
Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring

Desilia Anadita*

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*email: desilia173@gmail.com

DOI: [10.31603/bpsr.4867](https://doi.org/10.31603/bpsr.4867)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek pada penelitian ini berjumlah 72 orang, dengan siswa laki-laki sebanyak 29 orang dan siswa perempuan sebanyak 43 orang, berada dalam rentang usia 13-18 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *random sampling* dan analisis data menggunakan korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $r = -0.163$ dengan signifikansi $p = 0.002$ ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring.

Kata-Kata Kunci: Dukungan sosial; Pembelajaran Daring; Siswa; Stres Akademik

Relationship between Social Support and Academic Stress in Students who take Online Learning

Abstract

This study aims to determine the relationship between social support and academic stress in students who take online learning. This research is a type of quantitative research with a correlational method. Subjects in this study were 72 people, with 29 male students and 43 female students, in the age range of 13-18 years. The sampling technique used was random sampling and data analysis using the Spearman Rho correlation with the help of SPSS 25.0 for windows. The results showed that $r = -0.163$ with a significance of $p = 0.002$ ($p < 0.05$). Based on these results it can be concluded that there is a negative relationship between social support and academic stress in students who take online learning.

Keywords: Academic Stress; Online Learning; Social support; Students



1. Pendahuluan

Akhir tahun 2019, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yang disebut *corona virus disease* atau lebih dikenal dengan covid-19. Virus ini adalah virus baru yang dapat menular dan memiliki keterkaitan dengan virus *SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome)* serta jenis virus lain yang menyebabkan flu biasa (WHO, 2020). Penularan virus ini dapat terjadi melalui orang ke orang dari percikan yang dikeluarkan melalui hidung atau mulut orang yang terinfeksi covid-19. Virus ini juga dapat menginfeksi siapapun mulai dari anak-anak hingga lansia. Data di Indonesia tercatat kasus pertama pasien positif covid-19 pada maret 2020. Sejak terkonfirmasi kasus tersebut, pemerintah mulai mengambil tindakan pencegahan dalam berbagai sektor, termasuk sektor pendidikan. Salah satu kebijakan pemerintah di sektor Pendidikan adalah pemberlakuan pembelajaran daring bagi siswa siswi dari jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Penetapan kebijakan ini dilakukan dalam upaya pencegahan covid-19 yang potensi penyebarannya lebih besar terjadi di tempat-tempat keramaian seperti sekolah.

Penetapan kebijakan ini tentu memiliki dampak pada siswa yang mengikuti pembelajaran secara daring. Berdasarkan penggalan data awal yang dilakukan kepada 25 orang siswa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas mengatakan bahwa mereka sulit memahami materi yang diberikan terutama pada mata pelajaran yang memerlukan penjelasan yang lebih lanjut seperti matematika. Sulitnya meminta bantuan kepada orang sekitar seperti orang tua juga menjadi masalah yang dihadapi oleh siswa yang mengikuti pembelajaran secara daring. Hal ini disebabkan oleh tingkat pengetahuan orang tua mereka yang rendah. Selain itu, beberapa masalah lain yang muncul ketika mengikuti pembelajaran secara daring berupa ketidakstabilan jaringan internet, keterbatasan ekonomi untuk membeli kuota internet serta tidak memiliki *smartphone* untuk mengikuti pembelajaran yang umumnya dilakukan secara daring.

Banyaknya masalah yang dihadapi oleh siswa ketika mengikuti pembelajaran secara daring dapat mengakibatkan siswa mengalami stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa pembelajaran daring yang dilakukan selama masa pandemi covid-19 mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa (Andiarna & Kusumawati, 2020). Stres dapat diartikan sebagai keadaan dimana seseorang akan merasa bahwa tuntutan yang ia terima melebihi sumber daya yang dimilikinya (The American Institute of Stress, 2020). Stres yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan serta mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi secara normal (Rayle & Chung, 2007; Pitt, Oprescu, Tapia, & Gray, 2017). Selain itu, stres yang dialami oleh siswa menjadi salah satu masalah besar yang dihadapi selama ia menjadi peserta didik (Saqib, & Rehman, 2018).

Stres yang terjadi pada siswa biasanya merupakan stres akademik (Taufik, Ildil, & Ardi, 2013). Stres akademik akan menjadi salah satu sumber stres bagi siswa di lingkungan sekolah (Calaguas, 2011). Siswa yang mengalami stres akademik biasanya diakibatkan karena mengerjakan tugas pada tenggat waktu yang singkat, memiliki tugas dan ujian yang tidak masuk akal, tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, dan kesulitan ketika berurusan dengan guru (Rayle & Chung, 2007). Siswa dengan stres akademik akan merasakan tekanan mental akibat dari rasa frustrasi terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan dalam proses akademik (Lal, 2014). Stres akademik

yang dialami oleh siswa terjadi karena siswa merasa terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan, sedangkan sumber daya aktual yang mereka miliki terbatas (Rahmawati, 2016)

Salah satu hal yang dapat menyebabkan munculnya stres akademik pada siswa ialah kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Yusuf & Yusuf, 2020). Dukungan sosial dapat di artikan sebagai kualitas suatu hubungan yang dibutuhkan secara emosional (Glozah & Pevalin, 2017). Zimet (1988) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima oleh individu dari lingkungan sekitarnya agar dapat terhindar dari resiko mengalami stres. Dukungan sosial yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi kesehatan dan melindunginya dari efek negatif stres yang tinggi (Sarafino & Smith, 2017).

Siswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan merasa bahwa dirinya berarti bagi lingkungan sosialnya. Dukungan sosial tersebut dapat diterima oleh siswa dari keluarga, teman, pasangan atau anggota komunitasnya (Zimet, 1988). Dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi, stres akademi dan isolasi sosial (Rayle & Chung, 2007; Suwinyatichaiporn & Johnson, 2020) . Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial dan stres akademik memiliki hubungan yang negatif. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh siswa maka kemungkinan siswa mengalami stres akademik juga semakin rendah dan sebaliknya (Ernawati & Rusmawati, 2015).

Peneliti memfokuskan penelitian ini pada kontribusi dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran secara daring. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjawab rumusan masalah yang berbunyi “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring?”. Siswa dipilih menjadi subjek dalam penelitian ini karena berada dalam rentang usia remaja dan sangat rentan mengalami stres akademik. Hal ini dapat disebabkan oleh beban tugas, banyak materi yang harus dipelajari, tuntutan untuk berprestasi, serta tuntutan akademik yang didapatkan dari orang tua, teman atau orang sekitar lainnya (Ika, 2019). Oleh karena itu, dukungan sosial dari orang-orang sekitar terutama orang tua sangat diperlukan agar siswa dapat terhindar dari faktor resiko mengalami stres.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan dalam bidang psikologi dan dapat menjadi referensi dan data tambahan bagi peneliti dimasa yang akan datang.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan data berupa angka dan dapat diolah menggunakan analisis statistic. Penelitian kuantitatif pada penelitian ini menggunakan metode korelasional, dimana metode ini digunakan untuk melihat hubungan antar variabel yang akan diteliti.

2.1. Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah siswa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas yang berada di Kecamatan Tanjung Raya. Sampel dalam penelitian merupakan

siswa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas yang berusia 13-18 tahun dan sedang mengikuti pembelajaran secara daring. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *random sampling technique*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 72 orang siswa dengan siswa laki-laki sebanyak 29 orang dan siswa perempuan sebanyak 43 orang. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Tanjung Raya, khususnya daerah Danau Maninjau.

2.2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian (Azwar, 2012). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support* (MSPSS) (Zimet, 1988) untuk variabel dukungan sosial dan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) oleh (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011) untuk variabel stres akademik. Masing-masing skala memiliki jumlah aitem sebesar 12 dan 16 aitem.

2.3. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu uji asumsi (uji normalitas dan uji linearitas) dan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogrov Smirnov technique* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows*. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikan $p > 0.05$ dan data dikatakan tidak normal apabila nilai signifikan $p < 0.05$.

Selanjutnya dilakukan uji linearitas, yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel penelitian memiliki hubungan yang linear atau tidak. Variabel penelitian dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikan $p < 0.05$ dan sebaliknya jika nilai signifikan $p > 0.05$ maka kedua variabel penelitian tidak memiliki hubungan yang linear. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk melihat kekuatan hubungan antar variabel penelitian. Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi product moment dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogrov Smirnov Technique* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows*. **Tabel 1.** menunjukkan hasil uji normalitas pada kedua variabel penelitian dengan nilai signifikansi $p = 0.014$ ($p < 0.05$) yang berarti bahwa sebaran data tidak normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Stres Akademik*Dukungan Sosial	0.014	Tidak Normal

Uji Linearitas

Uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel penelitian memiliki hubungan yang linear. Kedua variabel dapat dikatakan linear apabila $p > 0.05$ dan tidak linear apabila $p < 0.05$. **Tabel 2.** menunjukkan hasil uji linearitas dan didapatkan nilai signifikansi $p = 0.056$ ($p > 0.05$). Maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara dukungan sosial dan stres akademik.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi (p)	F	Keterangan
Stres Akademik*Dukungan Sosial	0.056	1.760	Linear

Uji Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan teknik statistik non parametrik dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Hipotesis diterima apabila nilai $p < 0.05$.

Tabel 3. menunjukkan hasil uji hipotesis antara variabel dukungan sosial dengan stres akademik dimana nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0.002 dimana $p < 0.05$. Koefisien korelasi (r) dari uji hipotesis ini sebesar -0.163, dimana hal ini menunjukkan hubungan negatif antara kedua variabel penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	Sig. (2-tailed)
Stres Akademik*Dukungan Sosial	-0.163	0.002

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik. Hubungan yang negatif mengacu pada semakin tingginya dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa tersebut, begitu juga sebaliknya.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. Hubungan tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh siswa, maka semakin rendah kemungkinan untuk mengalami stres akademik, begitupun sebaliknya.

Stres akademik merupakan suatu tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian siswa terhadap stressor akademiknya (Govaerts & Gregoire, 2004). Stres akademik yang dialami oleh siswa selama mengikuti pembelajaran daring disebabkan oleh beberapa faktor. Pembelajaran secara daring menuntut siswa untuk lebih aktif dalam mencari materi-materi yang sedang dipelajari. Keterbatasan sarana dan prasarana serta tidak adanya figur guru yang dapat membantu

membuat siswa semakin tertekan dan akhirnya menyerah dengan tugas-tugas yang telah diberikan. Pembelajaran yang dilakukan secara daring dinilai kurang efektif dan kurang optimal dalam memahami materi. Kurangnya pemahaman terhadap materi yang diberikan membuat siswa merasa cemas dan khawatir prestasi akademiknya menurun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penilaian, beban tugas serta ujian menjadi penyebab stres akademik yang tinggi pada siswa (Pitt, dkk, 2017). Stres akademik yang dialami oleh siswa memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja akademik mereka (Akgun & Ciarrochi, 2003). Hasil penelitian lain menyebutkan terhadap dampak stres pada kinerja akademik siswa sekolah menengah di Distrik Vehari menunjukkan terdapat 99% subjek penelitian melaporkan bahwa faktor stres yang dialami berdampak pada kinerja akademik mereka.

Smet (Andharini & Nurwidawati, 2015) menjelaskan bahwa setiap individu akan memunculkan respon yang berbeda terhadap stres yang mereka alami. Perbedaan ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor dukungan sosial. Dukungan sosial keluarga dan teman menjadi sangat penting agar terhindar dari resiko terjadinya stres (Procidano & Heller, 1983). Sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana dukungan sosial keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat menekan tingkat stres yang dialami oleh siswa (Suwinyattichaiorn & Johnson, 2020). Selain itu, dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan dan melindungi individu dari efek negatif stres yang tinggi (Sarafino & Smith, 2017). Tingkat dukungan sosial yang tinggi juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan dukungan sosial yang rendah (Szkody, dkk, 2020; Glozah, 2013). Selain itu, dukungan sosial yang diterima oleh siswa juga dapat membangun kepercayaan diri, membantu menyelesaikan masalah, dan dapat memperbaiki prestasi akademik siswa di sekolah (Lee, dkk dalam Wibowo & Susanto, 2014).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang menjalani pembelajaran daring. Hubungan ini dapat diartikan sebagai semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa dari lingkungannya, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh siswa dari lingkungannya, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa tersebut. Penelitian ini memiliki kekurangan dimana peneliti belum bisa mengungkap bagaimana tingkat dukungan sosial dan stres akademik yang dialami oleh siswa selama masa pandemi. Selain itu penelitian ini juga belum bisa menunjukkan aspek dukungan sosial mana yang lebih berkontribusi pada stres akademik. Pada penelitian dimasa yang akan datang diharapkan dapat mengungkap kekurangan pada penelitian ini serta melihat variabel-variabel lain yang dapat berpotensi mempengaruhi stres akademik pada siswa.

Referensi

- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology, 23*(3), 287-284. <https://doi.org/10.1080/0144341032000060129>
- Andharini, A.J., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa akselerasi. *Character, 3*(2), 1-5.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi, 16*(2), 139-149. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Calaguas, G. M. (2011). College academic stress: differences along gender lines. *Journal of Social and Developmental Sciences, 1*(5), 194-201. <https://doi.org/10.22610/jsds.v1i5.644>
- 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.
- Glozah, F. N. (2013). Effect of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology, 2*, 143-150. <http://dx.doi.org/10.4236/ojmp.2013.24022>
- Glozah, F.N., & Pevalin, D.J. (2017). Psychometric properties of the perceived social support from family and friends scale: Data from an adolescent sample in Ghana. *Journal of Child and Family Studies, 26*(1), 88-100. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0535-1>
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee, 54*(4), 261-271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>.
- Ika. (2019). *Siswa Rentan Alami Stres Akademik*. Retrieved from <https://ugm.ac.id/id/berita/18172-siswa-rentan-alami-stres-akademik#:~:text=Dari%20%20siswa%20terdapat%20,%2C%20sekolah%2C%20dan%20eman%20sebaka>. (diakses pada tanggal 15 April 2021)
- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences, 5*(1), 123-129. <https://doi.org/10.12691/education-7-9-9>
- Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2017). An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. *Active Learning in Higher Education, 19*(1), 61-75. <https://doi.org/10.1177/1469787417731194>
- Procidano, M.E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology, 11*(1), 1-24. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00898416>
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *Journal Konseling Indonesia, 2*(1), 15-21.
- Rayle, A. D., & Chung, K. Y. (2007). Revisiting first-year college students' mattering: social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, 9*(1), 21-37. <https://doi.org/10.2190/x126-5606-4g36-8132>

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 9th edition*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Saqib, M., & Rehman, K. U. (2018). Impact of stress on students academic performance at secondary school level at district vehari. *International Journal of Learning and Development*, 8(1), 84. <https://doi.org/10.5296/ijld.v8i1.12063>
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0734282910394976>
- Suwinyatchaiporn, T., & Johnson, Z.D. (2020). The impact of family and friends social support on Latino/a first-generation college students' perceived stress, depression, and social isolation. *Journal of Hispanic Higher Education*, 1-18. <https://doi.org/10.1177/1538192720964922>
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & Mckinney, C. (2020). Stress-Buffering role of social support during covid-19. *Family Process*, 1-14. <https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- Taufik, T., Ildil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- The American Institute of Stress. (2020). Retrieved from <https://www.stress.org/daily-life/> (diakses pada tanggal 13 Oktober 2020)
- WHO. (2020). *Coronavirus*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1 (diakses pada tanggal 13 Oktober 2020)
- Wibowo, M. W., & Susanto, D. Y. (2014). Dinamika dukungan sosial pada prestasi siswa sekolah dasar berbasis pendekatan indigenous psychology. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 30-36.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13 (2), 235-239.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
-