

## **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN STRATEGI COPING DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA**

**Dini Sudjiyanti<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

e-mail : [diniyantio502@gmail.com](mailto:diniyantio502@gmail.com)

**Andik Matulesy<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945.

e-mail : [andikmatulesy@yahoo.com](mailto:andikmatulesy@yahoo.com)

**Amanda Pasca Rini<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945

e-mail : [Amanda.pasca@gmail.com](mailto:Amanda.pasca@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Academic stress is a condition in the form of physical, mental or emotional disturbances caused by mismatches between environmental demands and actual resources owned by students so that they increasingly feel burdened by various pressures and demands at school. Academic stress is a source of problems that are often experienced by all students, which is caused by factors such as academic demands that are considered too heavy, poor exam results or not in accordance with expectations desired by students, assignments that accumulate, and also the social environment. The purpose of this study was to examine the relationship between social support and coping strategies with academic stress on AL FALAH Middle School students. Respondents in this study were 20 students of AL FALAH Middle School, Jalan Anggrek VI / 40 Deltasari Indah, Waru, Sidoarjo. The academic stress scale, social support and coping strategies have met the validity and reliability tests. The results of data analysis obtained the price

coefficient  $F = 557,281$  at  $p = 0,000$  ( $p < 0.01$ ), the results show that social support and coping strategies have a very significant effect on academic stress. So the hypothesis states there is a relationship between social support and coping strategies with academic stress on students. Partial test on social support variables, obtained  $t = 2,495$  at  $p = 0.023$  ( $p < 0.05$ ). This means that social support has a significant relationship with academic stress. Variable coping strategies obtained  $t = 2,347$  at  $p = 0.031$  ( $p < 0.05$ ). This means that coping strategies have a significant relationship with academic stress.

**Keywords: Academic Stress, Social Support, Coping Strategies**

## INTISARI

Stres akademik merupakan suatu kondisi yaitu berupa permasalahan yang dapat menyebabkan fisik, mental ataupun emosional yang disebabkan karena ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga semakin merasa terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti besarnya beban tugas disekolah, terlalu banyaknya materi yang harus dipelajari, kebutuhan siswa untuk berprestasi akademik, adanya tuntutan akademik yang diperkuat dengan tekanan dari pihak orang tua, teman sebaya, juga dari pihak sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa SMP AL FALAH. Responden dalam penelitian ini 20 siswa SMP AL FALAH, Jalan Anggrek VI/40 Deltasari Indah, Waru, Sidoarjo. Skala stres akademik, dukungan sosial dan strategi *coping* telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Hasil analisis data diperoleh harga koefisien  $F=557.281$  pada  $p=0.000$  ( $p<0.01$ ), dari hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial dan strategi *coping* memberikan pengaruh yang sangat signifikan pada stres akademik. Sehingga hipotesisnya menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa. Uji Parsial pada variabel dukungan sosial, diperoleh  $t=2.495$  pada  $p=0.023$  ( $p<0,05$ ). Artinya dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Variabel strategi *coping* diperoleh  $t=2.347$  pada  $p=0.031$  ( $p<0.05$ ). Artinya strategi *coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik.

**Kata Kunci: Stres Akademik, Dukungan Sosial, Strategi Coping**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan di Indonesia mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Sebab pendidikan merupakan jantung kehidupan bagi para remaja, agar mereka dapat menambah keilmuannya dan wawasannya seperti yang tertulis di dalam Undang – Undang Nomor 20 Tahun 2003 bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk siswa yang berkarakter serta suatu peradaban bangsa dengan mengutamakan atau memprioritaskan potensi yang dimiliki oleh peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mempunyai akhlak yang mulia, sehat, memiliki ilmu yang bermanfaat, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Pendidikan formal dapat ditempuh di Indonesia mulai dari jenjang taman kanak – kanak sampai dengan perguruan tinggi. Proses pendidikan inilah yang menjadikan siswa sebagai subjek pendidikan yang terdidik dan diajarkan secara klasikal oleh guru atau pendidik yang berada dilingkungan sekolah untuk mengembangkan kualitas dan kuantitas ataupun potensi diri yang dimiliki oleh masing – masing siswa dengan menggunakan fasilitas yang disiapkan oleh pihak sekolah. Persaingan antar sesama siswa untuk dapat melanjutkan pendidikan disekolah favorit dengan ketentuan atau persyaratan nilai yang cukup tinggi sebagai syarat untuk bisa mendapatkan pendidikan ditempat tersebut dapat memunculkan stres akademik pada diri, siswa dan memunculkan fenomena stres akademik dikalangan remaja seperti yang terjadi di kota Biltar, seorang siswi SMP berinisial EPA (16 tahun) mengakhiri hidupnya secara tragis dengan menggantung diri di kamar kosnya. Diduga EPA melakukan bunuh diri disebabkan adanya rasa takut tidak bisa

diterima masuk di salah satu SMA favorit atau terbaik di kota Blitar. Siswi merasa kecewa dan tertekan dengan aturan pemerintah yang menerapkan sistem zonasi, sehingga siswi mempunyai suatu bentuk keyakinan bahwa dirinya tidak akan diterima di sekolah tersebut, sebab kriteria PPDB zonasi tidak memenuhi kriteria pada dirinya. Fenomena lainnya terjadi pada siswi yang bernama Wahyu Ningsih, seorang siswi SMKN yang berusia 19 tahun berasal dari Muara Jambi. Pada tanggal 27 April 2010, siswi tersebut nekat menelan racun tanaman lantaran kaget ketika menerima amplop yang berisikan hasil kelulusan yang bertuliskan bahwa Ningsih harus menggulung tes pada mata pelajaran matematika pada bulan Mei. Padahal Ningsih merupakan peraih Ujian Nasional tertinggi pada mata pelajaran Bahasa Indonesia di sekolahnya. Kejadian tersebut membuat Ningsih *shock* dan tertekan sehingga nekat melakukan tindakan bunuh diri, yang menjadi latar belakang kasus ini disebabkan karena Ningsih mengalami depresi karena dinyatakan harus menggulung pada mata pelajaran matematika dan hal tersebut membuat Ningsih menjadi depresi dan mengakhiri hidupnya (Hendry, 2010).

Berdasarkan berita yang dikutip dari **JAKARTA, NETRALNEWS.com** – pada tanggal 16 Juli 2019, di peroleh suatu hasil penelitian yang dilakukan oleh Psikologi dari Himpunan Psikologi Indonesia (Himpsi) bahwasanya di kota Surabaya 86% remaja mengalami stres. Di kalangan para remaja stres sering dialami oleh mereka yang disebabkan oleh suatu keadaan fisik ataupun mental yang disebabkan karena ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang aktual yang ada pada diri siswa sehingga mereka merasa terbebani dengan berbagai tuntutan dan tekanan yang berasal dari beberapa faktor yang dapat dijadikan sumber stres pada diri siswa seperti beban tugas yang terlalu tinggi, terlalu banyaknya

materi yang harus dipelajari oleh siswa, kebutuhan siswa didalam berprestasi akademik, ditambah lagi tuntutan akademik yang diperkuat dengan tekanan yang diberikan oleh orang tua, pihak sekolah, dan dari teman sebaya. Sedangkan dari hasil Penelitian Depkes tahun 1995 (Rachma, 2004) di 13 kota besar di Indonesia menunjukkan 50% siswa mengalami stres dalam belajar. Menurut Zhao, Li, Xue, Jia, & Feng ( 2016 ) memaparkan bahwa di *Americanpsychological Association* di ketahui 27% remaja mengalam i stres berat dan 55% mengalami kasus stress sedang yang biasa terjadi di awal sekolah, di Negara Indonesia sendiri prevalensi stress remaja mengalami suatu peningkatan dari tahun ke tahun sebanyak 60% dari masyarakat (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013), hal tersebut terjadi pada siswa disebabkan karena siswa harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan teman – teman baru yang ada disekolah, serta adanya tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat oleh siswa, tugas sekolah yang terlampau banyak, dan adanya persaingan dalam mendapatkan hasil ujian.

Dari beberapa kasus atau fenomena bunuh diri yang dilakukan oleh para siswa yang ada di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh para pelajar sangatlah tinggi, hal tersebut didukung oleh pernyataan Rahmawati (2012), yang memaparkan bahwa 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.

Stres akademik merupakan *academic stressor* yaitu stres yang terjadi pada siswa berasal dari proses belajar mengajar atau hal – hal yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran yang meliputi : adanya tekanan untuk naik kelas, lama belajar di sekolah, mencotek, banyak tugas yang

menumpuk, mendapat nilai ulangan yang tidak sesuai dengan yang diinginkan, birokrasi, adanya keinginan untuk mendapatkan ataupun mempertahankan beasiswa, keputusan dalam menentukan jurusan, dan rasa cemas yang muncul ketika sedang menghadapi ujian, manajemen waktu tidak tepat di dalam melakukan kegiatan pembelajaran ( Desmita, 2010 ). Berdasarkan dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu bentuk respon individu terhadap situasi atau kondisi (*stressor*) yang muncul dari sumber suatu proses belajar mengajar yang dipengaruhi oleh adanya besarnya beban tugas pada siswa, terlalu banyaknya materi pelajaran yang harus siswa pelajari, kebutuhan ataupun fasilitas untuk siswa berprestasi akademik, tuntutan akademik yang diperkuat dengan tekanan yang diberikan orang tua siswa kepada siswa, teman sebaya, dan sekolah. Stres akademik yang dialami oleh siswa merupakan dampak tuntutan, tekanan, beban akademik yang melebihi kapasitas yang membutuhkan suatu optimalisasi sumber daya individu untuk menghadapi dan mengatasinya dengan menggunakan dukungan sosial yang tepat pada siswa dan strategi *coping* di dalam menyelesaikan permasalahan yang berhubungan dengan stres akademik yang dialami oleh para siswa.

Sedangkan hubungan stres akademik dengan dukungan sosial dapat dijadikan sebagai sumber daya yang kuat bagi siswa dalam mengalami perubahan kehidupan yang penuh stres sebab dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap stres akademik yang dialami oleh siswa, ketika tingkat dukungan sosial tinggi maka tingkat stres akademik akan rendah dan sebaliknya. Jika dukungan sosial yang diberikan atau dimiliki oleh siswa rendah maka stres akademik yang terjadi pada siswa akan semakin tinggi. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai suatu keberadaan seseorang yang dapat memberikan rasa

percaya, dapat memahami, bentuk perhatian dan cinta kita ( Surbakti, 2013 ).

Dukungan sosial merupakan suatu proses hubungan yang terbentuk dari seseorang dengan suatu pandangan bahwa seseorang ingin dicintai dan dihargai, disayangi untuk dapat memberikan bantuan kepada orang lain yang mendapatkan tekanan di dalam kehidupan ( Raafiah. D, 2012). Penelitian lainnya yang meneliti tentang adanya hubungan dukungan sosial dengan stres akademik dilakukan oleh MacGeorge, Santer dan Gilhan ( 2005 ) yang memaparkan tentang adanya pengaruh dari informasi, perilaku komunikatif yang berasal dari keluarga dan teman – teman serta hubungannya dengan stres akademik dan kesehatan jiwa pada siswa, bahwa semakin tinggi dukungan informasi yang diberikan, maka stres akademik dan depresi yang dialami akan semakin menurun. Penelitian yang dilakukan oleh Lee dan Ybarra ( 2017 ) dalam jurnalnya berjudul “*Cultivating Effective Social Support Through Abstraction: Reframing Social Support Promotes Goalpursuit* yang dipublikasikan oleh *Psychology Bulletin, Journal of SAGE Publication*. Dalam penelitian tersebut menjelaskan tentang perspektif lain dalam memberikan bantuan didalam memahami paradox tentang dukungan sosial. Apakah dukungan sosial mampu diterima secara efektif dan berhasil dirasakan oleh individu tersebut. Kemungkinan diterimanya dukungan sosial, tergantung pada siapa orang yang melakukannya, ataupun dalam jenis dukungan sosial bagaimana yang akan diberikan pada seseorang.

Dari penjelasan diatas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa, yang dapat memunculkan atau menghasilkan suatu perbuatan yang positif

pada diri seseorang. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan pada siswa maka stres akademik akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, apabila siswa tidak mendapatkan dukungan sosial yang baik maka siswa cenderung akan mengalami peningkatan pada stres akademik di sekolah. Dengan dukungan sosial yang tepat dan strategi coping yang tepat diharapkan siswa dapat mengatasi permasalahan yang disebabkan karena adanya tuntutan, tekanan, beban akademik yang melebihi kapasitas siswa dengan menggunakan strategi coping yang tepat.

Strategi *coping* yang digunakan didalam mengatasi stres akademik pada siswa yaitu strategi *coping* merupakan suatu proses individu dalam menyelesaikan permasalahan secara kognitif yang berguna untuk mendapatkan rasa aman pada diri mereka. Dalam penggunaan strategi *coping* yang efektif diharapkan dapat membantu siswa di dalam melakukan toleransi dan dapat menerima situasi tekanan yang pada akhirnya dapat mereka kuasai. Strategi *coping* yang dapat digunakan oleh para siswa dapat dikembangkan melalui model tentang peran orang tua, ikatan yang terjadi dengan teman sebaya, dan trial and error ( Newhard, 2014 ).

Lazarus & Folkman ( 1984 ) memaparkan tentang strategi *coping* merupakan suatu bentuk usaha yang dilakukan secara kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengurangi, mengatasi, ataupun di dalam melakukan toleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terjadi karena adanya kesepakatan yang dengan lingkungan yang penuh dengan tekanan, tuntutan dan beban akademik pada siswa sehingga dapat menimbulkan stres pada diri siswa. Sarafino & Smith ( 2011 ) menjelaskan tentang strategi *coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba mengelola perbedaan

antara tuntutan dan sumber daya yang dinilai sebagai situasi yang dapat mendatangkan sumber stres pada diri seseorang. Nieve ( 2014 ) memaparkan tentang strategi *coping* sebagai suatu kewaspadaan, perhatian, dan pemantauan seseorang yang mengacu pada upaya kognitif untuk menganalisis atau mengubah pemikiran seseorang tentang masalah.

Jadi, dari paparan diatas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa strategi *coping* dapat diambil suatu kesimpulan, bahwa semakin tinggi strategi *coping* yang dimiliki oleh seseorang dapat mengurangi tingkat stres akademik yang terjadi pada diri orang tersebut. Sedangkan sebaliknya semakin rendah strategi *coping* yang dimiliki oleh seseorang maka dapat meningkatkan stres akademik pada diri orang tersebut. Berdasarkan paparan penjelasan diatas maka hipotesis pada penelitian ini menyatakan bahwa adanya : 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.adanya hubungan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa.

## METODE

Di dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode –metode yang dipergunakan untuk menguji teori – teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel – variabel tersebut diukur sehingga data yang terdiri dari angka –angka dapat dianalisis berdasarkan kepada prosedur – prosedur *statistic* dengan menggunakan *SPSS 22* ( Creswell, 2012 ). Menurut Azwar ( 2011 ) memaparkan bahwa pada dasarnya metode kuantitatif dapat dipergunakan oleh peneliti pada penelitian infrensial atau pengujian hipotesis dan memberikan kesimpulan akan hasil yang terdapat pada suatu probabilitas kesalahan penolakan akan hipotesis dinyatakan nihil.

Dengan menggunakan metode kuantitatif akan diperoleh signifikasi hubungan antar variabel yang diteliti. Metode yang dipergunakan di dalam penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk melihat sejauh mana variasi – variasi pada suatu faktor berkaitan dengan faktor – faktor lain berdasarkan koefisien korelasi. Dari masalah yang akan diuji , penelitian ini merupakan penelitian korelasi yaitu untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih ( Arikunto, 2006 ).

Variabel Kriterion ( Y ) : Stres Akademik

Variabel Prediktor ( X<sub>1</sub> ) : Dukungan Sosial

Variabel Prediktor ( X<sub>2</sub> ) : Strategi *Coping*

Populasi merupakan keseluruhan nilai, baik hasil perhitungan maupun pengukuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, dari karakteristik tertentu mengenai sekelompok

objek yang lengkap dan jelas (Usman, 2006) yang meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau obyek yang diteliti. (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP di sekolah swasta yang bertempat di Waru Kabupaten Sidoarjo, dengan jumlah siswa sebanyak 20 responden. Teknik Pengambilan data didalam mengerjakan kuesioner dilakukan secara online yaitu dengan menggunakan file dan email kepada pihak sekolah. Pengambilan data tidak dapat dilakukan secara langsung dan tidak bisa diawasi secara langsung oleh peneliti disebabkan karena adanya wabah pandemi Covid 19 yang sedang mendunia. Data kuesioner yang sudah diisi oleh siswa melalui guru BK sekolah tersebut lalu dikirimkan kembali data yang sudah diisi oleh siswa kepada peneliti secara online melalui email. Setelah itu peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan metode statistik SPSS 22. Dan menghasilkan analisis data yaitu dilakukan uji validitas dan reliabilitas, uji normalitas, uji linieritas, uji korelasi simultan, Analisis data yang meliputi : uji korelasi simultan, uji korelasi parsial, dan uji R Square, yang mana uji analisis tersebut digunakan untuk mengetahui adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa sehingga dapat memunculkan suatu sikap atau perilaku tindakan yang positif pada diri siswa.

## Hasil Dan Pembahasan

Uji validitas merupakan uji yang dipergunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam suatu pengukuran dengan apa yang diukur. Uji validitas merupakan alat ukur dilakukan menggunakan uji diskriminasi aitem dengan ketentuan jika *index corrected item total correlation*  $< 0,30$  maka aitem dinyatakan gugur atau tidak valid, tetapi jika *index corrected item total correlation*  $\geq 0,30$  maka aitem dinyatakan valid (Azwar, 2013). Skala stress akademik terdiri dari 60 aitem. Hasil uji diskriminasi aitem menunjukkan 60 aitem tersebut shahih, tidak ada aitem yang gugur. Koefisien diskriminasi aitem pada skala stress akademik bergerak dari 0.428 hingga 0.844.

Uji validitas alat ukur dilakukan menggunakan uji diskriminasi aitem dengan ketentuan jika *index corrected item total correlation*  $< 0,30$  maka aitem dinyatakan gugur atau tidak valid, tetapi jika *index corrected item total correlation*  $\geq 0,30$  maka aitem dinyatakan valid (Azwar, 2013).

Skala Dukungan Sosial terdiri dari 58 aitem. Hasil uji diskriminasi aitem menunjukkan 58 aitem tersebut shahih, tidak ada aitem yang gugur. Koefisien diskriminasi aitem pada skala dukungan sosial bergerak dari 0.439 hingga 0.881.

Uji validitas alat ukur dilakukan menggunakan uji diskriminasi aitem dengan ketentuan jika *index corrected item total correlation*  $< 0,30$  maka aitem dinyatakan gugur atau tidak valid, tetapi jika *index corrected item total correlation*  $\geq 0,30$  maka aitem dinyatakan valid (Azwar, 2013). Skala strategi coping terdiri dari 44 item. Hasil uji diskriminasi item menunjukkan 44 item tersebut shahih, tidak ada item yang gugur. Koefisien diskriminasi item pada skala strategi coping bergerak dari 0,443 hingga 0.868.

Uji Reliabilitas merupakan uji yang digunakan untuk memastikan apakah kuesioner didalam penelitian yang akan digunakan untuk mengumpulkan data variable penelitian reliable atau tidak. Kuesioner dikatakan reliable jika kuesioner tersebut dilakukan dengan cara melakukan pengukuran secara ulang, maka akan mendapatkan hasil yang sama.

Sedangkan uji reliabilitas menunjukkan Menurut Azwar (2012) koefisien korelasi dikatakan reliabel bila besarnya korelasi minimal  $\alpha > 0.070$ . Adapun kategori reliabilitas sebagai berikut :

Hasil uji reliabilitas skala stres akademik diperoleh *Alpha Croncbach* = 0,978 artinya skala stres akademik reliable

**Uji Reabilitas Stres Akademik**  
**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .978             | .978   | 60         |

Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial diperoleh *Alpha Croncbach* = 0,977 artinya skala dukungan sosial reliable

## Uji Reabilitas dukungan sosial

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .978             | .977   | 58         |

Hasil uji reliabilitas skala strategi coping diperoleh Alpha Cronbach = 0,972 artinya skala strategi coping reliable.

## Strategi Coping

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .972             | .972   | 44         |

Uji normalitas sebaran menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan SPSS. Konvensi yang digunakan yaitu jika ( $p \geq 0,05$ ) maka tebaran dari data yang diperoleh dinyatakan normal (Hadi, 2000).

Uji normalitas data pada variabel stress akademik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh signifikansi  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), artinya data terdistribusi normal. Uji normalitas data pada variabel dukungan sosial menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh signifikansi  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), artinya data terdistribusi normal. Uji normalitas data pada variabel strategi coping menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*

diperoleh signifikansi  $p=0.200$  ( $p>0.05$ ), artinya data terdistribusi normal.

Tabel Uji Normalitas

| <b>Variabel</b> | <b>P</b>             | <b>Keterangan</b>                 |
|-----------------|----------------------|-----------------------------------|
| Stres Akademik  | 0.200 ( $p > 0.05$ ) | Sebaran data terdistribusi normal |
| Dukungan Sosial | 0.200 ( $p > 0.05$ ) | Sebaran data terdistribusi normal |
| Strategi Coping | 0.200 ( $p > 0.05$ ) | Sebaran data terdistribusi normal |

Dari data yang diperoleh dari Uji Linieritas pada variabel stres akademik dan dukungan sosial diperoleh nilai  $F= 886.997$  dengan signifikansi  $p= 0.000$  ( $p>0.05$ ), artinya variable stress akademik dengan dukungan sosial memiliki hubungan yang linier. Uji Linieritas data pada variabel stres akademik dan strategi coping diperoleh nilai  $F= 858.946$  dengan signifikansi  $p= 0.000$  ( $p>0.05$ ), artinya variable stress akademik dengan strategi coping memiliki hubungan yang linier.

| <b>Variabel</b>                     | <b>F</b> | <b>P</b> | <b>Keterangan</b> |
|-------------------------------------|----------|----------|-------------------|
| Stres Akademik –<br>Dukungan Sosial | 886.997  | 0.000    | Linier            |
| Stres Akademik –<br>Strategi Coping | 858.946  | 0.000    | Linier            |

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Statistic Package for Social Science for windows (SPSS) versi 22.0. diperoleh harga koefisien  $F = 557.281$  pada  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). Hasil ini memberikan makna bahwa variabel dukungan sosial dan strategi coping secara bersama-sama memberikan pengaruh

yang sangat signifikan pada variabel stress akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dan strategi coping terhadap stres akademik pada siswa.

#### ANOVA<sup>a</sup>

| Model |            | Sum of Squares | Df | Mean Square | F       | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|---------|-------------------|
| 1     | Regression | 31338.949      | 2  | 15669.475   | 557.281 | .000 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 478.001        | 17 | 28.118      |         |                   |
|       | Total      | 31816.950      | 19 |             |         |                   |

a. Dependent Variable: Stress\_Akademik

b. Predictors: (Constant), Coping\_Strategi, Dukungan\_Sosial

Berdasarkan hasil analisis data analisis regresi korelasi secara parsial dengan menggunakan *Statistic Package for Social Science for windows* (SPSS) versi 22.0. Pada variabel dukungan sosial, diperoleh koefisien  $t = 2.495$  pada  $p = 0.023$  ( $p < 0.05$ ). Artinya dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stress akademik. Variabel strategi coping, diperoleh  $t = 2.347$  pada  $p = 0.031$  ( $p < 0.05$ ). Artinya strategi coping memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada siswa.

### Coefficients<sup>a</sup>

| Model |                 | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|-------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|       |                 | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1     | (Constant)      | -1.777                      | 5.445      |                           | -.326 | .748 |
|       | Dukungan_Sosial | .524                        | .210       | .513                      | 2.495 | .023 |
|       | Coping_Strategi | .671                        | .286       | .482                      | 2.347 | .031 |

Mengukur sumbangan efektif dari variabel bebas terhadap variabel terikat uji ini dilakukan untuk melihat seberapa besar sumbangan efektif dari variabel bebas yaitu dukungan sosial dan strategi coping dengan stress akademik Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Statistic Package for Social Science for windows* (SPSS) versi 22 diperoleh informasi sumbangan efektif variabel dukungan sosial dan strategi coping terhadap stress akademik pada siswa sebesar  $R^2 = 0.985$  (98.5 %).

### Model Summary<sup>b</sup>

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Durbin-Watson |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|---------------|
| 1     | .992 <sup>a</sup> | .985     | .983              | 5.303                      | 1.776         |

a. Predictors: (Constant), Coping\_Strategi, Dukungan\_Sosial

b. Dependent Variable: Stress\_Akademik

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, kesimpulan yang didapatkan adalah variabel dukungan sosial dan strategi *coping* memiliki pengaruh yang signifikan. Terlihat dari hasil uji F sebesar 557.281 dan nilai signifikansi 0,000. Dalam mengelola stres akademik yang terjadi pada siswa didalam tuntutan dan tekanan akademik yang menjadi aturan-aturan yang diberikan oleh pihak sekolah. Apabila dilihat dari signifikansi masing-masing *independent variabel*, pada penelitian ini terdapat tiga variabel yang berpengaruh signifikan dalam mengelola stres akademik.

Berdasarkan dari hasil penelitian stres akademik dapat teratasi pada diri siswa jika bersamaan dengan dukungan sosial yang baik dan strategi *coping* yang tepat pada diri siswa. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa SMP Swasta yang bertempat di Kabupaten Waru Sidoarjo. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan program *Statistic Packages for Social Science (SPSS) for Windows 22*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi dalam mengelola stres akademik pada siswa. Faktor – faktor tersebut diantaranya adalah dukungan sosial dan strategi *coping*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan dukungan sosial dan dukungan sosial dalam mengelola stres akademik siswa.

Siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa kelas XI SMP Swasta yang berada di Kabupaten Waru Sidoarjo. Berdasarkan penelitian yang dilakukan secara umum variabel dukungan sosial berpengaruh signifikan didalam

mengelola stres akademik pada siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fernandez, Gonzalez dan Triane yang menyatakan bahwa dengan adanya dukungan sosial secara relevan individu akan lebih efektif dalam mengelola stres yang dialami oleh para siswa. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Stevens et al ( dalam Woodhead et al, 2014 ) memaparkan bahwa dukungan sosial memiliki hasil positif pada faktor kesehatan dan kesejahteraan yang terdapat pada diri setiap individu, seperti membantu individu di dalam mengatasi stres ataupun kelelahan, sehingga mendapatkan pengakuan dari pihak lain di dalam membuat persepsi seseorang untuk berubah, sehingga perasaan dimana kompetensi, ketrampilan dan nilai sebagai orang yang diakui telah memberikan pengaruh membangun diri seseorang. Berdasarkan dari hasil penelitian ini memiliki keterbatasan, pertama dari hasil penelitian ini ditemukan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik, ditunjukkan dari nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,495 dan nilai signifikansi 0,023 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang berbunyi adanya hubungan dukungan sosial dengan stress akademik diterima. Artinya jika semakin tinggi dukungan sosial pada siswa maka stress akademik akan menurun.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan secara umum variabel strategi coping berpengaruh signifikan didalam mengelola stres akademik pada siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Curtis Hill (2014) yang memaparkan bahwa strategi coping dapat dijadikan sebagai faktor pendukung di dalam mengurangi tingkat stres yang dialami oleh siswa. Variabel strategi coping mempunyai hubungan yang signifikan dengan stres akademik, ditunjukkan dari nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,347 dan nilai signifikansi sebesar 0,031 ( $p > 0,05$ ). Di dalam mengelola stres akademik dengan

menggunakan strategi coping ketika menghadapi permasalahan dapat menggunakan coping seperti problem focused coping dan emotion focused coping. Problem focused coping merupakan suatu upaya didalam memecahkan masalah atau suatu bentuk usaha untuk melakukan tindakan secara langsung pada titik stres dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi sumber stres pada diri seseorang. Sedangkan emotion focused coping merupakan usaha untuk mengurangi atau mengelola tekanan emosional yang digambarkan dengan situasi, bertujuan untuk mengurangi atau mengatur emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi yang menekan sehingga dapat menampilkan perilaku yang baik pada diri seseorang.

Teknik Pengambilan data didalam mengerjakan kuesioner dilakukan secara online yaitu dengan menggunakan file dan email kepada pihak sekolah. Pengambilan data tidak dapat dilakukan secara langsung dan tidak bisa diawasi secara langsung oleh peneliti disebabkan karena adanya wabah pandemi Covid 19 yang sedang mendunia. Data kuesioner yang sudah diisi oleh siswa melalui guru BK sekolah tersebut lalu dikirimkan kembali data yang sudah diisi oleh siswa kepada peneliti secara online melalui email.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sarafino & Smith, 2011. Hubungan Antara Stres Akademik Dan *Student Engagement* Pada Siswa Sekolah Dasar.
- Usman, 2006. BAB III METODOLOGI PENELITIAN I.I Lokasi Penelitian Dilaksanakan Pada Perusahaan Daerah Air Minum ( PDAM ) Tirta Dharma Kabupaten MALANG.
- Azwar, 2013. <https://mepsychology.wordpress.com/12/01/validitas-dan-reliabilitas>, dikutip 28 Mei 2020
- Anzwar, S. 2012. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Lee & Y Barra, 2017. Konsep Dukungan Sosial – Researchgate
- MacGeorge, Samter, & Gilihan, 2005. <https://www.researchgate.net/publication/248940351-Academic-Stress-Supportive-Communication-and-Health>
- Rachma, 2004. Pengaruh Konselling Kelompok Terhadap Siswa Yang Mengalami Stres Dalam Belajar Di SMP Negeri I Bengkulu Tengah. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j-consilia>
- Li, Xue, Zhao, Jia & Feng, 2016. . Pemanfaatan Deteksi Stres Remaja Yang Efektif dan Efisien Melalui Aplikasi: Syste Matic Review. Program Studi Magister Keperawatan Universitas Indonesia.
- Rahmawati, 2012. Konsep Stres Akademik. Jurnal konseling dan pendidikan. Vol.5.No.3,2017.hlm 143-148.
- Desmita, 2010. Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan. <http://jurnal.konselingindonesia.com>

Raafiah D, 2012. Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Tinjauan Article <https://ejournal.stikeskepanjen-pemkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/104> , dikutip 28 Mei 2020

Subakti, 2013. Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Tinjauan Article <https://ejournal.stikeskepanjen-pemkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/104> , dikutip 28 Mei 2020

Lazarus & Folkman, 1984. Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya. Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol.1. No.2 Agustus 2017. Hal 101-107

Sarafino & Smith ( 2011 ). Hubungan Kepribadian Hardiness Dan Dukungan Sosial Dengan Strategi Coping Pada Caregiver Panti Sosial Di Jakarta.

Creswell,2012.

<https://www.researchgate.net/publication/271429461-educational-research-planing-planing-conducting-and-evaluating-qualitative-research>, dikutip 28 Mei 2020

Azwar, 2011. BAB III METODOLOGI PENELITIAN penerapan Metode Dalam Suatu Penelitian Merupakan Langkah Yang Sangat Penting Sebab Terjadinya Kesalahan.

Arikunto, 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT.Rineka Cipta.

Steven et al & Woodhead et al, 2014. Pengaruh Strategi Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Pengelolaan Stress Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Curtis Hill, 2014. Pengaruh Strategi Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Pengelolaan Stress Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.