

# Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali

## The Effect of Social Support on Student's Academic Stress at SMK Negeri 1 Polewali

Nurul Atmah Fadliah<sup>1</sup>, Syamsul Bachri Thalib<sup>2</sup>, Abdullah Pandang<sup>3</sup>

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia  
Staf Pengajar Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia  
Staf Pengajar Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

\*Penulis Koresponden: [nurulmahfadliah@gmail.com](mailto:nurulmahfadliah@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa di SMK Negeri 1 Polewali. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMK negeri 1 Polewali sebanyak 1.250 siswa yang terdiri atas kelas X, XI dan XII. Sampel penelitian sebanyak 303 siswa yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial yang diadaptasi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan skala stres akademik yang diadaptasi dari *Perceptions of Academic Stress* (PAS) Scale. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai koefisien regresi dukungan sosial sebesar 0,072 dengan taraf signifikansi sebesar  $0,040 < 0,05$ . Selain itu nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $2,062 > t_{tabel}$  sebesar 1,968. Hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel X (dukungan sosial) berpengaruh terhadap variabel Y (stres akademik), yang artinya ada pengaruh positif dukungan sosial terhadap stres akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali.

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

### Abstract

This study aims to determine the effect of social support on student's academic stress at SMK Negeri 1 Polewali. This research approach is a quantitative approach with the type of correlational research. The population in this study was 1250 students of SMK Negeri 1 Polewali class X, XI and XII. The research sample was 303 students taken using simple random sampling technique. The data collection tools uses a social support scale adapted from the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and an academic stress scale adapted from the Perceived of Academic Stress (PAS) Scale. Data analysis techniques using descriptive analysis and simple regression analysis. The results of this study indicate that there is effect of social support on student's academic stress at smkn 1 Polewali with a regression coefficient value of 0,072 for social support with a significance level  $0,040 < 0,05$ . In addition, the value of  $t_{hitung}$  is  $2,062 > t_{tabel}$  value is 1,968, so it can be conclude that the variable X (social support) has positive effect in the variable Y (academic stress).

**Keywords:** Social Support, Academic Stress.

## 1. PENDAHULUAN

Kebijakan baru yang diterapkan dalam pendidikan yaitu pembelajaran dari rumah (*study from home*)/pembelajaran daring/pembelajaran jarak jauh (PJJ), dimaksud untuk memutus rantai penyebaran virus Covid-19 yang sedang melanda setiap negara di dunia. Kebijakan pembelajaran dari rumah (*study from home*)/ pembelajaran daring/pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini membuat baik guru maupun siswa harus beradaptasi dengan mengikuti proses pembelajaran di rumah masing-masing, yang ternyata memberikan dampak secara psikologis bagi para pelajar, yakni

mereka lebih mudah merasa stres. Stres sendiri di definisikan oleh Feldman (2012) sebagai suatu respon seseorang terhadap suatu situasi atau kejadian yang dianggap mengancam maupun menantang.

Stres juga dialami oleh para siswa di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Polewali yang mengikuti kegiatan pembelajaran daring. Hasil pengisian angket "Kolom Curhatan Siswa" yang dibagikan pada tanggal 23 Oktober 2020 di lima kelas yang berbeda, yakni kelas XI Tata Niaga 1, kelas XI Tata Niaga 2, kelas XI Multimedia 1, kelas XI Multimedia 2, dan kelas XI Farmasi, menunjukkan bagaimana gambaran perasaan dan keadaan yang

dialami siswa selama mengikuti pembelajaran daring/online. Mereka mengungkapkan bahwa mereka sulit berkonsentrasi, lebih mudah merasa bosan ketika belajar, merasa kesepian, merasa cemas akan ketinggalan pelajaran dan mendapatkan nilai yang rendah, kondisi fisik yang kurang baik akibat sering belajar hingga larut malam untuk mengerjakan tugas sekolah, mudah merasa lelah, serta kesulitan dalam memahami pelajaran, yang disebabkan mereka harus membagi waktu belajar mereka dengan melakukan pekerjaan di rumah. Sebagai akibatnya, pada saat proses pembelajaran berlangsung banyak siswa yang tidak memperhatikan materi pelajaran yang disampaikan, dan ketika diberi tugas sekolah siswa tidak bisa mengerjakannya sehingga mereka terus menunda mengerjakan tugas-tugas sekolahnya yang mengarah pada perilaku prokrastinasi.

Dilihat dari gejala-gejala yang muncul, dapat disimpulkan bahwa mereka mengalami stres akademik. Carveth et al (1996), menjelaskan: "stres akademik atau *academic stressor* termasuk persepsi siswa terhadap luasnya pengetahuan dasar yang dibutuhkan dan persepsi terhadap waktu yang tidak memadai dalam mengembangkannya". Stres akademik dapat dilihat dari gejala-gejala yang muncul, seperti gejala fisik, emosi, pikiran serta perilaku.

Hasil-hasil penelitian telah dilakukan untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh siswa selama mengikuti pembelajaran daring. Dilansir dari Sindonews.com (Riany, 2020), penelitian yang dipublikasikan di *JAMA Pediatrics Journal* yang dilakukan Hubei, China yang melibatkan sebanyak 2.330 anak sekolah menunjukkan bahwa anak-anak usia sekolah yang mengalami karantina proses belajar akibat Covid-19 menunjukkan beberapa tanda-tanda tekanan emosional. Penelitian lanjutan dari hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa 22,6% dari anak-anak yang diobservasi mengalami gejala depresi dan 18,9% mengalami kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan di Jepang juga menunjukkan hasil yang sama, yakni sekitar 72% anak-anak di Jepang mengalami stres akibat Covid-19. Hal yang serupa juga terjadi di Amerika Serikat. Hasil investigasi yang dilakukan oleh *Centre for Disease Control (CDC)* menunjukkan sebanyak 7,1% anak-anak dalam kelompok usia 3 hingga 17 tahun telah didiagnosis dengan kecemasan, dan sekitar 3,2% pada kelompok usia yang sama menderita depresi. Di Indonesia, berdasarkan data yang diperoleh dari Satgas Penanganan Covid-19 menunjukkan bahwa 47% anak

Indonesia merasa bosan di rumah, 35% merasa khawatir ketinggalan pelajaran, 15% anak merasa tidak aman, 20% anak merindukan teman-temannya, dan 10% anak merasa khawatir dengan kondisi ekonomi keluarga. Apabila kondisi ini dibiarkan berlarut-larut, maka akan menimbulkan masalah yang lebih serius. Seperti pada kasus remaja, berinisial MI, berusia 16 tahun kelas 2 SMA asal Gowa, Sulawesi Selatan, yang nekat mengakhiri hidupnya dengan menenggak racun rumput karena diduga mengalami depresi akibat tekanan pembelajaran jarak jauh yang dialaminya.

Kemampuan siswa dalam mengolah stres akademik dalam kegiatan pembelajaran ini sangatlah penting. Namun, ketika siswa merasa bahwa stres akademik itu tidak dapat dikendalikannya sendiri, maka salah satu cara untuk mengatasi stres itu adalah dengan bantuan orang-orang disekitar atau dukungan sosial. Feldman (2012) menyatakan dukungan sosial sebagai suatu jaringan timbal balik antara sekumpulan orang-orang yang saling menyayangi dan menghargai satu sama lain. Gottlieb et al. (2010) menyatakan dukungan sosial sebagai: "sumber daya sosial yang dianggap tersedia atau disediakan oleh non-profesional kepada mereka dalam konteks kelompok dukungan formal dan hubungan bantuan informal". Dukungan sosial serta emosional yang diterima dapat mengurangi stres yang dialami oleh pihak penerima. Hal ini disebabkan adanya rasa penerimaan dalam kelompok atau jaringan sosial yang berharga (Feldman, 2012).

Hasil beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan dalam mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik yang dialami oleh siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Faqih (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja yang diperoleh dari hasil korelasi *product moment*  $r_{xy} = 0.953$  dan nilai signifikansi  $0.000 < \text{probabilitas } 0.05$ . Penelitian yang dilakukan oleh Indriani (2020) menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan ( $p = 0.018$ ,  $p < 0.05$ ,  $R = 0.157$ ) antara dukungan sosial dan stres akademik pada siswa SMA di Surabaya. Penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni (2021) ditemukan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa SMK Farmasi Candra Naya dengan sig. ( $p$ ) sebesar  $0.023$  ( $p < 0.05$ ).

Beberapa hasil riset di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap

stres akademik yang dialami oleh siswa, terutama di masa pandemi ini.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 3.1. Stres Akademik

Bedewy dan Gabriel (2015) menyatakan bahwa *perceived academic stress* adalah persepsi siswa terhadap tekanan yang mereka hadapi, seperti waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas, beban akademik, serta persepsi diri akademik mereka. *Perceived academic stress* adalah bentuk kecemasan yang dialami oleh siswa di lingkungan sekolah dan pendidikan. Bentuk kecemasan tersebut berupa persepsi akan waktu yang dirasa kurang cukup untuk menguasai semua mata pelajaran (Safitri dan Dewi, 2020).

Dari definisi di atas, dapat disimpulkan *perceived academic stress* adalah suatu hasil persepsi siswa terhadap situasi-situasi yang dianggap sebagai stresor dalam lingkungan sekolah dan pendidikan.

Bedewy dan Gabriel (2015) menyatakan bahwa *perceived academic stress* yang dialami oleh siswa disebabkan oleh tiga hal utama, yakni beban tugas, kesulitan tes dan ujian; faktor yang berkaitan dengan harapan akademik serta tekanan dalam pencapaiannya; serta faktor yang berkaitan dengan persepsi diri akademik siswa.

Olejnik dan Holschuh (Barseli et al., 2017) memaparkan beberapa reaksi terhadap *stressor* akademik, yakni kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit konsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, berpikir secara terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan, menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, menangis tanpa alasan yang jelas, telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, sakit perut, perasaan cemas, mudah marah, murung dan merasa takut.

### 3.2. Dukungan Sosial

Zimet et al. (1988) mendefinisikan *perceived social support* sebagai persepsi seseorang terhadap tersedianya bantuan dari keluarga, teman, maupun orang spesial jika bantuan tersebut dibutuhkan. *Perceived social support* adalah perasaan atau pendapat

orang bahwa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan dapat diperoleh jika dibutuhkan (Sarafino dan Smith, 2010). *Perceived social support* didasarkan pada persepsi seseorang akan tersedianya bantuan jika dibutuhkan, sehingga mendatangkan perasaan dihargai dan dicintai oleh orang lain.

Berbagai pengertian para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* adalah persepsi seseorang akan tersedianya sumber bantuan maupun kenyamanan dari orang-orang disekitarnya ketika dibutuhkan.

Menurut Sarafino dan Smith (2010) dukungan sosial memiliki beberapa aspek, yakni dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok. Menurut Taylor (2018) dukungan sosial terdiri atas beberapa bentuk, yakni bantuan nyata (*tangible assistance*), dukungan informasi (*informational support*), dukungan emosional (*emotional support*), dan dukungan tak terlihat (*invisible support*).

Menurut Zimet et al. (1988) ada beberapa sumber utama dari *perceived social support* yaitu keluarga (*family*), teman-teman (*friends*), serta orang spesial (*significant others*).

## 3. METODE PENELITIAN

### 4.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Emzir (2019) mengemukakan pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang secara primer menggunakan paradigma postpositivist dalam mengembangkan ilmu pengetahuan menggunakan strategi penelitian seperti eksperimen dan survei yang memerlukan data statistik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih dengan menggunakan perhitungan statistik (Emzir, 2019).

### 4.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Polewali di Jalan KH. Agus Salim No. 1 Pekkabata – Polewali, Polewali Mandar, pada 19 Oktober – 02 November 2021. Pengambilan data dilakukan secara online melalui google form.

### 4.3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Polewali tahun ajaran 2021/2022 kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 1250 orang. Pada penelitian ini, penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *slovin* dengan batas toleransi 5% sehingga diperoleh jumlah sampel sebesar 303 orang. Adapun pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling.

### 4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa skala atau angket yang diadaptasi. Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah skala stres akademik yang diadaptasi dari *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) hasil pengembangan Bedewy dan Gabriel (2015) dan terdiri dari 17 item pernyataan, dan skala dukungan sosial yang diadaptasi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang merupakan hasil pengembangan Zimet et al. Dan diterjemahkan oleh Majrika (2018) dan terdiri dari 18 item pernyataan.

### 4.5. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif dan uji regresi linear. Penghitungan data dilakukan dengan bantuan *computer program IBM SPSS Statistics 25*. Adapun hasil uji prasarat dalam penelitian ini diuraikan dibawah ini.

Data dalam penelitian ini berdistribusi normal, dengan nilai signifikan ( $p$ ) sebesar  $0,200 > 0,05$  sehingga memenuhi syarat uji normalitas.

Hasil uji linieritas antara variabel stres akademik dan dukungan sosial dalam penelitian ini yakni nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar  $0,890 > 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa variabel-variabel tersebut memiliki hubungan yang linier sehingga memenuhi syarat uji linieritas.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian

#### 4.1.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran stres akademik dan gambaran dukungan sosial pada siswa SMK Negeri 1 Polewali tahun ajaran 2021/2022 yang sedang aktif mengikuti proses pembelajaran, dengan hasil sebagai berikut:

Variabel	Persentase	Kategori
Stres Akademik(Y)	100% (303 orang)	Sedang
Dukungan Sosial (X)	85,1% (258 orang)	tinggi

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa SMK Negeri 1 Polewali tahun ajaran 2021/2022 yang aktif mengikuti proses pembelajaran berada pada kategori sedang. Tingkat dukungan sosial pada siswa SMK Negeri 1 Polewali tahun ajaran 2021/2022 yang aktif mengikuti proses pembelajaran berada pada kategori tinggi.

#### 4.1.2 Uji Regresi Linear

Uji regresi linear dalam penelitaian ini digunakan untuk menguji hipotesis dengan hasil sebagai berikut.

Tabel Analisis Korelasi Sederhana

Model		Coefficients <sup>a</sup>		T	Sig.
		Coefficients			
		Unstandardized	Standardized		
1	(Constant)	44,931	2,551	17,616	,000
	DUKUNGAN SOSIAL	,072	,035	,118	2,062 ,040

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

Berdasarkan table diatas, dapat diketahui bahwa hasil uji regresi linear antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik dengan besarnya korelasi 0,072 dengan signifikansi  $0,040 < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan stres akademik, ditandai dengan tanda negative (+) pada nilai koefisien korelasi, artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula stres akademik pada siswa SMK Negeri 1 Polewali. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak.

#### 4.2. Pembahasan Penelitian

Pada penelitian ini diketahui bahwa siswa di SMK Negeri 1 Polewali memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa di SMK Negeri 1 Polewali masih perlu diperhatikan. Jika stres akademik tidak diatasi, maka akan mengganggu performa belajar siswa dan prestasi siswa menjadi menurun.

Stres akademik adalah tekanan yang dialami oleh siswa yang berasal dari hasil persepsi serta penilaian terhadap hal-hal yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerts & Gregoire, 2004). Stres akademik tidak hanya disebabkan dari proses belajar mengajar saja, namun lingkungan pendidikan itu sendiri juga dapat menyebabkan siswa menjadi stres. Stres akademik

yang dihadapi oleh siswa dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti beban tugas yang berat, masa-masa ujian yang menegangkan, harapan dari orang-orang disekitar, persepsi terhadap kemampuan sendiri, serta persaingan dengan teman sebaya (Bedewy & Gabriel, 2015).

Siswa SMK memiliki beban pembelajaran yang berbeda dibandingkan dengan siswa SMA. Selain proses pembelajaran di kelas serta tugas-tugas pelajaran, penguasaan praktik di laboratorium dan kegiatan magang di lapangan menjadi beban tambahan untuk siswa SMK. Praktik lebih diutamakan untuk siswa SMK karena mereka dipersiapkan untuk langsung terjun ke dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikannya. Siswa dituntut untuk dapat memenuhi target-target kompetensi dengan waktu yang singkat. Tuntutan-tuntutan dalam pendidikan inilah yang kemudian memicu timbulnya stres akademik yang dialami oleh siswa. Apabila stres akademik yang dialami oleh siswa tidak bisa diatasi dengan baik, maka akan berdampak pada kegiatan belajar siswa.

Stres akademik yang dialami oleh siswa akan berdampak pada pikiran, perilaku serta emosinya. Stres akademik yang dialami siswa dalam waktu yang lama dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga lebih mudah sakit dan mempengaruhi kesehatan mental siswa (Aryani, 2016).

Siswa memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi stres akademik. Salah satu yang biasanya diandalkan siswa dalam mengatasi stres akademik ini adalah bantuan yang datang dari orang-orang sekitarnya atau lebih dikenal dengan istilah dukungan sosial. Dukungan sosial diharapkan dapat membantu mengurangi stres yang dirasakan oleh siswa.

Berdasarkan hasil uji deskriptif diketahui bahwa siswa di SMK Negeri 1 Polewali memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di SMK Negeri 1 Polewali memiliki kelekatan yang erat dengan orang-orang disekitarnya, sehingga memiliki keyakinan yang besar bahwa orang-orang disekitarnya akan memberi dukungan untuknya.

Dukungan sosial diartikan sebagai informasi dari orang lain bahwa orang itu dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dihormati, dan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban yang sama (Taylor, 2018). Dukungan sosial dapat mengarah kepada tindakan

yang ditunjukkan oleh orang lain (*received support*), atau perasaan maupun pendapat orang bahwa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan dapat diperoleh jika dibutuhkan (*perceived support*). Dukungan sosial dapat datang dari siapa saja, seperti keluarga, teman, maupun orang tertentu (Zimet et al., 1988). Dukungan sosial yang diterima dapat membantu mengurangi stres dan efek yang dirasakan dari stres akademik yang dialami siswa.

Bagaimana dukungan sosial mempengaruhi stres terdapat dua teori yang menjelaskan hal tersebut, yakni *buffering hypothesis* dan *direct effect hypothesis* (Sarafino & Smith, 2010). Menurut *buffering hypothesis* dukungan sosial mempengaruhi kesehatan fisik dan mental dengan menjaga siswa melawan efek negatif dari stres yang tinggi, sedangkan menurut *direct effect hypothesis* dukungan sosial umumnya bermanfaat selama masa-masa yang tidak menyebabkan stres dan masa-masa yang menyebabkan stres (Taylor, 2018).

Dengan adanya persepsi bahwa dukungan akan tersedia kapanpun dukungan itu dibutuhkan, akan meningkatkan kesehatan mental siswa sehingga lebih mudah untuk menghadapi stres yang dirasakan (Wethington dan Kessler dalam Musabiq et al., 2017). Siswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan memperoleh berbagai keuntungan, seperti menjadi pribadi yang lebih optimis, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya, tingkat kecemasan yang rendah, meningkatkan kemampuan interpersonal, memiliki kemampuan untuk mencapai hal-hal yang diinginkan, serta memiliki kemampuan beradaptasi yang tinggi (Dianto, 2017).

Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif antara variabel dukungan sosial terhadap variabel stres akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh siswa meningkatkan stres akademik yang dialami oleh siswa. Tidak semua aspek dukungan sosial setara dalam melindungi melawan stres. Bentuk dukungan yang paling bermanfaat adalah dukungan yang sesuai dengan kebutuhan penerima dukungan (Taylor, 2018).

Dukungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan si penerima menyebabkan dukungan menjadi tidak efektif, sehingga kemungkinan untuk mengurangi stres sangatlah kecil. Selain itu, berdasarkan temuan Lepore et al (Sarafino & Smith, 2010) menyatakan bahwa kadang-kadang bantuan yang diterima menyampaikan pesan kepada si penerima bahwa mereka tidak mampu menyelesaikan masalah mereka

sendiri yang akan menyebabkan harga diri rendah pada penerima bantuan.

## 5. KESIMPULAN

- 5.1 Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa di SMK Negeri 1 Polewali yang aktif mengikuti proses pembelajaran menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali berada pada kategori sedang.
- 5.2 Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa di SMK Negeri 1 Polewali yang aktif mengikuti proses pembelajaran menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial siswa di SMK Negeri 1 Polewali berada pada kategori tinggi.
- 5.3 Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa di SMK Negeri 1 Polewali menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap stres akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali yang aktif mengikuti proses pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. 2019. Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9 (2), 56 – 66.
- Aryani, Farida. 2016. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. palu: Edukasi Mitra Grafika.
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3), 143-148.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. 2015. Examining Perceptions of Academic Stress and its Sources among University Students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1 – 9.
- Carveth, J. A., Gesse, T., & Moss, N. 1996. Survival Strategi for Nurse-midwifery Students. *Journal of Nurse-Midwifery*, 41 (1), 50-54.
- Dewi, D. K., Meylana, E. H., Widiarti, F. P., & Safitri, Rizki. I. 2020. The Profile of Perceived Academic Stress in Higher Education. *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities*. Surabaya: 2020.
- Dianto, Mori. 2017. Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1 (1), 42 – 51.
- Emzir. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif & Kualitatif*. Depok: Rajawali Pers.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. 2015. Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4 (4), 26 – 31.
- Faqih, Muhammad Fauzan. 2020. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Feldman, R. S. 2011. *Pengantar Psikologi (Understanding Psychology)*. Terjemahan dari Petty Gina Gayatri & Putri Nurdina Sofyan. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. 2010. Social Support Concept and Measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69 (5), 511-520.
- Govaerts, S. & Gregoire, J. 2004. Stressfull Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-270.
- Gülaçti, F. 2010. The Effect of Perceived Social Support on Subjective Well-Being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2 (2010), 3844 – 3849.
- Indrayani, Elya. 2020. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Siswa SMA di Surabaya. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga.
- Livana, PH., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. 2020. “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3 (2), 203-208.
- Majrika, R. Y. 2018. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Remaja di SMA Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. 2015. Impact of Loneliness and Academic Stress on Psychological Well Being among College Students. *Academic Research International*, 6 (2), 343-355.
- Musabiq, S. A., Karimah, I., Geschica, L., & Mulyaningrum, V. A. 2017. *Personality Trait dan Perceived Social Support* pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 1 (1), 18 – 29.
- Mokosolang, C. A., Prang, J. D., & Manahonas, M. L. 2015. Analisis Heteroskedastisitas pada Data Cross Section dengan White Heteroscedasticity Test dan Weighted Least Square. *JdC*, 4 (2), 172 – 179.

- Nasution, L. M. 2017. Statistik Deskriptif. *Jurnal Hikmah*, 14 (1), 49 – 55.
- Nuraeni, C. M. 2021. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Siswa SMK Farmasi Candra Naya. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. 2017. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Rahmawati, W. K. 2016. Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3 (1), 22-30.
- Refi. 2019. Hubungan antara *Emotion Focused Coping* dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Siswa SMA “X” Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. Yogyakarta: 08 Agustus 2019.
- Riany, Yulina Eva. 2020. Ancaman Kesehatan Mental Siswa pada Masa Pandemi. *Sindonews.com*, 12 November 2020. Opini. Diakses tanggal 01 Mei 2021.
- Rukmana, Indra. 2019. Pengaruh Strategi Coping dan Dukungan Sosial terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2010. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh Edition). Toronto: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, S. M., Lestari, Y. I., & Yulianti, A. 2016. Hubungan antara Social Support dan Self-Efficacy dengan Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Berpendidikan Tinggi. *PSYPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3 (2), 171 – 178.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi R&D dan Penelitian Penelitian)*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E. 2018. *Health Psychology* (Tenth Edition). New York: Mc Graw Hill Education.
- Weidner, G., Kohlman, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. 1996. The Effect of Academic Stress on Health Behaviors in Young Adults. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 123-133.
- Widhiarso, Wahyu. 2010. Uji Linearitas Hubungan. *Manuskrip* (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Yusup, Febrianawati. 2018. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 7 (1), 17 – 23.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. 1988. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality*, 52 (1), 30-41.