

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pada lingkungan yang semakin kompetitif saat ini, para siswa mengalami lebih banyak ketegangan, seperti lebih banyak kompetisi dan tuntutan yang lebih besar sehingga siswa dihadapkan dengan lebih banyak tekanan daripada tahap perkembangan sebelumnya (Zhong, 2009). Tentu saja hal ini dialami oleh siswa pada usia remaja karena mereka mengalami masa transisi perpindahan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas, dan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, dimana masa transisi ini dapat menghadirkan tantangan baru bagi remaja (Kakkad, Trivedi, Trivedi, & Raichandani, 2014).

Adanya tantangan yang dihadapi oleh siswa usia remaja, hal tersebut menimbulkan stres ketika siswa menghadapi masa transisi pada saat perpindahan jenjang sekolah. Stres menjadi sumber utama masalah yang dihadapi oleh siswa selama karir akademik mereka ketika siswa tersebut berjuang untuk mencapai prestasi akademik (Saqib & Rehman, 2018). Siswa merasa tertekan ketika melakukan semua pekerjaan, menyeimbangkan waktu dan membagi waktu mereka untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler (Gunnar, 1998 dalam Saqib & Rehman, 2018). Leonardo dalam artikel *New York University* menjelaskan bahwa tantangan akademik, atletik, sosial dan pribadi dianggap sebagai domain stres bagi remaja usia sekolah menengah atas, dan ditemukan pada beberapa kasus terdapat sub kelompok remaja mengalami tingkat stres kronis hingga mampu menghambat

kemampuan mereka untuk berhasil secara akademis bahkan sampai membahayakan fungsi kesehatan mental mereka hingga mampu mendorong perilaku beresiko (Leonard, dkk., 2015). Beberapa remaja Amerika mengatakan bahwa mereka mengalami stres dalam pola yang mirip dengan orang dewasa. Hal tersebut didukung oleh sebuah penelitian pada tahun 2014, dimana penelitian tersebut menemukan bahwa selama siswa bersekolah, mereka melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa. Siswa pada usia remaja melaporkan bahwa tingkat stres mereka selama tahun sekolah termasuk kedalam kategori tinggi (5,8 vs 3,9 pada skala 10) yang mana melampaui tingkat rata-rata orang dewasa (5,8 untuk remaja vs 5,1 untuk orang dewasa) (Bethune, 2014). Menurut Noddings (2003) dalam Liu dkk., (2015) telah menekankan bahwa pendidikan dengan kualitas yang baik tidak hanya memperhatikan pembelajaran akademik saja, namun juga kebahagiaan siswa (Liu dkk., 2015)

Stres akademik dialami oleh siswa yang bersekolah pada jenjang sekolah menengah atas, karena semakin tinggi jenjang sekolah maka semakin banyak tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi. *American Psychological Association* (2009) menunjukkan bahwa stres adalah masalah kesehatan utama bagi remaja di Amerika pada rentang kelas 9 dan kelas 12, dimana hal tersebut didukung oleh psikolog yang mengatakan bahwa remaja masih belum mampu untuk mengelola stress, sehingga hal tersebut dapat berdampak bagi kesehatan jangka panjang yang serius (*American Psychological Association*, 2009). Dari tahun ke tahun pemerintah sendiri menetapkan standar kelulusan yang semakin tinggi dan pemerintah juga menekan pihak sekolah agar mencapai prestasi yang tinggi pula,

sehingga hal tersebut tentu saja ini menjadi pemicu stres bagi siswa SMA (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). (Baldwin dalam Taufik, Ifdil & Ardi, 2013) menjelaskan bahwa beban pelajaran yang berat di sekolah dapat menimbulkan stres pada remaja utamanya pada remaja pada tingkat SMA, mengingat pada masa tersebut remaja umumnya sedang mengalami tekanan dari pihak sekolah dan orang tua untuk mendapatkan nilai yang tinggi guna melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit.

Stres akademik menurut Lal (2014) merupakan tekanan mental akibat rasa frustrasi yang terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan akan kegagalan tersebut (Lal, 2014). Siswa harus menghadapi banyak tuntutan yang melebihi kapasitas mereka dan akhirnya membuat siswa berada di bawah tekanan akibat permintaan terkait pencapaian tujuan akademik. Stres akademik mengacu pada situasi psikologi yang tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga, dimana tekanan yang datang dari orang tua merupakan tekanan terkait prestasi akademik (Gupta dan Khan, 1987 dalam Sarita & Sonia, 2015). Hal ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa atau permintaan eksternal seperti menulis ujian atau pada kondisi dimana individu mengkhawatirkan ujian. Fakta yang menarik adalah stres cenderung meningkat karena ketidakmampuan untuk mengatasi situasi yang sedang dihadapi (Regina, 1998).

Para siswa yang merasa tertekan ini memiliki beberapa karakteristik yang dimana karakteristik umum seseorang mengalami stres beberapa diantaranya

adalah terlalu bersemangat, tegang atau tidak bisa bersikap santai, sensitif, mudah marah, merasa gelisah dan intoleran terhadap gangguan atau keterlambatan (Karthikeson & Nithya, 2016). Karakteristik lainnya seperti gejala fisiologis, dimana hal tersebut ditunjukkan apabila seseorang yang sedang mengalami stress seringkali memiliki pikiran yang cemas dan sulit berkonsentrasi sehingga menyebabkan perubahan perilaku individu seperti menggigit kuku, nafas berat, gigi mengepal diikuti tangan meremas-remas, tangan dan kaki terasa dingin, perasaan seperti ada kupu-kupu di perut dan peningkatan denyut jantung (Prabu, 2015). Salah satu contohnya adalah sakit perut yang dialami siswa menjelang ulangan atau ujian, bahkan bisa sampai demam. Banyak orang tua yang mengabaikan kondisi tersebut dan menganggapnya hanya alasan semata karena takut ujian. Stres berkepanjangan yang dialami anak tanpa ada solusinya kelak dikemudian hari bisa memicu penyakit-penyakit kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan serangan jantung (Sarafino, 1998 dalam Aryani, 2016).

Stres belajar yang berkepanjangan akan mengakibatkan kelelahan mental dan patah semangat, serta mengalami masalah-masalah perilaku dan psikologis pada siswa seperti depresi, kecemasan yang berlebihan, dan masalah psikosomatik. Contohnya, anak yang mengeluh sakit fisik dan rasa tidak nyaman pada tubuhnya yang bukan disebabkan adanya penyakit fisik, melainkan akibat stres yang dialaminya. Fobia adalah salah satu dampak psikologis lain dari stres yang berkepanjangan. Anak-anak yang terus tertekan dalam suatu hal akan mengembangkan rasa takut terhadap hal tersebut bahkan berlebihan. Contohnya

adalah fobia terhadap ujian. Jika anak selalu ditekan agar mendapat nilai yang bagus, ia akan mengalami stres belajar dan mengalami masalah pada saat mengikuti ujian. Anak yang tidak dapat mengelola stresnya akan berpengaruh pada kepercayaan dirinya. Kombinasi ketidakmampuan anak mengatasi stres berkepanjangan bisa menyebabkan anak mengalami masalah perilaku seperti berperilaku negatif, membuat onar, pasif, emosi meledak-ledak, antisosial, merokok dan bisa menyebabkan depresi dan penyakit gangguan mental lainnya (Binder, 1996 dalam Aryani, 2016).

Terdapat beberapa faktor penyebab stres akademik yang bersumber dari tekanan akademik, antara lain faktor guru, mata pelajaran, metode pengajaran, strategi belajar, menghadapi ujian, dan bersumber dari tekanan sosial seperti orang tua, guru, dan teman (Aryani, 2016). Tekanan akademik sendiri dikatakan sebagai faktor pertama penyebab stres pada siswa (Lal, 2014). Menurut Olejnik & Holschuh (2007) sumber stres akademik atau stressor akademik salah satunya adalah standar akademik yang tinggi. (Fairbrother, 2003 dalam Subramani & Kadiravan, 2017) menjelaskan bahwa stres akademik salah satunya disebabkan oleh terlalu banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain dan buruknya hubungan dengan siswa ataupun guru.

Siswa SMA menghadapi banyak tekanan maupun tuntutan akademik sebagai contoh, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan memperlihatkan kemajuan terkait mata pelajaran. Tuntutan untuk mendapatkan nilai yang bagus salah satunya dengan mengikuti ujian, siswa SMA diperkirakan dapat mengalami stres yang bervariasi menjelang ujian dikarenakan nilai ujian mampu

mempengaruhi nilai rapor yang bisa digunakan untuk masuk dalam perguruan tinggi. Menurut Lal hal tersebut menjadikan siswa mengalami stres (Lal, 2014). Situasi menjelang ujian nasional juga menjadi tekanan dan beban pikiran yang begitu besar bagi siswa SMA. Kecemasan siswa secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas-tugas perkembangan yang mampu berpengaruh pada nilai akademik (Widyartini, 2016). Siswa pada umumnya mengalami stres sampai pada tahap tertentu, tuntutan dan tekanan dalam mengikuti program bimbingan yang ketat serta jadwal yang padat di sekolah tentu menimbulkan stres bagi siswa (Markam, 2008).

Sumber stres yang dihadapi siswa SMA menurut Olejnik dan Holschuh (2007) adalah ujian, prokrastinasi serta standar akademik yang tinggi. Beberapa siswa merasa stres sebelum ujian atau mencoba untuk menulis ketika mereka tidak mampu mengingat apa yang sudah mereka pelajari. Telapak tangan menjadi berkeringat dan jantung berdegup dengan kencang. Para siswa ini merasa pusing atau sakit ketika menghadapi ujian. Kebanyakan, para siswa ini tidak bisa maksimal ketika menghadapi ujiannya karena mereka terlalu cemas ketika menyalurkan apa yang sudah mereka pelajari. Beberapa guru menganggap bahwa siswa tidak peduli dengan tugasnya, namun pada kenyataannya mereka tidak mampu mengerjakan tugasnya sehingga mereka merasa stres, ditambah lagi mereka dituntut untuk menjadi terbaik di sekolah mereka yang membuat mereka tertekan untuk sukses. (Olejnik & Holschuh, 2007).

Pelajaran yang lebih padat, dorongan status sosial dan orang tua yang saling berlomba, menurut Listiara, A. (2010) menjadi faktor yang mampu

mempengaruhi stres akademik. Kurikulum sekolah saat ini semakin hari standarnya semakin tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa menjadi semakin berat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, namun tidak bisa ditutupi bahwa hal tersebut meningkatkan stres yang dialami oleh siswa. Ditambah lagi pendidikan telah menjadi symbol status sosial, dimana orang dengan kualifikasi akademik yang tinggi akan dihormati di masyarakat dan yang tidak berpendidikan akan dipandang rendah. Orang tua pun seakan-akan tidak mau kalah dan menjadikan anak mereka alat bersaing dengan orang tua lain dengan cara mengikutkan anak mereka berbagai program tambahan, kelas ekstrakurikuler agar anak mereka menjadi yang terbaik (Listiara, A. 2010 dalam Barseli dkk., 2017)

Harapan orang lain mampu membuat siswa merasakan stres akademik. Temuan dari studi yang dilakukan oleh Pariat, dkk., (2014) melaporkan bahwa tekanan akademik berasal dari harapan keluarga, harapan guru, persaingan dengan siswa lain serta beban kerja yang berlebihan, dimana dalam studi tersebut menunjukkan bahwa dari semua pemicu stres akademik, harapan keluarga menjadi penyebab stres akademik sebesar 52,7% dan harapan guru sebesar 32,4% (Partat, dkk., 2014). Faktor penyebab stres akademik lainnya adalah ekstrakurikuler. Sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas menekankan pada siswa untuk ikut terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti paduan suara, klub, olahraga, band ataupun kegiatan *volunteer*. Kehadiran mereka pada kegiatan ekstrakurikuler ini jauh dari kata sukarela sehingga kegiatan ini masih

menimbulkan tekanan pada siswa (Lal, 2014). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rafidah, dkk. (2009) menemukan bahwa persentase siswa yang mengalami stres selama 3 periode semester sering kali menghadapi permasalahan terkait aktivitas sosial pada semester awal sebesar 23,4%, lalu di pertengahan semester meningkat menjadi 25,3% dan di akhir semester menurun menjadi 20,1% (Rafidah, dkk., 2009).

Banyak kasus yang terjadi akibat ketidakmampuan siswa dalam mengelola stres. *Straits Times* Singapura dalam laporannya yang dimuat dalam Kompas.com menyampaikan makin banyaknya remaja dari sekolah-sekolah *top* mengalami stres akibat sekolah dan mencari bantuan di *Institute of Mental Health* (IMH) Singapura dimana rata-rata klinik ini menerima sekitar 2.400 kasus baru setiap tahun dari 2012-2017 (Harususilo, 2019). Di Inggris sebuah survei yang dilakukan oleh asosiasi guru dan Dosen Inggris (ATL) yang dimuat dalam laman Realita.co menemukan bahwa sekitar 850 guru dan lebih dari setengahnya berpendapat bahwa semakin banyak murid yang memiliki masalah (Hamboro, 2015). Survey OECD tahun 2015 yang dimuat dalam laman BBC News menyebutkan kebanyakan murid AS dan Inggris dilaporkan mengalami kecemasan meskipun mereka telah cukup mempersiapkan diri untuk mengikuti ujian (Susilo, 2019). Hal yang sama juga terjadi di Korea Selatan dimana menurut *World Population Review* yang dimuat dalam laman CNN Indonesia, kasus bunuh diri banyak terjadi di kalangan pelajar akibat tuntutan akademik (Tim, 2019). Kasus mengerikan terjadi di Kuala Langat, Malaysia yang dimuat dalam laman Tribun News.com dimana seorang murid tingkat SMA alami stres berat dan melakukan penusukan



pada seorang guru BK di sekolahnya secara sadis gara-gara aturan sekolah yang dianggapnya ketat (Grid Network, 2019).

Di Indonesia sendiri tak luput dari siswa remaja yang mengalami stres terkait akademik mereka. Di Jakarta, survei yang dilakukan oleh Psikolog Hellen Damayanti yang dikutip dalam laman [Republika.co.id](http://Republika.co.id), menemukan sebanyak 44% pelajar merasa stres menghadapi ujian dan tugas, sedangkan sebanyak 12% pelajar diliputi kegalauan akibat rasa takut tidak naik kelas (Maharani, 2015). Seperti dikutip dalam laman [Kumparan.com](http://Kumparan.com), lebih dari 30% dari 914 siswa di Jakarta terkena depresi (Elia, 2019). Di Kalimantan Barat, ditemukan sebuah kasus bahwa calon siswa yang tidak di terima di SMA yang didambakan merasa stres sehingga mengurung diri di kamar dan tidak mau makan (Putra, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2018), menunjukkan bahwa 58% siswa di SMA Kota Yogyakarta mengalami stres akademik. Sebanyak 13,2 % siswa SMA Negeri Kota Padang berada pada tingkat stres akademik yang tinggi (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Fathonah, dkk., (2017) menjelaskan bahwa siswa di salah satu SMA di Jawa Barat, ditemukan sebanyak 5,1% mengalami stres berat, bahkan 1,4% sangat berat (Fathonah dkk, 2017). Penelitian Rizkita & Amelia (2018) juga menjelaskan sebanyak 20% siswa di SMAN di Sumatera Selatan mengalami stres akademik yang tinggi (Fathonah dkk, 2017).

Di kalangan siswa SMA di Surabaya banyak ditemukan fenomena ketidakmampuan siswa dalam mengelola stres. Psikolog dari Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), Pelita Sinaga mengungkapkan studi yang dilakukan di Kota

Surabaya menunjukkan 68% penderita depresi dialami oleh remaja, dimana hal tersebut didukung oleh pernyataan dari dokter spesialis kesehatan jiwa Diah Setia Utami yang menjelaskan bahwa anak yang mendapatkan tekanan dalam pelajaran dan tuntutan dalam memenuhi keinginan orang tua bisa mengalami depresi (Handayani, 2017). Dilansir dari Suara Surabaya.net, sebanyak 20% penderita gangguan jiwa yang dirawat di RS Jiwa menur berusia dibawah 20 tahun, dimana mereka tergolong mengalami depresi berat (Suara Surabaya, 2012). Sebuah kasus ditemukan yang dilansir dalam berita Teras Jatim.com, terdapat siswa kelas XI SMAN 5 Surabaya, dikarenakan stres memikirkan ujian sekolah, ia menjadi tidak fokus ketika perjalanan menuju sekolah dan akhirnya terserempet kereta api (Redaksi Teras Jatim, 2016). Dalam portal digital Hai Grid.id, seorang siswa SMAN 6 Surabaya juga menjelaskan bahwa banyaknya tugas yang diperoleh dapat memicu stres sehingga tidak bisa leluasa berkumpul dengan keluarga dan teman (Ramadan, 2016).

Penelitian terkait stres akademik dan dukungan sosial sudah pernah di teliti di beberapa kota di Indonesia seperti Jakarta, Yogyakarta, Padang, Jawa Barat, dan Sumatera selatan. Karena belum ada penelitian terkait dukungan sosial dan stres akademik di Surabaya sehingga hal tersebut menjadi alasan kenapa penulis memilih di kota Surabaya.

Masalah stres akademik perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat berdampak pada masalah fisik, psikologis dan perilaku siswa. Munculnya stres akademik ini menimbulkan dampak bagi para siswa dimana harapan yang tinggi dari guru, orang tua, dan diri sendiri merupakan penderitaan bagi siswa yang

belajar di sekolah (Sarita & Sonia, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Deb (2015) menjelaskan bahwa stres akademik ini merupakan masalah yang serius, dimana mempengaruhi sekitar dua pertiga siswa sekolah menengah atas (Subramani & Kadiravan, 2017).

Sehingga dampak stres pada perilaku emosional dan fisik seseorang ini mampu menyebabkan individu merasakan ketegangan, tekanan atau emosi negatif (Bernstein, dkk., 2008 dalam Saqib & Rehman, 2018). Dampak dari stres akademik pun bisa berpengaruh secara psikis maupun fisik seperti nafsu makan yang buruk, sulit tidur, kurang konsentrasi, ingatan yang buruk, sakit dan nyeri, detak jantung berdebar, mimpi buruk, depresi, ketakutan dan gelisah (Kalli & Shehu, 2018). Stres akademik yang dialami siswa dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah sakit dan mempengaruhi kesehatan mental siswa (Aryani, 2016).

Respon stres secara fisik yang ditunjukkan oleh individu dapat berbeda-beda tergantung dengan bagaimana persepsi individu tentang berbagai situasi. Menurut Olejnik (2007) menjelaskan bahwa respon-respon yang muncul akibat stres akademik terdiri dari respon yang muncul dari pemikiran, dimana hal tersebut bisa dalam bentuk kehilangan percaya diri, takut gagal dan sulit berkonsentrasi (Olejnik & Holschuh, 2007). Lalu respon yang muncul dari perilaku ditunjukkan dengan menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau sedikit, makan terlalu banyak atau sedikit, dan menangis tanpa alasan. Respon yang muncul dari reaksi tubuh dapat dilihat dari telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit

kepala, rentan sakit, mual dan sakit perut. Respon yang muncul dari perasaan yaitu munculnya rasa cemas, mudah marah, murung dan merasa takut (Olejnik & Holschuh, 2007).

Siswa yang mengalami stres akademik disebabkan karena ketidakmampuannya dalam mengelola stresnya, sehingga ketika siswa mampu mengelola stresnya akan membuat mereka sehat mental. Kesehatan fisik maupun mental remaja bisa meningkat ketika mereka mendapatkan dukungan sosial (Chen, 2018). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ozbay, dkk., (2007) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Karena stres yang berlebihan dan kegagalan mereka dalam mengembangkan kedekatan emosional dengan orang lain atau tidak memiliki koneksi sosial mampu memunculkan permasalahan kesehatan fisik dan mental (Bhrun, 2005).

Sehingga, remaja menggunakan dukungan sosial sebagai salah satu strategi penanggulangan stres akademik yang paling penting (Sorensen, 1993 dalam Chen, 2018). Dukungan sosial positif pada kesehatan mental siswa SMA di Cina sangatlah penting (Chen, 2018). Dukungan sosial dianggap sebagai sumber coping yang digunakan untuk menangani stresor (Thoits, 1995). Sejalan dengan hal tersebut pendapat lain juga mengatakan bahwa stres dapat diminimalkan dengan dukungan sosial yaitu bantuan dan dukungan yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya, sehingga dukungan sosial menjadi strategi coping seseorang dalam menghadapi stres (Zuhara, dkk., 2017). Dukungan sosial dapat

mengurangi dampak stres dengan memberikan solusi untuk permasalahan dengan memfasilitasi perilaku sehat (House, dkk., 1988).

Dukungan sosial sendiri merupakan persepsi individu mengenai suatu perilaku pendukung spesifik secara tersedia dan diberikan dari orang lain di lingkungan sosial mereka yang dapat meningkatkan fungsi diri mereka serta dapat melindungi diri mereka dari hal-hal yang tidak menyenangkan, dimana dukungan tersebut mencakup dukungan dari orang tua, guru, teman sekelas dan teman dekat (Malecki & Demaray, 2002). Hubungan yang sehat mencakup bagaimana cara penyampaian dan penerimaan dukungan sosial yang tinggi berupa kenyamanan dan bantuan oleh orang lain yang peduli seperti keluarga, teman dan guru (Suldo, dkk., 2009). Sumber utama dukungan sosial menurut Chen (2018) meliputi keluarga, teman, guru, teman dekat dan kelompok sosial (Chen, 2018).

Sumber dukungan sosial bisa berasal dari orang tua karena berbagai bentuk keterlibatan orang tua menghasilkan manfaat bagi anak-anak mereka (Shukla, dkk., 2015). Bentuk keterlibatan orang tua di lingkungan akademik anak-anak mereka dapat dengan berbagai cara, salah satunya melalui dukungan yang diberikan kepada anak-anak mereka (Wentzel, 1998 dalam Alfaro, dkk., 2006). Di Inggris, strategi pemerintah untuk melibatkan orang tua pada lingkungan akademik anak-anak mereka pertama kali ditetapkan dalam White Paper 1997, "*Excellence in Schools*", dimana hal ini bertujuan untuk memberikan pelatihan keterampilan pengasuhan, saran dan bimbingan untuk orang tua sehingga keterlibatan orang tua mampu meningkatkan prestasi anak-anak mereka (Desforges & Abouchar, 2003).

Sumber dukungan sosial lainnya berasal dari dukungan guru. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mendeita (2012) mengkonfirmasi bahwa dukungan guru dinilai sangat penting, baik dalam frekuensi dan kepuasan dari siswa yang berupa dukungan emosional dan instrumental (Mendieta, dkk., 2012). Guru memiliki peran penting dalam mempromosikan pendidikan berkualitas, baik di sekolah maupun program berbasis masyarakat (Gupta, 2012).

Sumber dukungan sosial juga bisa berasal dari teman sekelas. Kontribusi teman sekelas bisa berupa tutor sebaya dengan memberikan dukungan satu sama lain karena adanya pengalaman yang sama, meskipun setiap kelompok memiliki kepribadian yang unik, bimbingan dari teman mungkin memiliki beberapa efek yang dapat diprediksi pada dinamika kelas (Colvin, 2007). Sejalan dengan hal tersebut, proses belajar kemungkinan akan berhasil ketika teman sebaya dekat dengan pengalaman yang sebelumnya pernah mereka rasakan karena dalam prosesnya lebih santai, ramah dan tidak mengintimidasi (Thalluri, dkk., 2014). Adanya dukungan teman sebaya dianggap mengurangi dampak negatif dari tekanan akademik untuk mengatasi kesulitan mereka. Dukungan teman sebaya dapat membantu psikolog terkait dalam merancang intervensi yang mengurangi stres akademik untuk meningkatkan ketahanan siswa (Wilks & Spivey, 2010). Dukungan teman sebaya ini tentunya berpengaruh terhadap stres akademik, hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2010) yang menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebayanya, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan menjelang Ujian Nasional (Puspitasari, dkk., 2010).

Dukungan teman dekat bagi siswa usia remaja juga dibutuhkan dalam dukungan sosial karena masa remaja adalah masa ketika hubungan persahabatan menjadi sangat penting (Zurko, 2011). Penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal *Child Development* dengan 169 subjek pada rentang usia 15-16 tahun menyimpulkan bahwa remaja yang memprioritaskan membentuk pertemanan dekat memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola tugas-tugas perkembangan sosial, selain itu dukungan tanpa syarat dan perhatian dari teman dekat melindungi remaja dari penghinaan terhadap harga diri atau perasaan depresi. Sehingga kekuatan pertemanan remaja lebih penting dari jumlah teman yang dimiliki remaja (Newport Academy, 2018).

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada stres akademik, dimana hal tersebut didukung oleh pernyataan dari Marhamah dan Hamzah (2016) yang mengungkapkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan tekanan akademis di antara siswa tahun pertama di UNSYIAH, yang artinya siswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi mengalami stres akademik yang rendah (Marhamah & Hamzah, 2016). Menurut Wilks (2008) juga menunjukkan bahwa dukungan teman memoderasi hubungan negatif antara stres akademik dan ketahanan (Wilks, 2008). Persepsi dukungan sosial dari keluarga terkait dengan tekanan beban kerja, stres akademik secara keseluruhan, dukungan dari *significant others* yang secara signifikan berhubungan negatif dengan stres, kesedihan, dan tekanan akademik secara keseluruhan, sementara dukungan teman-teman berhubungan negatif dengan tekanan saja. Untuk siswa *international baccalaureate* dukungan dari

keluarga secara signifikan berhubungan negatif dengan kesedihan, yang berarti keluarga memiliki pengaruh yang besar untuk meminimalisir kesedihan (Chen, 2018).

Penjelasan mengenai dampak dari dukungan sosial juga dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh DeGarmo dan Martinez Jr (2006) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial yang lebih besar akan menghasilkan keberhasilan akademik yang lebih besar pula (DeGarmo & Martinez Jr., 2006). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran protektif dengan kinerja akademik siswa untuk mengurangi stres akademik yang dirasakan oleh siswa (Mohamed, dkk., 2012). Studi ini pun juga menemukan bahwa dukungan sosial secara signifikan berhubungan negatif dengan depresi untuk siswa sekolah dasar dan siswa *international baccalaureate* (Chen, 2018).

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dijelaskan diatas, peneliti menemukan bahwa stres akademik mampu mempengaruhi kehidupan siswa usia remaja dan dukungan sosial mampu membantu mereka menjadi lebih baik. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengkaji dan melakukan penelitian terkait dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa SMA di Surabaya.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Studi ini telah mengungkapkan bahwa stres adalah masalah pribadi dan sosial. Faktor yang mempengaruhi siswa yang berkontribusi terhadap tekanan akademik diantaranya adalah kesulitan ekonomi, pemogokan, mengikuti banyak kursus, kondisi cuaca buruk, dan kesulitan ekonomi menjadi faktor yang paling kuat mempengaruhi siswa (Kalli & Shehu, 2018).



Tinjauan literatur dalam penelitian ini menunjukkan bahwa alasan stres selama masa remaja adalah karena dinamika keluarga yang terganggu, tekanan teman sebaya, ketidakmampuan untuk mengatasi studi, penyalahgunaan narkoba dan kurangnya kompetensi. Pengurangan kecemasan dan manajemen waktu bersamaan dengan kegiatan rekreasi mungkin menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa (Ghatol, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Bokhorst dkk (2009) bertujuan untuk menyelidiki jumlah dukungan sosial yang dirasakan dari orang tua, teman, teman sekelas, dan guru dalam sampel anak usia 9-18 tahun. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun hanya pengaruh usia yang signifikan pada dukungan guru, keunggulan dari masing-masing sumber dukungan berbeda di semua kelompok usia. Orang tua dan teman dianggap menjadi sumber dukungan oleh anak usia 9-15 tahun tetapi untuk usia 16 sampai 18 tahun, dukungan teman melebihi dukungan orang tua. Teman sekelas dan guru mendapatkan peringkat yang sama pada kelompok usia yang lebih muda. Namun, pada kelompok usia yang lebih tua, teman sekelas dianggap sama mendukungnya. Tingkat dukungan guru yang lebih rendah terdapat pada kelompok usia yang lebih tua karena hal tersebut terkait dengan transisi pada kelompok usia yang lebih tua dan terkait dengan transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah, akhirnya anak perempuan merasa mendapat lebih banyak dukungan dari guru, teman sekelas dan teman dekat daripada anak laki-laki (Bokhorst, Sumter, & Westenberg, 2009)

Studi dari Malecki dan Demaray menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan dari orang tua dan guru menurun ketika tingkatan sekolah siswa

meningkat seperti contoh siswa SMP versus SMA (Malecki & Demaray, 2002). Siswa perempuan usia Sekolah Dasar menerima dukungan lebih banyak daripada laki-laki dalam skor total dan subskala teman sekelas. Siswa perempuan SMP dan SMA lebih tinggi skor total dukungan teman dekat dan teman sekelas dibandingkan laki-laki (Malecki & Demaray, 2002).

Sumber dukungan yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Hombrados dkk (2012) adalah ayah, ibu, teman sekelas, dan guru, dimana analisis keempat sumber dukungan dalam penelitian ini menegaskan bahwa ibu adalah sumber utama dukungan yang diikuti oleh ayah, teman sekelas, dan guru dalam kaitannya dengan tiga jenis dukungan yang ditentukan dalam penelitian yaitu emosional, instrumental, dan informasi (Hombrados dkk., 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Wrona dkk (2011) membuktikan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial tinggi dari berbagai sumber daya akan mendapatkan nilai yang bagus di sekolah. Meskipun hasil penelitian menunjukkan peran dominan dukungan teman sebaya dalam kaitannya dengan sekolah menengah atas dan rencana pendidikan kedepannya, mereka dalam menciptakan portofolio sumber daya pada usia ini mengandalkan modal sosial dan kompetensi jejaring sosial yang dikembangkan. Sehingga selain dukungan teman sebaya, dalam penelitian ini juga bermanfaat untuk melihat dua sumber dukungan lainnya seperti orang tua dan guru serta pentingnya mereka untuk kinerja sekolah dan aspirasi pendidikan dari siswa usia remaja (Wrona, Zkutnik, & Pekala, 2011)

Persepsi dukungan sosial dari keluarga secara negatif terkait dengan tekanan beban kerja, stres akademik secara keseluruhan, dukungan dari *significant*

*others* yang secara signifikan berhubungan negatif dengan stres, kesedihan, dan tekanan akademik secara keseluruhan, sementara dukungan teman-teman berhubungan negatif dengan tekanan saja. Untuk siswa *international baccalaureate* dukungan dari keluarga secara signifikan berhubungan negatif dengan kesedihan (Chen, 2018).

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan tekanan akademis di antara siswa tahun pertama di UNSYIAH, yang artinya siswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi mengalami stres akademik yang rendah (Marhamah & Hamzah, 2016). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan teman dapat memoderasi hubungan negatif antara stres akademik dan ketahanan (Wilks, 2008). Penjelasan ditambahkan juga dalam penelitian yang dilakukan oleh DeGarmo dan Martinez Jr (2006) yang menemukan bahwa modal sosial yang lebih besar akan menghasilkan keberhasilan akademik yang lebih besar (DeGarmo & Martinez Jr., 2006). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran protektif dengan kinerja akademik siswa untuk mengurangi stres akademik yang dirasakan oleh siswa (Mohamed, Khletet, & Awany, 2012). Studi ini menemukan bahwa dukungan sosial secara signifikan berhubungan negatif dengan depresi untuk siswa sekolah dasar dan siswa *international baccalaureate* (Chen, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan utama yang diteliti oleh peneliti adalah bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa SMA di Surabaya?

### **1.3 Batasan Masalah**

#### **1.3.1 Siswa**

Definisi siswa menurut *American Heritage Dctionary* (2016) adalah seseorang yang terdaftar atau menghadiri kelas dan mengikuti pembelajaran baik di sekolah, perguruan tinggi atau universitas (American Heritage, 2016). Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada rentang usia remaja, dimana masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa masa dewasa yang memiliki perubahan dari segi fisik, kognitif dan psikolosial. Piaget menyatakan bahwa siswa sekolah menengah atas berada pada tahap kognitif operasional formal (Papalia, 2008).

#### **1.3.2 Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan persepsi individu mengenai dukungan sosial atau perilaku pendukung spesifik yang tersedia dan berasal dari orang-orang di lingkungan sosial mereka yang dapat meningkatkan fungsi mereka dan dapat melindungi mereka dari hasil yang merugikan, dimana dukungan sosial yang diberikan mencakup dukungan dari orang tua, guru, teman sekelas dan teman dekat (Malecki & Demaray, 2002).

#### **1.3.3 Stres Akademik**

Stres akademik adalah tekanan mental yang berhubungan dengan rasa frustrasi terkait kegagalan akademik atau kesadaran mengenai kemungkinan kegagalan yang akan terjadi. Stres akademik mengacu pada situasi psikologi yang tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan pendidikan dari orang tua, guru,

teman sebaya dan anggota keluarga, terlebih lagi tekanan dari orang tua terkait prestasi akademik (Gupta dan Khan, 1987 dalam Sarita & Sonia, 2015).

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Penelitian ini merumuskan sebuah rumusan masalah yaitu apakah terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa SMA di Surabaya?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh negatif dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa SMA di Surabaya.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Secara Teoritis**

1. Penelitian ini diharapkan akan menambah atau mengembangkan wawasan mengenai penelitian yang membahas mengenai pengaruh dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMA.
2. Penelitian ini diharapkan mampu membuka peluang lain untuk penelitian lanjutan mengenai dukungan sosial pada siswa SMA.
3. Penelitian ini diharapkan mampu membuka peluang lain untuk penelitian lanjutan mengenai stres akademik pada siswa SMA.

### **1.6.2 Manfaat Secara Praktis**

1. Penelitian ini dimaksudkan agar mampu memberikan gambaran terkait stres akademik yang diperoleh melalui dukungan sosial. Namun dalam konteks ini dukungan sosial yang diberikan adalah dukungan dari guru, orang tua, teman sekelas dan teman dekat.
2. Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan pandangan lebih lanjut pada masyarakat mengenai dukungan sosial dan stres akademik yang dialami siswa, sehingga dapat membantu siswa dan bisa memberikan wawasan bagi orang tua maupun guru