

Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah

Risa Daffa Rizqullah, Eko Hardi Ansyah*

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; ekohardiansyah@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian kuantitatif korelasional ini menyelidiki hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik di kalangan siswa sekolah berasrama. Penelitian ini melibatkan 229 partisipan dari sebuah madrasah aliyah berasrama, dengan menggunakan pengambilan sampel acak sederhana. Dukungan sosial diukur sebagai variabel independen, dan stres akademik sebagai variabel dependen, yang dinilai melalui tanggapan skala Likert. Analisis data menggunakan SPSS menunjukkan korelasi negatif yang signifikan ($r = -0.682$, $p < 0.05$) antara dukungan sosial dan stres akademik, yang menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan stres akademik yang lebih rendah di kalangan siswa. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya sistem dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik di lingkungan sekolah berasrama, yang menekankan peran potensial dari intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik siswa.

Kata Kunci: dukungan sosial, stres akademik, siswa asrama, studi korelasional, analisis SPSS

*Correspondence: Eko Hardi Ansyah
Email: ekohardiansyah@umsida.ac.id

Received: 17-07-2024
Accepted: 24-07-2024
Published: 31-07-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This correlational quantitative study investigates the relationship between social support and academic stress among boarding school students. The study involved 229 participants from a madrasah aliyah boarding school, using simple random sampling. Social support was measured as the independent variable, and academic stress as the dependent variable, assessed through Likert-scale responses. Data analysis using SPSS indicated a significant negative correlation ($r = -0.682$, $p < 0.05$) between social support and academic stress, suggesting that higher levels of social support corresponded to lower academic stress among students. These findings underscore the importance of social support systems in mitigating academic stress in boarding school environments, emphasizing the potential role of interventions aimed at enhancing social support to improve students' well-being and academic performance.

Keywords: social support, academic stress, boarding school students, correlational study, SPSS analysis

Pendahuluan

Pondok pesantren adalah salah satu lembaga pendidikan berbasis islam yang ada di Indonesia, dalam pesantren diajarkan pelajaran keagamaan tentang islam. Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga yang berperan banyak dalam Pendidikan moral serta akhlak yang baik bagi para santri di dalamnya. Pada masa sekarang ini banyak ditemukan model pesantren di Indonesia sangat beragam, beberapa tipe pesantren seperti pesantren yang masih tradisional. Kedua pesantren yang mempunyai sarama fisik seperti masjid, rumah kyai, dan asrama. Ketiga pesantren salafi dengan lembaga sekolah sebuah modernisasi pada pendidikan islam dalam lingkungan pesantren. Keempat yaitu pesantren modern, pesantren seperti ini terbuka untuk umum dan telah mengalami perubahan yang

signifikan baik dalam sistem Pendidikan maupun unsur kelembagaannya. Kelima adalah pesantren yang tidak memiliki lembaga Pendidikan formal. Kemudian yang terakhir yaitu pesantren yang ada pada perguruan tinggi (Urwatul Wutsqa et al., 2022).

Kehidupan di pesantren itu unik karena secara fisik adalah sebuah kompleks yang pada umumnya berbeda dari kehidupan yang lain. Tidak terdapat model ataupun tanda tertentu dalam pembangunan atau pembuatan pesantren sehingga bangunan pesantren diambil bentuk improvisasi saja. Kehidupan di pesantren dapat menimbulkan karakteristik yang berbeda-beda sehingga membutuhkan perlakuan yang berbeda juga dan memberikan perlakuan yang sesuai dengan karakteristiknya juga tidak mudah. Di pondok pesantren yang tempatnya jauh dari orang tua serta keluarga dapat menyebabkan rasa kesepian. Dalam situasi seperti ini dukungan positif dari teman sebaya, guru, dan staf pondok pesantren menjadi penting (Hidayat, n.d.).

Santri adalah seorang yang taat pada perintah agamanya yaitu Islam. yakni orang yang belajar agama Islam dan mendalami agama Islam di sebuah pesantren yang menjadi tempat belajar bagi para santri. Santri adalah mereka yang dengan taat melaksanakan perintah agamanya, yaitu Islam. Keinginan orang tua pada masa globalisasi salah satunya adalah anak-anaknya menjadi remaja generasi penerus kaum intelektual yang memiliki dasar agama yang kuat (Renata et al., 2023).

Santri yang mengalami stres dapat menimbulkan dampak positif ataupun negatif. Stres yang meningkat dapat menghambat mereka untuk melakukan proses pembelajaran. Stres akademik dalam jangka pendek menyebabkan respon psikologis yaitu mengalami kecemasan, sedih, takut, dan putus asa. Sedangkan dalam jangka panjang ditunjukkan dengan beberapa respon seperti menurunnya daya tahan tubuh seseorang sehingga mudah terkena penyakit, depresi, kelelahan mental, dan mulai mengonsumsi rokok atau minuman keras untuk menyalurkan stres dalam belajar yang dialami (Rahmah et al., n.d.).

Dalam pendidikan disekolah siswa dapat mengalami masalah, seperti stres akademik karena ketidak mampuannya untuk beradaptasi dengan peraturan dari sekolah. Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. Stres akademik merupakan kondisi dimana siswa tidak mampu memenuhi persyaratan akademiknya dan menganggap persyaratan akademik yang diterimanya sebagai suatu gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* diartikan sebagai stres yang dialami siswa karena faktor-faktor yang berkaitan dengan pembelajaran atau pembelajaran, seperti waktu belajar, tekanan untuk maju di kelas, mencontek, banyak pekerjaan rumah, tugas, nilai ujian yang baik, pilihan jurusan, kecemasan dalam ujian serta manajemen stres. (Barseli et al., 2017).

Kehidupan di pesantren kepribadian santri yang berbeda-beda dan perlakuan guru yang sama pada setiap santri serta perubahan kebijakan sistem pendidikan dan meningkatnya standar pada ujian yang menyebabkan santri harus lebih giat lagi dalam belajar. Hal tersebut malah menjadi pemicu masalah bagi santri yang kurang dapat mengikutinya sehingga memicu terjadinya stres pada santri di pesantren (Renata et al., 2023).

Beberapa faktor yang akan mempengaruhi stres akademik siswa adalah persyaratan akademik yang terlalu berat, nilai ujian yang terlalu rendah, tugas yang menumpuk,

lingkungan sosial yang penuh tekanan, dan tuntutan aktivitas belajar disebut dengan stres akademik (Barseli et al., 2017). Kemampuan intelektual siswa yang mengalami stres akademik tinggi pasti akan menurun, sehingga proses belajar tidak maksimal untuk memenuhi tugas perkembangan individu. Semakin banyak siswa sekolah menengah yang mengalami stres akademik di sekolah, sehingga berdampak negatif apabila siswa tersebut tidak menyadarinya (Febrianti et al., 2023).

Dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa santri mengatakan jika, kegiatan terlalu banyak dan waktu untuk mengerjakan tugas juga sedikit, sehingga tidak sempat untuk menyelesaikan keseluruhan tugas selain itu waktu untuk istirahat juga sangatlah sedikit. Stres akademik dipengaruhi oleh tekanan akademik, ekspektasi yang terlalu tinggi, peluang yang terbatas, mengambil tujuan yang tidak wajar dan persaingan yang ketat (Nakalema et al., n.d.). Menurut beberapa siswa pada pondok pesantren Ar-Raudatul Ilmiyah ini mengatakan jika mereka di pondok pesantren dituntut untuk bisa mengerjakan tugas dari sekolah dengan baik, juga dapat Menghadiri semua kegiatan pesantren tetapi waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas dari sekolah menurut mereka sangatlah kurang. Sehingga banyak pekerjaan sekolah yang dikerjakan menjadi tidak terpenuhi dengan baik. Mereka juga merasa kurangnya waktu bersantai dan merasa kelelahan.

Penelitian ini dilakukan karena pada survei awal dan berdasarkan wawancara dari beberapa siswa menjaelaskan bahwa pengaruh dari stres akademik yang mereka rasakan adalah ketika keterbatasan waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas dari sekolah, karena padatnya kegiatan di pondok pesantren yang padat dan waktu untuk mengerjakan tugas yang sedikit. Beberapa santri yang sudah di wawancara mengatakan bahwa jika mereka mendapatkan dukungan dari orang tua, teman sebaya dan sekitarnya untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan, mereka merasakan motivasi dan dapat brsemangat lagi untuk mengerjakan tugas sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik, dan sejauh apa efektifitas dukungan sosial akan berpengaruh dalam menyelesaikan Stres akademik di kalangan santri pesantren.

Dukungan sosial adalah dukungan dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga atau orang yang dianggap special. Dukungan sosial dari teman menjadi alasan mengapa mahasiswa dapat mengatasi stres akademik. Remaja lebih menyukai teman sebaya karena mereka tergabung dalam kelompok yang sama (Febrianti et al., 2023). Kemudian ada juga dengan dukungan sosial keluarga, dukungan sosial keluarga yaiu tindakan, sikap dan perilaku yang saling mendukung dan bersedia membantu anggota keluarganya. Dukungan sosial keluarga merupakan kebutuhan dasar individu yang diperoleh dari orang-orang terdekat (Anggreni et al., n.d.). Dukungan sosial dapat dilakukan secara verbal, yakni melalui obrolan langsung, tetapi juga non-verbal, sekarang bisa berupa pesan singkat, dll.

Penelitian yang dilakukan Zanel (1998) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat diberikan melalui dukungan keluarga, teman, dan juga orang yang dianggap istimewa. Dukungan sosial keluarga meliputi pemberian dukungan kepada individu agar dapat mengambil keputusan yang baik dan tepat. Dukungan sosial dari teman terdiri dari pemberian bantuan untuk meringankan beban emosional seseorang. Dukungan sosial dari

orang-orang istimewa memberikan rasa nyaman dan membuat seseorang selalu merasa dihargai berada di dekatnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Safiany membahas hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik akibat tugas yang sulit. Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang berarti antara dukungan sosial dan stres akademik, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial, maka semakin sedikit stres akademik yang dialami individu.

Dukungan sosial dapat mempengaruhi stres karena terdapat peran negatif antara dukungan sosial dan stres akademik. Peran itu diartikan jika semakin besar dukungan sosialnya semakin rendah kemungkinan mengalami stres dan semakin rendah dukungan sosial maka semakin besar stresnya dalam akademik yang akan dialami. Penyebab stres akademik pada siswa diantaranya adalah karena sedikitnya dukungan sosial yang diterima. Orang yang menerima dukungan sosial merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari hubungan sosial (Handita et al., 2022). Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin baik motivasi belajar, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin buruk motivasi belajar. Banyak faktor yang akan menurunkan stres akademik salah satunya yaitu dengan dukungan sosial.

Stres akademik merupakan tekanan dalam bidang akademik yang berperan sebagai stressor karena menimbulkan situasi akademik yang menimbulkan stres pada individu (Bedewy & Gabriel, 2015). Aspek stres akademik ada 3 yaitu tekanan untuk hasil yang dicapai, persepsi beban kerja dan penerimaan diri akademik (Bedewy & Gabriel, 2015). Yang pertama ada tekanan untuk hasil yang dicapai, yaitu ketika seseorang memiliki tekanan berasal dari persaingan dalam bidang akademik selain itu dapat berupa bersaing dalam bidang akademik, dimana orang-orang di sekitar orang tersebut harus meraih prestasi dalam bidang akademik terdapat. Yang kedua ada persepsi beban kerja, hal ini dapat menjadikan individu mendapatkan tugas yang tiada henti dan penyelesaiannya membutuhkan selawaktu yang lama kemudian individu tersebut juga memiliki kekhawatiran terhadap kegagalan dalam melaksanakan ujian. Kemudian yang terakhir yaitu penerimaan diri dalam bidang akademik, hal ini akan menjadikan orang meremehkan kemampuan mereka sendiri pada aspek akademik serta ia juga khawatir pada dampak yang dikerjakannya kurang baik.

Kemudian Zanel melakukan penelitian yang menyatakan bahwa ada siswa yang mengerjakan tugas lebih dari 3 jam setiap malam sehingga tugas tersebut menyiksa anak (Rachman et al., n.d.). Berikut adalah beberapa faktor yang menyebabkan stres pada remaja, yaitu : 1). Faktor keluarga yang dapat menimbulkan stres pada anak, khususnya konflik yang ditandai dengan kurangnya obrolan antara orang tua dan anak sehingga tidak dapat saling mengerti. 2) Faktor sekolah, Beberapa pemicu stres remaja berasal dari lingkungan sekolah yaitu terlalu banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan, hasil akademik yang kurang melegakan, perencanaan ujian, kurangnya minat belajar hingga hukuman dari guru. 3) Faktor sosial, serta perubahan zaman dan tipe masyarakat yang berbeda-beda, setiap orang akan mempunyai banyak peranan. Di rumah selain menjadi siswa, juga sebagai anak, kakak, adik, suami, dan istri (Kai-Wen, n.d.).

Berdasarkan pemaparan diatas maka dibuat penelitian dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Santri Madrasah Aliyah di Pondok

Pesatren Ar-Raudatul Ilmiah Kertosono". Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik, serta seberapa efektif dukungan sosial mempengaruhi penyelesaian stres akademik di kalangan santri di pondok pesantren.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan penekanan pada analisis data numerik (angka) untuk diolah menggunakan metode statistik (Azwar, 2012). Penyusunan item-item tersebut menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur perilaku, pemikiran, dan tanggapan seseorang maupun sekumpulan orang (Sugiyono, 2010). Partisipan dari penelitian ini adalah seluruh santri madrasah aliyah pondok pesantren Ar-Raudatul Ilmiah Kertosono yang berjumlah 229 dari jumlah keseluruhan siswa berjumlah 240. Dengan jumlah laki-laki 105 siswa dan 123 siswa perempuan. Usia sampel terdiri dari 25 siswa dengan usia 15 tahun, 37 siswa dengan usia 16 tahun, 73 siswa dengan usia 17 tahun, 3 siswa dengan usia 19 tahun. Penentuan sampel menggunakan *simple random sampling* yaitu memilih secara acak anggota keseluruhan populasi.

Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari aspek-aspek dukungan sosial menurut Zimet (1988) yang dikembangkan oleh Hidayat meliputi dukungan dari keluarga, dukungan dari teman dan dukungan dari orang-orang yang dianggap istimewa. Sedangkan skala stres akademik dirancang dari aspek stres akademik yang meliputi tekanan untuk melakukan sesuatu, persepsi terhadap ujian dan beban dalam penugasan, serta penerimaan diri. Skala dukungan sosial terdiri dari 29 aitem yang terdiri dari 14 aitem favorable dan 15 aitem unfavorable, begitu juga dengan skala stress akademik yaitu terdiri dari 30 aitem yang terdiri dari 15 aitem favorable dan 15 aitem unfavorable. Kuesioner ini merupakan desain dari skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Instrumen ini terdiri dari pernyataan-pernyataan positif (favorable). Menurut Priyono 2016, skala likert adalah skala yang berisi pertanyaan-pertanyaan berbeda untuk menggambarkan jawaban responden atas pertanyaan yang diajukan.

Menurut beberapa siswa pada pondok pesantren Ar-Raudatul Ilmiah ini mengatakan jika mereka di pondok pesantren dituntut untuk bisa mengerjakan tugas dari sekolah dengan baik, juga mengikuti keseluruhan kegiatan yang ada di pesantren tetapi waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas dari sekolah menurut mereka sangatlah kurang.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Peneliti menyiapkan daftar pertanyaan atau instrumen yang berhubungan dengan dukungan sosial dan stres akademik, setelah itu peneliti menentukan tujuan penelitian dengan menggunakan instrumen survei. Peneliti mengambil sampel dan mengujinya kemudian menarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian. Terdapat 59 pertanyaan, yaitu

pertanyaan tentang dukungan sosial berjumlah 29 item terpilih, 14 soal favorabel dan 15 soal unfavorabel. Kemudian untuk instrument stres akademik berjumlah 30 item terpilih, 15 soal favorabel dan 15 soal unfavorabel. Pilihan jawaban pada instrument penelitian terdapat 4 pilihan jawaban yang tersedia dalam kuesioner adalah sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Kemudian peneliti menentukan target penelitian dengan menggunakan alat ukur kuisisioner.

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	105	46%
Perempuan	123	54%
Usia		
15	25	11%
16	97	43%
17	73	32%
18	30	13%
19	3	1%
Jumlah	228	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa responden berusia 15 tahun berjumlah 25 orang dengan persentase (11%), responden berusia 16 tahun berjumlah 37 orang (16%), dan responden berusia 17 tahun berjumlah 73 responden (32%), dan responden berusia 17 tahun berjumlah 73 responden (32%), 18. subjek berusia tahun sebanyak 30 responden dengan persentase (13%), dan subjek berusia 19 tahun sebanyak 3 responden dengan persentase (1%). Seluruh responden secara tepat mengisi total kuisisioner yang disebarkan peneliti.

Tabel 2. Kategori Skor

Kategori	Skor Subjek			
	Dukungan Sosial		Stres Akademik	
	Σ Responden	%	Σ Responden	%
Rendah	35	15%	35	15%
Sedang	151	67%	148	65%
Tinggi	42	18%	45	20%
Jumlah	228	100%	228	100%

Berdasarkan hasil distribusi pada tabel diatas diketahui bahwa santri yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dengan jumlah 42 responden dengan persentase 18%, dukungan sosial sedang berjumlah 151 responden dengan persentase 67%, dan dukungan sosial tinggi sebanyak 35 responden dengan persentase 15%. Kemudian untuk stres akademik pada table diatas didapatkan nilai sebanyak 45 santri yang mengalami stres akademik tinggi dengan persentase 20%, santri dengan stres akademik sedang sebanyak

148 dengan persentase 65%, dan santri dengan stres akademik rendah sebanyak 35 dengan persentase 15%.

Kemudian uji normalitas digunakan untuk menguji jika dalam model regresi variabel pengganggu atau variabel residu berdistribusi normal ataukah tidak. Uji normalitas penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov yang diolah dengan SPSS versi 25 dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 228 santri madrasah Aliyah pondok pesantren Ar-raudhatul Ilmiah Kertosono tahun ajaran 2022/2023. Apabila signifikansi $> 0,05$ maka menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, namun apabila nilai signifikansi $< 0,05$ berarti data tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2010). Nilai signifikansi dari uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,16 artinya lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Jenis hubungan antara variabel X dan variabel Y bisa positif dan negatif. Kemudian dilakukan uji korelasi dengan tujuan mengetahui hubungan kedua variabel apakah berdistribusi normal atau tidak. Korelasi Pearson adalah koefisien korelasi antara -1 sampai 1. Jika nilai 1 maka korelasinya yaitu positif jika nilainya -1 maka korelasinya negatif, jika angka korelasinya menunjukkan angka 0 menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi pada sampel yang digunakan.

Tabel 3. Uji Korelasi

		Dukungan Sosial	Stres Akademik
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-.682**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	228	228
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.682**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	228	228

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji korelasi di atas menunjukkan angka koefisien hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik sebesar -0,682 artinya terdapat hubungan yang bersifat negatif sehingga dapat dikatakan bahwa peningkatan skor dukungan sosial akan diikuti penurunan stres akademik. Kemudian nilai signifikansi data hubungan dukungan sosial dengan stres akademik sebesar 0,000 kurang dari 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik.

B. Pembahasan

Pada penelitian ini subjek penelitian berjumlah 228 santri, dengan jumlah laki-laki 105 santri (46%) dan santri perempuan berjumlah 123 (54%), dengan rentan usia 15-19 tahun. Teknik analisis data di atas menggunakan SPSS dengan teknik Kolmogorov-Smirnov. Uji korelasi dengan menggunakan teknik ini menunjukkan bahwa penelitian yang

diberikan peneliti diterima dengan koefisien korelasi sebesar $-0,682$ dengan nilai signifikansi lebih kecil yaitu $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada santri di Madrasah Aliyah di pondok pesantren Ar-Raudatul Ilmiyah Kertosono. Bentuk hubungan dukungan sosial adalah dukungan sosial merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman/anggota keluarga (Ilham et al., n.d.). Manfaat dukungan sosial membantu seseorang mengatasi stres, dukungan sosial juga dapat meringankan beban dengan informasi, dan seseorang juga dapat memperoleh dukungan emosional yang dapat meningkatkan psikologinya (Ilham et al., n.d.). Artinya jika orang dengan dukungan sosial yang tinggi maka dia akan dapat mengatasi stres yang dirasakannya dan merasa terbantu dengan didukung dengan adanya bantuan secara langsung maupun secara emosional.

Kemudian pengkategorian dari 228 responden dengan variabel dukungan sosial mendapatkan nilai dengan dukungan sosial tinggi dengan frekuensi responden sejumlah 42 dengan persentase 18%, kemudian dengan dukungan sosial sedang sejumlah 151 responden atau dengan persentase 67%, dan dukungan sosial rendah sejumlah 35 responden atau dengan persentase 15%. Responden dengan dukungan sosial yang tinggi dapat memberikan manfaat seperti dapat memberikan bantuan yang terlihat terhadap seseorang agar dapat mengatasi stres yang dialami. Dengan bantuan dukungan sosial masyarakat merasa beban yang dihadapinya ringan, dukungan tersebut dapat berupa pengetahuan dan perasaan yang dapat membantu meningkatkan psikologis individu.

Sedangkan kategori skor pada dari 228 santri dengan variabel stres akademik mendapatkan nilai dengan stres akademik tinggi sebanyak 45 responden dengan persentase 20%, stres akademik sedang dengan 148 responden dengan persentase 65%, dan stres akademik rendah sebanyak 35 responden dengan persentase 15%. Individu dengan stres akademik tinggi merasakan mendapat tekanan di bidang akademik. Namun jika individu mengalami stres akademik yang rendah maka ia akan cenderung dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan dapat mengatur tugas-tugas akademik yang diberikan. Dari Panjarianto et al., 2020 menyatakan bahwa orang yang menerima dukungan sosial dalam bentuk verbal dan nonverbal dapat mengurangi stres akademik yang dialaminya.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, dari analisis data yang diperoleh menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $0,842$ dan tingkat signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres dalam belajar. Berdasarkan hasil yang diuraikan dalam penelitian ini, nilai koefisien hubungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antar variabel, dengan demikian jika persepsi dukungan sosial siswa rendah maka tekanan belajar yang mereka alami juga meningkat. Namun sebaliknya jika dukungan sosial yang diterima siswa tinggi maka tingkat stres yang dirasakannya juga akan menurun.

Kemudian penelitian oleh Audina tentang hubungan dukungan sosial dengan stres akademik memperoleh hasil jika selama kuliah, mahasiswa mudah mengalami stres akademik karena tekanan akademik dan tuntutan sosial. Mahasiswa tidak mendapatkan dukungan sosial untuk memecahkan dan menghadapi permasalahan akademik, sehingga menjadi beban bagi mahasiswa.

Penelitian Febrianti (2023) mengungkapkan bahwa hubungan dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa kelas XII MIPA SMA Negri 8 Surakarta, jika dukungan teman sebaya merupakan salah satu pengaruh yang membantu siswa mengurangi stres dalam pembelajaran. Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik dapat terlihat melalui lima faktor yaitu dukungan emosional, dukungan secara langsung, dukungan evaluatif dan jaringan sosial yang berhubungan dengan kemampuan mengatasi stres akademik.

Kemudian penelitian yang dilakukan di Syria oleh Al Hourri (2023) yang meneliti tentang prevalensi stres di kalangan mahasiswa kedokteran di Syria dan hubungannya dengan dukungan sosial: studi *cross-sectional*, mengatakan jika stres pada yang dapat ditoleransi oleh setiap individu memanglah berbeda ada yang berlangsung lama dan parah sehingga dapat mengganggu kinerja dan kemampuan mahasiswanya kedokteran untuk belajar dan juga mengganggu keterampilannya dalam merawat pasien. Cohen et al dalam Hasan Nabil Al Hourim dkk, mengatakan jika dukungan sosial dapat menjadi sumber daya psikologis yang dimaksudkan untuk memberi manfaat bagi kemampuan individu dalam mengatasi stres. Hal-hal yang telah dijabarkan dan dilakukan oleh peneliti sebelumnya sejalan dengan kondisi responden yang diteliti oleh peneliti.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada santri di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Ar-Raudatul Ilmiah Kertosono. Hal ini terlihat dari hasil korelasi yang diperoleh sebesar $-0,682$ dengan signifikansi $0,00 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik, artinya semakin rendah dukungan sosial maka stres akademik yang dialami santri akan semakin besar. Sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tekanan akademik santri.

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran bagi santri pada pondok pesantren Ar-Raudhatul ilmiah kertosono agar mendapat lingkungan yang tepat.dengan begitu diharap santri dapat mengatasi permasalahan stres akademik yang di alaminya.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada pemilihan variabel yang diambil oleh peneliti hanya menggunakan satu variabel, yaitu dukungan sosial. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan dua variabel atau lebih.

Kepada santri pondok pesantren Ar-Raudatul Imiyah Kertosono saran yang ditunjukkan adalah dapat menjadikannya Sebagai alternatif solusi ketika mennghadapi masalah yang sama.

Kepada peneliti selanjutnya yang kemudian tertarik melakukan penelitian menggunakan hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik dalam penelitiannya dapat menambahkan lebih dari dua variabel serta dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan dan pengalaman.

Ucapan Terima Kasih

Bersama dengan terselesaikannya artikel jurnal yang disusun sebagai tugas akhir, peneliti berterima kasih kepada pimpinan Universitas Muhamadiyah Sidoarjo. Kemudian kepada segenap ustadz, ustadzah dan kepala sekolah dipondok pesantren Ar-Raudatul Ilmiah Kertosono, serta seluruh responden yang telah berkenan berpartisipasi dalam penelitian, sehingga peneliti dapat menyelesaikan jurnal ini.

Daftar Pustaka

- Al Hour, H. N., et al. (2023). The Prevalence Of Stress Among Medical Students In Syria And Its Association With Social Support: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04593-3>
- Anggreni, Y. D., Psi, S., Santi, D. E., & Si, M. Jurnal Psikologi Perseptual Dukungan Sosial Keluarga Dan Task Commitment Pada Siswa SMK Saat Pembelajaran Daring.
- Audina, M. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Azwar. (2012). *Reliabilitas Dan Validitas* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- 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*, 2(2), 2055102915596714. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>
- Handita NST, R., Mukhtar, D. Y., & Dewi, I. S. (2022). Peran Dukungan Sosial Terhadap Reaksi Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Pasca Pandemi.
- Hidayat, M. Model Komunikasi Kyai Dengan Santri Di Pesantren.
- Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19.
- Ilham, M., Wibawanti, I., & Sovitriana, R. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Retrieved from <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>
- Jurnal Psikologi, et al. Peran Dukungan Sosial Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018.
- Kai-Wen, C. A Study Of Stress Sources Among College Students In Taiwan.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. Academic Stress: Its Causes And Result At A Ugandan University.

- Rachman, W. A., & Nyorong, M. Strategi Coping Stress Siswa Terhadap Tugas Sekolah Di SMK Farmasi Yamasi Makassar Coping Strategy Stress Students Against A School Task In Vocational School Of Pharmacy Yamasi Makassar.
- Rahmah, A., Agustini, M., Raya, M., & Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, K. (n.d.). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. Retrieved from <http://sosains.greenvest.co.id>
- Renata, D., et al. (2023). Deskripsi Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (1st ed.). Bandung.
- Urwatul Wutsqa, A., Pendidikan Islam, K., Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter. *Alurwatul*, 2(1). Retrieved from <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>