uraian di atas dapat di ambil suatu kesimpulan bahwa stres akademik adalah suatu bentuk respon individu terhadap situasi atau kondisi (*stressor*) yang muncul dari sumber suatu proses belajar mengajar atau hal – hal yang berkaitan dengan akademik.

”Menurut Kohn Frazer (Ross dkk, 1999) yang menjadi sumber stres akademik pada siswa, disebabkan antara lain untuk bisa mendapatkan nilai yang tinggi, tugas yang berlebihan, tugas yang tidak jelas, dan ruang kelas yang tidak nyaman.

Menurut Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) yang menjadi penyebab stress akademik yaitu :

1. Kebiasaan belajar yang buruk seperti tidak memplaining waktu belajar dengan baik ketika akan ujian, malas mencatat, tidak melakukan revisi atau berdiskusi.
2. Ekspektasi siswa yang tinggi melebihi kapasitas dan kemampuan studinya.
3. Masalah dalam belajar seperti konsentrasi dalam memahami pelajaran, motivasi dan ketertarikan, fasilitas di rumah dan disekolah, sosial, emosional, masalah pribadi, dan keseluruhan.
4. Kondisi ekonomi keluarga yang rendah dari paparan para ahli di atas bahwa *stressor* stres akademik berasal dari luar (*eksternal*) dan dari dalam (*internal*) sumber stress juga berasal dari lingkungan akademik yang dapat mempengaruhi proses belajar mengajar dari hasil belajar.

Faktor – faktor yang mempengaruhi stres akademik

Menurut Puspita (dalam Barseli & Ifdil, 2017) dan (Gunawati, R, Hartati, S, & Listiara, A, 2010), ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dari ke dua faktor tersebut dapat di jelaskan sebagai berikut :

Faktor Internal yang mengakibatkan stres akademik

1. Pola Pikir

Individu yang berpikir dan tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali ketika ia dapat melakukan sesuatu, maka semakin kecil pula kemungkinan stress yang akan terjadi pada siswa.

2. Kepribadian

Kepribadian yang ada pada siswa dapat menentukan atau mempengaruhi tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil di bandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3. Keyakinan

Selanjutnya yang menurunkan tingkat stres pada siswa yaitu adanya keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri di dalam memainkan peran penting di dalam menginterpretasikan situasi – situasi yang ada di sekitar individu. Suatu penilaian yang di yakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal, bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara berkepanjangan.

Faktor Eksternal yang dapat mengakibatkan stres akademik

1. Pelajaran Lebih Padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan yang standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya adanya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban yang ada pada siswa meningkat. Dari beberapa alasan tersebut pentingnya bagi perkembangan pendidikan dalam Negara, tetapi tidak menutup mata bahwa hal tersebut dapat menjadikan tingkat stres yang di hadapi oleh siswa.

2. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa di tuntut untuk dapat berprestasi dengan baik dalam menyelesaikan ujian – ujian mereka. Tekanan ini terutama sering datang dari pihak orang tua, keluarga, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3. Dorongan status sosial

Pendidikan merupakan simbol dalam status sosial. Orang – orang yang kualifikasi akademik tinggi akan di hormati di dalam masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan di pandang rendah. Siswa yang akan berhasil dalam segi akademik akan sangat di senang, di kenal, dan di puji oleh masyarakat. Tapi sebaliknya jika siswa tersebut tidak berprestasi maka mereka akan di sebut malas, lambat dalam berpikir. Mereka akan dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung di tolak oleh guru, di marahi oleh orang tua, dan di abaikan teman – teman sebayanya.

4. Orang tua saling berlomba

Di kalangan orang tua yang mempunyai latar belakang pendidikan yang bagus dan kaya akan informasi, persaingan untuk menghasilkan anak – anak

yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga akan lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat – pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan seperti kelas seni rupa, music, balet, dan drama yang juga dapat menimbulkan munculnya persaingan antar siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Dari penjelasan di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik pada diri siswa yaitu faktor internal meliputi adanya pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal meliputi adanya tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orang tua saling berlomba.

Aspek – aspek stres akademik menurut Sarafino dan Timothy (2012), adalah sebagai berikut :

1. Aspek Biologis

Stres yang muncul karena situasi atau kondisi yang mengancam atau berbahaya, maka akan ada suatu bentuk reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stres. Dan akan memunculkan suatu bentuk reaksi seperti detak jantung yang meningkat atau kaki yang gemetar.

2. Aspek Psikososial

Menjelaskan bahwa stres yang muncul disebabkan adanya pengaruh keadaan lingkungan. *Stressor* akan menghasilkan perubahan – perubahan psikologis dan juga sosial individu. Perubahan – perubahan tersebut antara lain

a. Kognitif

Level stres yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan juga perhatian. Stres yang dapat merusak fungsi kognitif, seringkali mengalihkan perhatian individu. Kebisingan dapat menjadi *stressor*, yang mana hal tersebut dapat menjadi kronis bagi individu yang tinggal di lingkungan yang bising seperti di dekat rel kereta api ataupun di tepi jalan raya.

b. Emosi

Emosi cenderung di dalam menyertai stres dan individu sering dalam menggunakan emosi untuk menilai suatu kondisi stres yang di alami. *Proses cognitive appraisal* bisa mempengaruhi stres dan juga pengalaman emosi. Reaksi emosional umum merupakan suatu ketakutan dalam ketidak nyamanan psikologis dan suatu bentuk rangsangan fisik ketika individu merasa terancam.

c. Perilaku Sosial

Stres dapat merubah suatu bentuk perilaku seseorang terhadap orang lain. Dalam situasi yang penuh stres seperti, kecelakaan kereta api, gempa bumi, dan bencana lainnya, banyak orang bekerja sama untuk saling membantu. Pada situasi stres yang lain, bisa menyebabkan individu kurang sosial atau kurang sosial atau kurang peduli bahkan cenderung bermusuhan dengan orang lain dan tidak sensitive terhadap orang lain.

Gejala – gejala Stres Akademik

Individu mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik (Hernawati, N, 2006; Inayatillah, V, 2015), sebagai berikut:

1. Gejala emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan adanya gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

2. Gejala fisik

Siswa yang mengalami stress akademik secara fisik di tandai dengan adanya sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar. Menurut (Simbolon, I, 2015; Fahmi, F, 2011) gejala stress terdiri atas fisik, emosi, dan ditambah dengan perilaku lebih lanjut di jelaskan sebagai berikut:

3. Gejala fisik

Gejala yang termasuk kategori fisik, yaitu: sakit kepala, jantung berdebar – debar, perubahan pola makan, tubuh terasa lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

4. Gejala emosi

Gejala emosi yaitu antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, mudah menangis, gelisah terhadap hal – hal yang kecil, panik, dan berperilaku impulsif.

5. Gejala perilaku

Gejala perilaku yaitu antara lain: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyediri, ceroboh, menyalakan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar - mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

Desmita (2014) mengatakan ada 4 macam stress akademik yang disebabkan oleh beberapa aspek, yaitu:

1. *Physical Demands* (Tuntutan Fisik)

Suatu tuntutan yang berasal dari lingkungan fisik sekolah dengan menggunakan indikator berupa suatu keadaan iklim ruang kelas, temperature yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, sarana dan prasarana sebagai penunjang pelajaran, kebersihan dan kesehatan lingkungan sekolah, keamanan sekolah, dan sebagainya.

1. *Task Demands* (Tuntutan Tugas)

Suatu tugas pembelajaran yang dapat menimbulkan suatu perasaan tertekan pada siswa. Indikator *academic work* adalah tugas yang dikerjakan di sekolah, dan tugas yang di kerjakan di rumah, tuntutan kurikulum, pada saat menghadapi ujian atau ulangan, kedisiplinan di sekolah dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

2. *Role Demands* (Tuntutan Peran)

Yaitu sekumpulan kewajiban yang di harapkan dan harus di penuhi siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah, indikator tuntutan

peran ini di antaranya seperti yang di harapkan agar dapat memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki sikap yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi serta memiliki ketrampilan yang lebih.

3. *Interpersonal Demands* (Tuntutan Interpersonal)

Bukan hanya tuntutan dalam segi tuntutan akademis yang tinggi, siswa juga diuntut harus mampu melakukan interaksi sosial dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Interaksi sosial tersebut merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan siswa akan tetapi di sisi lain interaksi sosial di sekolah ini juga menjadi salah satu sumber stress bagi siswa dan dapat menimbulkan ketegangan dalam diri siswa yaitu ketidakmampuan dalam menjalin suatu hubungan positif antara guru dan teman sebaya, suatu keharusan di dalam menghadapi persaingan dengan teman, adanya perlakuan guru yang tidak adil, adanya sikap kurangnya perhatian dan dukungan guru serta adanya sikap menjauhi bahkan bisa di kucilkan oleh teman.

Indikator stress akademik menurut Sarafino & Tinoty (2012), yaitu :

- a. Mudah lelah
- b. Berpikir Negatif
- c. Prestasi Menurun
- d. Sulit Mengambil Keputusan
- e. Kehilangan Harapan
- f. Gelisah Ketika Menghadapi Ujian

- g. Mudah Tersinggung
- h. Gugup
- i. Suka Berbohong
- j. Sering Membolos
- k. Tidak Disiplin
- l. Tidak Peduli Dengan Pelajaran
- m. Takut Bertemu Guru

2. Dukungan Sosial (*Social Support*)

a. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial (King, 2010) merupakan informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang baik. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai suatu keberadaan seseorang yang dapat dipercaya, yang memahami, memperhatikan dan mencintai kita (Surbakti, 2013). Dukungan sosial merupakan suatu proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang dicintai dan dihargai, disayangi untuk dapat memberikan bantuan kepada orang lain yang mendapatkan tekanan di dalam kehidupan (Raafiah. D, 2012).

Dukungan sosial didapatkan dari suatu hubungan yang akrab seperti (orang tua, saudara, guru, teman sebaya, lingkungan masyarakat) atau keberadaan individu dapat membuat individu merasa diperhatikan, dinilai, dan dicintai (Sarason dalam Fatwa, 2014).

Menurut Taylor (dalam Suparno 2017), dukungan sosial merupakan segala macam bantuan yang dapat menimbulkan perasaan nyaman secara fisik

dan psikologis serta merupakan bagian dari suatu jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari orang tua, pasangan, kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat.

Dukungan sosial merupakan suatu perilaku spesifik atau secara umum dapat mengubah suatu tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh seseorang. Sebagai salah satu metode dalam coping terhadap emosi dengan membantu menilai perasaan emosi secara negatif (Hageston& Cohen, 2004; Mohammadi, Asgarizadeh & Bagheri, 2018).

Sedangkan dukungan sosial menurut (Sarafino, dalam Tarigan, 2018) merupakan suatu perasaan nyaman, penghargaan, perhatian, bantuan yang diterima oleh seseorang atau kelompok lain untuk dirinya.

Dukungan sosial dapat diberikan kepada seseorang dengan melakukan beberapa cara, seperti memberikan dukungan, memberikan pernyataan yang memihak kepada individu, memberikan suatu penghargaan, memberikan kalimat positif, memberikan semangat, perhatian, segama macam bantuan psikis maupun fisik.

Adapun cara yang digunakan seseorang atau individu di dalam menerima dukungan sosial dengan melakukan perumahan mind set terhadap *stressor*, dengan begitu seseorang mampu merasakan, bahwa ada orang –orang terdekat yang memberikan perhatian kepadanya (Smet, dalam Parama &Pande, 2018).

Aspek – aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2014), yaitu:

- 1. Dukungan Emosional,**

merupakan dukungan yang melibatkan rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu tersebut merasa nyaman. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Dukungan emosional dapat memberikan rasa nyaman dan aman, perasaan dimiliki dan dicintai dalam situasi stres yang dirasakan. Indikator dukungan emosional antara lain: empati, kepedulian, dan perhatian.

2. Dukungan Penghargaan,

merupakan dukungan yang melibatkan ekspresi berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide – ide, perasaan dan performa orang lain. Dukungan penghargaan terjadi ketika pendukung mengekspresikan penghargaan positif, dorongan untuk maju, persetujuan atas gagasan atau perasaan individu, dan melakukan perbandingan positif, antara individu dengan orang lain. Indikator dukungan penghargaan, antara lain yaitu: penilaian positif, diterima oleh keluarga, menghargai.

3. Dukungan Instrumental (nyata),

merupakan dukungan pertolongan, dukungan nyata atau dukungan material. Dukungan ini berupa bantuan langsung, seperti berupa bantuan finansial atau bantuan dalam menyelesaikan tugas – tugasnya saat berada dalam kondisi stres. Indikator dukungan instrumental, antara lain: bantuan langsung berupa materi, bantuan berupa tindakan

4. Dukungan Informatif,

Dukungan sosial berupa informasi dapat berupa nasehat, saran, pengarahan, dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan sehingga individu mampu mencari jalan keluar untuk mengatasi masalah melalui pemberian saran, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaliknya dilakukan. Indikator dari dukungan informasi, yaitu: nasehat, saran, petunjuk.

Faktor – Faktor Dukungan Sosial

Faktor Internal Dukungan Sosial, menurut (Rokhmatika & Darminto, 2013) yaitu:

- a. Persepsi adalah persepsi yang dimiliki oleh individu yang bertindak sebagai penerima dukungan sosial dari orang lain.
- b. Pengalaman pribadi, pengalaman merupakan segala sesuatu yang terjadi dalam kesadaran organisme individu pada suatu peristiwa tertentu.

Faktor Eksternal Dukungan Sosial, menurut (Brown, 2018) merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang yang mempengaruhi kehidupan sosialnya, kesejahteraan sosial dan kesejahteraan mental. Dukungan sosial bisa didapatkan dari faktor lingkungan terdekat, yakni dari keluarga, teman sebaya, teman kerja, dan pasangan.

Bentuk – Bentuk Dukungan Sosial, menurut (Gergely, 2018) yaitu:

1. Dukungan informasi Mengacu pada pemecahan masalah, apa yang dapat diharapkan oleh responden di dalam memahami dan memecahkan masalah.
2. Menghabiskan waktu luang bersama – sama mengacu pada kegiatan sosial umum sehari – hari.

3. Dukungan instrumental mengacu pada bantuan langsung dengan memecahkan masalah nyata tertentu (misalnya memberikan fasilitas, pindah, dan pinjaman).
4. Memperhatikan apresiasi harga diri dari lingkungan yang menerima dan menyukai orang tersebut kekurangan mereka dan diukur oleh harga diri responden.

Jenis – Jenis Dukungan Sosial, menurut Cohen & Wilis (dalam Pangastiti, 2011), yaitu:

a. *Esteem Support* (Dukungan Penghargaan)

Dukungan berupa pernyataan rasa cinta dan penerimaan diri individu dengan segala kesalahan dan kekurangan sehingga dapat menimbulkan kepercayaan diri seseorang.

b. *Information Support* (Dukungan Informasi)

Dukungan yang berupa informasi, nasihat, bimbingan dan penghargaan yang diberikan pada individu didalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

c. *Instrument Support* (Dukungan Instrumen)

Dukungan berupa kehadiran seseorang ketika individu menghadapi persoalan – persoalan yang sedang dihadapi.

Indikator Dukungan Sosial Menurut Sarafino & Smith (2011), yaitu :

a. Empati

- b. Kepedulian
- c. Perhatian
- d. Penilaian positif
- e. Diterima Oleh Keluarga
- f. Menghargai
- g. Bantuan Langsung Berupa Materi
- h. Bantuan Berupa Tindakan
- i. Nasehat
- j. Saran
- k. Petunjuk

3. STRATEGI *COPING*

Pengertian Strategi *Coping*

menurut Sarafino (dalam Kinanti dan Suarya, 2016) *coping* merupakan suatu proses atau usaha individu dalam mencoba untuk mengelola perbedaan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki dengan tujuan untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi.

Cara – cara *coping* yang digunakan untuk mengurangi atau menghadapi stres disebut dengan “strategi *coping*”. Konsep strategi *coping* pada umumnya digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dengan tingkah laku individu di dalam menghadapi berbagai tuntutan yang menekan dari lingkungannya (Nurhayati, 2006).

Folkman (1984) menjelaskan bahwa strategi *coping* adalah usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengurangi, mengatasi, atau melakukan toleransi

terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terjadi karena adanya transaksi dengan lingkungan yang penuh dengan stres. Oleh sebab itu strategi *coping* dapat berupa pikiran, perasaan individu didalam usahanya untuk mengatasi, menahan, atau menurunkan efek negatif dari situasi yang mengancam (Baron & Byrne, dalam Nurhayati, 2006).

Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan strategi *coping* sebagai proses dimana individu mencoba mengelola perbedaan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai sebagai situasi yang *stressful*.

Nieve (2014) menjelaskan bahwa strategi *coping* merupakan kewaspadaan, perhatian, dan pemantauan seseorang yang mengacu pada upaya kognitif untuk menganalisis atau mengubah pemikiran seseorang tentang masalah. Menurut Bahramizade dan Besharat, 2010 (dalam Nieve, 2014) strategi *coping* adalah upaya seseorang yang tekun dalam menyelesaikan dan mengelola *stressor*.

Dapat diambil suatu kesimpulan bahwa strategi *coping* adalah suatu bentuk dari suatu usaha seseorang di dalam meminimalisir, mengatur, atau mengurangi suatu tekanan dengan menggunakan instrument atau cara tertentu yang berhubungan dengan pengetahuan seseorang di dalam menghadapi atau mengatur tekanan dan stres.

Bentuk – Bentuk Strategi *Coping* Menurut Lazarus & Folkman (dalam Sarafino & Smith, 2011) yaitu:

1. Problem focused coping

Merupakan *coping* yang berfokus pada masalah yang dialami oleh seorang individu beserta cara untuk pencegahan masalahnya. *Problem focused coping*

merupakan strategi atau cara di dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga individu segera terbebas dari masalahnya tersebut.

2. *Emotion focused coping*

Coping yang berfokus pada emosi terhadap stres yang dialami oleh individu. *Emotion focused coping* dapat digunakan untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.

Faktor – Faktor Strategi *Coping*

Menurut Taylor (2009) faktor yang mempengaruhi strategi *coping*, adalah :

1. Faktor *internal* adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti: karakteristik sifat kepribadian dan metode *coping* yang digunakan.
2. Faktor *eksternal* adalah yang berasal dari luar diri individu, seperti: waktu, uang, pendidikan, kualitas hidup, dukungan keluarga, dan sosial serta tidak adanya *stressor* lain.

B.Landasan Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila dalam penelitian tersebut berkenaan dua variabel atau lebih. Apabila penelitian hanya membahas sebuah variabel atau lebih secara mandiri, maka yang dilakukan peneliti disamping mengemukakan secara deskripsi teoritis untuk masing – masing variabel, juga argumentasi terhadap variasi besaran variabel yang di teliti (Sapto Haryoko dalam Sugiyono, 2010). Dalam penanganan stres akademik pada siswa ketika siswa merasa tertekan dapat menimbulkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat dari adanya tuntutan sekolah. Ketika menghadapi situasi tersebut

dengan pikiran – pikiran negatif yang muncul akibat stress karena tuntutan sekolah akan mempengaruhi siswa dalam berinteraksi terhadap situasi tersebut.

Stres akademik adalah situasi pengalaman stres individu yang berupa rangsangan atau stimulus terhadap tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia. Penelitian ini mengungkapkan stres akademik sebagai stimulus dimana pengalaman stres akademik dalam penelitian ini dipengaruhi oleh empat aspek menurut Sarafino & Tinoty (2012) yaitu, meliputi : biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

Stres akademik tidaklah selalu menjadi hal yang buruk karena ketika individu dapat menjadikan pengalaman stresnya sebagai kekuatan dan hal tersebut tidaklah perlu dikhawatirkan. Dalam penelitian ini perlu dilakukan untuk menentukan apa saja faktor – faktor yang dapat membantu individu dalam menghadapi stres akademik pada siswa. Dalam penelitian ini telah dikemukakan faktor – faktor yang dapat membantu individu dalam mengelola stres akademik.

Faktor pertama yang digunakan peneliti adalah dukungan sosial, dalam penelitian mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dialami oleh siswa. Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik adalah hubungan yang negatif, artinya ketika individu memperoleh dukungan sosial yang tinggi maka stres akademiknya semakin rendah dan apabila dukungan sosialnya rendah maka stres akademiknya akan tinggi.

Dukungan sosial dalam penelitian ini terdiri dari empat aspek menurut Sarafino & Smith (2011) yaitu, meliputi: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informative.

Faktor kedua yang digunakan peneliti adalah strategi *coping* yaitu usaha untuk mengelola tuntutan yang membebani atau melebihi sumber daya individu tersebut dan faktor strategi *coping* memiliki hubungan yang negatif terhadap stres akademik yang semakin tinggi strategi *coping* yang dilakukan individu maka semakin rendah stres akademik yang dialami dan jika semakin rendah strategi *coping* yang dilakukan individu maka semakin tinggi stres akademik yang dialami individu.

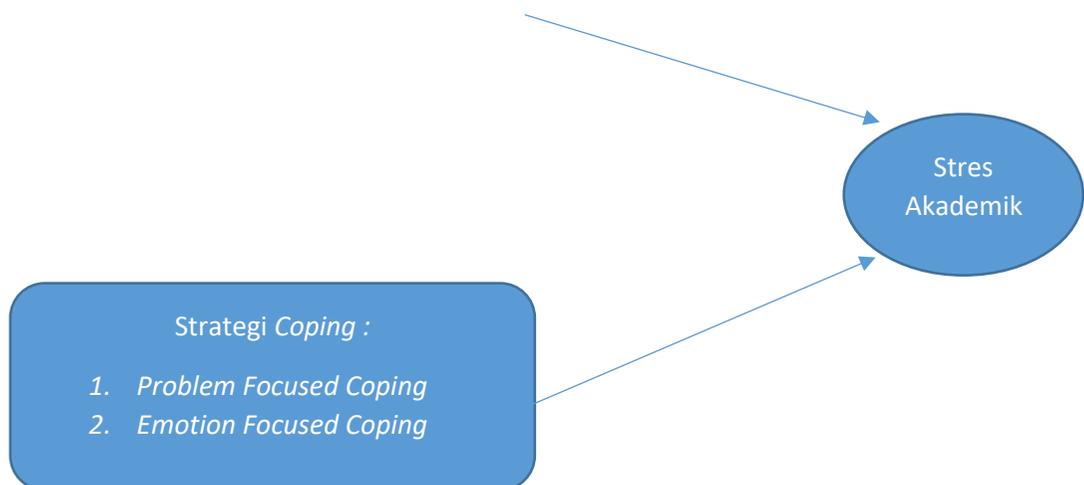
Strategi *coping* dalam penelitian ini hanya terdiri dari dua aspek menurut Lazarus & Folkman (1984), yaitu : yang pertama *problem focused coping* yaitu tindakan untuk mengatasi sumber stres dengan fokus terhadap masalah. Kedua *emotion focused coping* yaitu merupakan suatu usaha untuk mengurangi atau mengelola tekanan emosional yang disosiasikan dengan situasi. Dukungan sosial merupakan suatu pertukaran hubungan antar individu yang mempunyai sifat timbal balik dimana seseorang dapat memberikan bantuan kepada orang lain. Dukungan yang muncul disebabkan karena adanya suatu persepsi adanya orang – orang yang dapat memberikan bantuan apabila terjadi suatu peristiwa yang dapat membuat permasalahan dan bantuan tersebut diharapkan dapat membantu siswa agar mendapatkan solusi terbaik dari masalah yang sedang dihadapi. Hasan & Rufaidah (2013) menyatakan bahwa yang menjadi faktor utama dukungan sosial yaitu keluarga, guru atau lingkungan sekolah, teman, dan lingkungan yang berada disekitar siswa. Aspek dukungan sosial memiliki hubungan dengan strategi *coping* yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan

bahwa dukungan emosional dapat membantu individu didalam menurunkan stres akademik pada siswa. Hal tersebut dapat dilakukan melalui aspek dukungan emosional, memberikan kasih sayang yang tulus dapat membantu seseorang untuk mendapatkan jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Aspek penghargaan dengan memberikan bentuk penghargaan yang positif kepada seseorang agar merasa lebih semangat didalam menyelesaikan sesuatu. Aspek instrumental yaitu dengan cara mencukupi kebutuhan individu, sehingga individu tersebut dapat menyelesaikan suatu permasalahan dengan baik. Aspek informatif yaitu ketika seseorang sedang mengalami masalah dan mendapatkan pertolongan berupa nasehat dari orang tua, guru, teman dimana faktor tersebut dapat mengurangi tingkat stres pada diri seseorang. Dan jika aspek – aspek yang berada pada dukungan sosial tersebut didukung dengan strategi *coping* yang baik berupa *problem focused coping* dapat dijadikan sebagai usaha bagi individu untuk mengurangi *stressor* dengan mempelajari cara – cara atau sebagai bentuk ketrampilan yang baru. *Problem focused coping* ini cenderung dipergunakan oleh seseorang sebagai strategi di dalam mengubah suatu situasi. Sedangkan *emotion focused coping* merupakan suatu strategi *coping* yang berfokus pada kondisi emosional seseorang dengan cara mengurangi respon emosi negatif, seperti mempunyai rasa malu, berduka ketika kehilangan seseorang, kecemasan, ketakutan, dan frustrasi.

Dari penjelasan diatas tersebut peneliti membuat suatu kesimpulan bahwa stres akademik yang terjadi di kalangan siswa akibat dari tuntutan akademik yang di rasa terlampaui berat bagi siswa, hasil ujian yang dituntut dengan nilai yang tinggi atau mungkin hasil yang diperoleh siswa tidak sesuai dengan yang diharapkan, tugas yang menumpuk serta lingkungan pergaulan yang juga mempengaruhi stres. Stres akademik pada siswa bisa mendapatkan hasil yang positif jika di dukung dengan dukungan sosial yang baik dari orang

tua, orang yang terdekat atau teman, guru, dan lingkungan sekitar. Namun bukan hanya dengan dukungan sosial yang baik dapat menurunkan stres yang baik hal tersebut jika disertai dengan cara pengelolaan emosi yang baik dan siswa mengetahui cara yang baik ketika menyelesaikan masalah yaitu berupa strategi *coping* yang positif maka stres akademik pada siswa dapat menurun.

Dan hipotesisnya berbunyi sebagai berikut :



Gambar 2.1. Skema Kerangka Berpikir

C.Hipotesis

Hipotesis yang akan diujikan adalah sebagai berikut:

1. Adanya hubungan dukungan sosial dan strategi *coping* dalam mengelola stres akademik pada siswa.
2. Adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa.

3. Adanya hubungan negatif antara strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa.