

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DENGAN STRES AKADEMIK SISWA
DI SMA NEGERI 8 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang*

Dosen Pembimbing

Dra. Yulidar Ibrahim, M. Pd., Kons



Oleh
GILANG FIRNANDA
16006065/2016

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

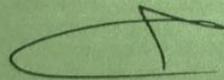
**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN STRES
AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 8 PADANG**

Nama : Gilang Firnanda
NIM/TM : 16006065/2016
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Padang, Juni 2020

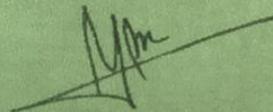
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP.19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik



Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons
NIP. 19550805 198103 2 002

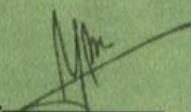
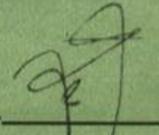
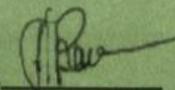
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 8 Padang
Nama : Gilang Firnanda
NIM/TM : 16006065/2016
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Juni 2020

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons	1. 
2. Anggota	: Dr. Netrawati, M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota	: Triavel Nuzila Zahri, M.Pd., Kons	3. 

ABSTRAK

Gilang Firnanda. 2020. " Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 8 Padang". Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu dukungan sosial yang paling dibutuhkan siswa di sekolah. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa lebih senang, diperhatikan, dicintai dan timbul rasa percaya diri. Sokongan yang diberikan bisa menjadi faktor protektif individu untuk mencegah dan membuat dirinya terhindar dari stres akademik. Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialaminya baik itu beban tugas, kerja dan tuntutan belajar siswa, sehingga mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku siswa.

Penelitian ini bertujuan mengungkap gambaran tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa di SMA Negeri 8 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, dengan populasi sebanyak 883 siswa dan sampel 130 siswa pemilihan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket berskala yang disusun sendiri dalam pengumpulan data menggunakan aplikasi *google forms*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori tinggi dengan persentase 37%, 2) stres akademik siswa berada pada kategori sedang dan tinggi dengan persentase 37% dan 35%. 3) terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa dengan tingkat korelasi sedang, dengan besar r hitung -0.405 taraf signifikansi $0,000$ dengan probabilitas 0.01 . Besarnya korelasi -0.405 yang bermakna negatif artinya jika dukungan sosial teman sebaya rendah maka stres akademik yang dialami siswa cenderung tinggi. Sebaliknya, jika dukungan sosial teman sebaya tinggi maka stres akademik yang dialami siswa cenderung rendah.

Kata Kunci: dukungan sosial teman sebaya, stres akademik siswa

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah menciptakan manusia dengan sempurna. Atas berkat rahmat Allah SWT yang telah memberi rahmat kepada peneliti, Shalawat beserta salam kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman yang buta akan ilmu pengetahuan menjadi zaman yang berilmu pengetahuan seperti saat ini, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 8 Padang**”. Penelitian ini dilaksanakan untuk mendeskripsikan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa, serta melihat keterkaitan antara keduanya.

Peneliti dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Karenanya peneliti mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons, selaku penasehat akademik yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, semangat dan saran kepada peneliti untuk kesempurnaan penulisan proposal penelitian ini. Insya Allah ilmu yang ibu berikan akan menjadi suatu kebaikan yang akan ibu terima di Akhirat kelak.
2. Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons, dan Ibu Triave Nuzila Zahri, M.Pd., Kons, selaku kontributor yang memberikan motivasi, masukan dan saran untuk perbaikan dan penyelesaian proposal penelitian ini.

3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons. Selaku ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
4. Bapak/ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah memberikan ilmu, saran, dan kritik yang sangat berharga selama peneliti menuntut ilmu dalam perkuliahan.
5. Kedua orangtua peneliti Bapak yandri Hardi dan Ibu Muharila serta kakak peneliti Nela Cyntia yang selalu mendoakan peneliti dalam setiap perjalanan hidup peneliti yang selalu memberikan peneliti semangat dan mendoakan peneliti untuk selalu diberi kemudahan oleh Allah SWT.
6. Bapak Kepala Sekolah, guru, staf tata usaha dan Siswa di SMA 8 Negeri Padang yang telah mengizinkan dan membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
7. Bapak dan Ibu dosen serta staf administrasi BK FIP UNP yang telah membimbing dan membantu peneliti dalam perkuliahan.
8. Latifah Suri, yang selalu menemani jatuh bangun peneliti dan memberikan motivasi dan sokongan kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat peneliti Robbi Asri, Bunga Adelya, Ade Herdian Putra yang selalu ikhlas menjadi tutor dan memberikan bantuan kepada peneliti.
10. Rekan sekaligus sahabat peneliti Nabila Permata Yuri, Kenny Dwi Fadillah, Nurul Novia, dan Azzah Tahani Haura yang selalu memberi *support* kepada peneliti secara langsung maupun tidak langsung.

11. Sahabat dan rekan segenre palagak Fandy Fajri, Rahmat Kurnia Putra, Yoga Pratama, Ultravio, Iman Satria Yuda, Dino Dimenggo & Reza Almaido yang memberi *suport* kepada peneliti secara langsung maupun tidak langsung.
12. Senior serta rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 Fakultas Ilmu Pendidikan dan semua pihak yang telah memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung.
13. Keluarga om Memet dan ante Epa yang sudah seperti keluarga kedua peneliti di Padang yang selalu memberi *suport* kepada peneliti secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata dengan kerendahan hati dan kekurangan yang ada pada peneliti berharap semoga proposal penelitian ini mempunyai arti dan memberikan manfaat kepada pembaca.

Padang, Juni 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Asumsi Penelitian	11
F. Tujuan Penelitian	11
G. Pertanyaan Penelitian.....	12
H. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORI	14
A. Stres Akademik.....	14
1. Pengertian Stres	14
2. Pengertian Stres Akademik.....	15
3. Dimensi/Aspek-aspek Stres Akademik.....	17
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	20
5. Gejala-gejala Stres Akademik.....	24
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya	26
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya	26
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya	27
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	30
C. Kaitan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa.....	31

D. Implikasi dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling.....	36
E. Penelitian Relavan.....	40
F. Kerangka Konseptual	43
G. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Metode dan Jenis Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
C. Jenis dan Sumber Data.....	49
D. Definisi Operasional	50
E. Instrumen Penelitian	51
F. Teknik Analisis Data	54
BAB VI HASIL PENELITIAN.....	57
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	57
B. Pembahasan	69
C. Implikasi terhadap Layanan BK	74
BAB V PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	79
KEPUSTAKAAN	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	46
Tabel 2. Sampel Penelitian	50
Tabel 3. Alternatif Pilihan Jawaban Angket Dukungan Sosial Teman Sebaya	53
Tabel 4. Alternatif Pilihan Jawaban Angket Stres Akademik	53
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	54
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Stres Akademik	54
Tabel 7. Kriteria Pengolahan Data Deskriptif Hasil Penelitian	56
Tabel 8. Interpretasi Nilai Korelasi Variabel Penelitian	57
Tabel 9. Interval Pengolahan Data Penelitian	57
Tabel 10. Deskripsi Data Dukungan Sosial Teman Sebaya (n=130)	58
Tabel 11. Dukungan Sosial Teman Sebaya dilihat dari Aspek Dukungan Emosional	59
Tabel 12. Dukungan Sosial Teman Sebaya dilihat dari Aspek Dukungan Penghargaan	60
Tabel 13. Dukungan Sosial Teman Sebaya dilihat dari Aspek Dukungan Instrumental	61
Tabel 14. Dukungan Sosial Teman Sebaya dilihat dari Aspek Dukungan Informasi	62
Tabel 15. Deskripsi Data Stres Akademik Siswa (n=130).....	63
Tabel 16. Stres Akademik Siswa dilihat dari Aspek <i>Pressure From Study</i>	64
Tabel 17. Stres Akademik Siswa dilihat dari Aspek <i>Workload</i>	65
Tabel 18. Stres Akademik Siswa dilihat dari Aspek <i>Worry about Grades</i>	66
Tabel 19. Stres Akademik Siswa dilihat dari Aspek <i>Self Expectation</i>	67
Tabel 20. Stres Akademik Siswa dilihat dari Aspek <i>Despondency</i>	68
Tabel 21. Koefisien Korelasi Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa (n=130)	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konseptual	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	88
Lampiran 2. Tabulasi Data Hasil Penelitian Dukungan Sosial Teman Sebaya....	99
Lampiran 3. Tabulasi Data Sub Variabel Dukungan Emosional.....	106
Lampiran 4. Tabulasi Data Sub Variabel Dukungan Penghargaan.....	113
Lampiran 5. Tabulasi Data Sub Variabel Dukungan Instrumental.....	120
Lampiran 6. Tabulasi Data Sub Variabel Dukungan Informasi.....	127
Lampiran 7. Tabulasi Data Hasil Penelitian Stres Akademik Siswa.....	134
Lampiran 8. Tabulasi Data Sub Variabel <i>Pressure From Study</i>	141
Lampiran 9. Tabulasi Data Sub Variabel <i>Workload</i>	148
Lampiran 10. Tabulasi Data Sub Variabel <i>Worry about Grades</i>	155
Lampiran 11. Tabulasi Data Sub Variabel <i>Self Expectation</i>	162
Lampiran 12. Tabulasi Data Sub Variabel <i>Despondency</i>	169
Lampiran 13. Surat Izin Penggunaan Instrumen.....	176

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses pendidikan di sekolah dilaksanakan secara klasikal oleh guru sebagai pendidik kepada siswa sebagai peserta didik. Pendidikan formal di Indonesia dimulai dari sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah akhir (SMA). Umumnya saat duduk di sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas siswa telah memasuki usia remaja. Sesuai dengan pendapat Prayitno (2006) masa remaja berada antara rentang usia 13-21 tahun. Siswa pada rentang usia tersebut sebagai peserta didik merupakan remaja yang sedang dalam periode perkembangan.

Freud (Hurlock, 1991) menyatakan pada masa remaja tidak hanya terjadi perkembangan fisik dan psikologis namun juga terjadi proses perkembangan psikoseksual, emosional dan juga perkembangan dalam hubungan sosial dengan orangtua dan lingkungannya. Berdasarkan penjelasan tersebut diketahui bahwa pada masa remaja terutama yang dalam usia sekolah mulai terjadi perkembangan emosional dan hubungan sosial, perubahan emosional pada masa ini sangat rentan dan sensitif.

Hal ini sejalan dengan pendapat Prayitno (2006) salah satu tugas perkembangan remaja yang amat penting adalah mandiri secara emosi dan mampu mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial. Berdasarkan pendapat tersebut, remaja diharapkan untuk mulai mampu mengontrol emosi dan bertindak dengan lebih bertanggung jawab, terlebih bagi individu usia sekolah akan menemui tuntutan-tuntutan akademik yang terus meningkat.

Hal ini dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja dan pengembangan rasa tanggung jawabnya. Guru memberikan tugas dengan tujuan untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa. Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada siswa, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Desmita, 2009).

Menurut Baldwin (Desmita, 2009) dalam menghadapi beban pelajaran yang cukup berat di sekolah akan dapat menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja *high school*, mengingat pada masa ini remaja pada umumnya mengalami tekanan dari pihak sekolah dan kadang kala dari orangtua untuk memperoleh nilai yang tinggi agar dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit. Selanjutnya Rainham (Desmita, 2009) menyatakan bahwa pada masa-masa sekolah menengah disatu sisi merupakan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman yang sangat berharga bagi remaja, tetapi disisi lain mereka dihadapkan dengan banyaknya tuntutan dan perubahan yang cepat dan pada akhirnya malah dapat membuat remaja mengalami masa-masa yang penuh dengan tekanan dan stres.

Kupriyanov & Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal tersebut dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan dan dapat terjadi dimana saja seperti di lingkungan terkecil yakni, keluarga, lanjut lingkungan kerja, bahkan lingkungan sekolah, salah satu jenis stres yang dialami siswa di sekolah adalah stres akademik.

Stres akademik pada siswa dialami pada jenjang sekolah menengah atas karena semakin banyak tuntutan-tuntutan yang harus ditanggung siswa. Menurut Santrock (2007) stres akademik lebih mudah terjadi pada siswa SMA karena siswa menghadapi ekspektasi-ekspektasi akademik yang lebih tinggi. Baldwin (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013) dalam menghadapi beban pelajaran yang dirasa cukup berat di sekolah akan menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja pada jenjang pendidikan SMA. Hal tersebut mengingat pada masa ini remaja pada umumnya seringkali menemui masalah, mengalami tekanan dari pihak sekolah, teman sebaya, dan juga dari orangtua untuk memperoleh nilai yang tinggi agar dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit, jadi bisa dilihat bahwa stres yang dialami siswa banyak diakibatkan oleh masalah akademik.

Sejalan dengan yang dikemukakan Elias, Ping, & Abdullah (2011) yang juga melakukan penelitian tentang stres hasil penelitian yang dilakukan adalah penyebab stres dikalangan siswa yaitu karena takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi, ujian sekolah, terlalu banyak materi ajar yang dipelajari, sulit memahami pokok bahasan yang telah dipelajari, terlalu banyak pekerjaan rumah, dan jadwal sekolah yang terlalu padat. Stres yang dialami siswa dan disebabkan oleh masalah akademik disebut stres akademik. Jadi stres yang dialami siswa banyak diakibatkan oleh masalah akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Taufik, Ifdil, & Ardi (2013) terungkap bahwa terdapat 13,2% siswa SMA Negeri Kota Padang yang tergolong dalam kategori tingkat stres akademik tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri kota Padang tidak luput dari kondisi stres yang akibat stres akademik. Sementara itu pada penelitian yang telah dilakukan oleh Fathonah, Hernawaty, & Fitria, (2017) terungkap bahwa terdapat 5,1% siswa SMA asrama di salah satu SMA di Jawa Barat yang mengalami stres berat, bahkan 1,4% mengalami stres sangat berat. Hasil penelitian Safiany & Maryatmi (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan ke arah negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan Hidayah, (2018) terungkap bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa *boarding school*, yaitu semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami, dan sebaliknya.

Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan (Weidner, Kohlmann, Dotzauer, & Burns, 1996). Sementara itu, menurut Gupta, Renu, Mishra, & Sharma, (2011) stres akademik merupakan ketegangan emosional siswa yang dinyatakan atau dirasakan karena kegagalannya dalam menghadapi tuntutan akademik.

Olejniak & Holschuh (2007) menjelaskan bahwa sumber stres akademik atau sensor akademik salah satunya adalah standar akademik yang tinggi. Selain itu, stres akademik juga dapat disebabkan oleh kegiatan atau

beban akademik, masalah keuangan, kurangnya kemampuan mengelola waktu, harapan terhadap pencapaian akademik, perubahan gaya hidup dan perkembangan konsep diri. Selanjutnya Smet (1994) mengemukakan faktor yang mempengaruhi stres ada lima faktor, yaitu: 1) Kondisi individu, 2) Karakteristik kepribadian, 3) Sosial-kognitif, 4) Hubungan dengan lingkungan sosial atau dukungan sosial yang diterima, dan 5) Strategi coping. Respon individu dalam menghadapi sumber stres tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar, dimana dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif siswa dalam menghadapi permasalahan akademik, dukungan sosial yang berpengaruh pada stres akademik siswa di sekolah salah satunya adalah kelompok teman sebaya.

Menurut Mappiare (1990) kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama setelah keluarga, dimana siswa belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres adalah, dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, hal ini dikemukakan oleh Smet (1994) bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi stres, respon individu dalam menghadapi sumber stres tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar, dimana dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif siswa dalam menghadapi permasalahan akademik, dukungan sosial yang berpengaruh pada stres akademik siswa di sekolah salah satunya adalah kelompok teman sebaya.

Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti, pasangan hidup, keluarga, pacar, teman, rekan kerja dan organisasi komunitas. Teman sebaya didefinisikan sebagai sekumpulan individu dengan tingkat kedewasaan yang sama (Santrock, 2003). Teman sebaya merupakan sumber penting dukungan sosial yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri individu.

Dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi rasa percaya diri remaja (Santrock, 2003). Sejalan dengan itu, Smet (1994) mengutarakan dukungan yang diberikan kepada siswa dapat membantu mengatasi perasaan cemas dan rasa takut yang dialami siswa. Hal tersebut senada dengan yang diungkapkan Lieberman (1997) bahwa secara teoretis adanya dukungan sosial dapat menurunkan kecendrungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stres.

Thompson & Mazer (2008) mengartikan dukungan teman sebaya sebagai dukungan yang diberikan kepada teman sebayanya yang meliputi bantuan langsung dalam pekerjaan sekolah dan pekerjaan pekerjaan rumah, serta dukungan emosional yang secara spesifik terkait dengan masalah akademik. Sahabat atau teman-teman juga dapat memberikan saran-saran yang bermanfaat untuk mengatasi stres akademik. Dukungan teman sebaya pada dasarnya adalah tindakan menolong yang diperoleh melalui hubungan interpersonal dan peran teman sebaya dalam menyesuaikan sosial salah satunya berupa pemberian dukungan sosial (Achroza, 2013).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh Hidayah (2018) pada sekolah *boarding school* masalah yang terjadi pada siswa SMA tersebut adalah banyaknya tuntutan-tuntutan akademik yang terus berkembang dan siswa merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas tersebut dan menyebabkan timbulnya stres, ditambah dengan wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa, diperoleh bahwa salah satu faktor tuntutan tersebut tidak terselesaikan ialah sulitnya beradaptasi dengan teman sebayanya serta kurang menerima dukungan sosial dari teman sebayanya.

Fenomena di lapangan yang terjadi berdasarkan Pengalaman Lapangan Kependidikan di Sekolah (PLK-S) periode Juni-Desember 2019 yang peneliti lakukan, ditemukan adanya siswa di SMA Negeri 8 Padang mengalami stres akademik. Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa siswa yang sering panik dan merasa takut untuk tampil ke depan saat ditunjuk guru ketika sedang belajar, banyak siswa yang merasa kelelahan dengan jadwal belajar dan kegiatan yang padat di sekolah lalu dituntut lagi dengan belajar tambahan dan PR setelah pulang sekolah, kecemasan siswa meningkat dengan beberapa mata pelajaran yang sulit ia kuasai membuat siswa semakin tertekan. Selanjutnya ada beberapa tekanan pada diri siswa akibat harapan-harapan dan tuntutan yang tinggi mengenai nilai yang harus ia capai baik dari diri sendiri maupun orangtuanya, serta adanya penyesuaian diri yang belum sempurna terhadap lingkungan baru saat peralihan dari tingkat SMP ke SMA yang membuat siswa juga merasa canggung dan tertekan.

Hasil wawancara dengan 5 orang siswa pada tanggal 10 Desember 2019 diperoleh hasil bahwa ada siswa yang masih mengalami stres akademik dibuktikan dengan kecemasan saat tampil di kelas atau ditunjuk guru, berkeringat dingin, kabur saat jam pelajaran karena takut dengan salah satu mata pelajaran, menghindari pelajaran yang sulit, bahkan malas pergi sekolah, merasa beban sekolah dan beban tugas terlalu banyak, jadwal kegiatan terlalu padat, harapan dan standar yang tinggi membuat tekanan, patah semangat dan sedih saat nilai tidak memuaskan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat beberapa siswa memenuhi aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu.

Sun, Dunne, Hou & Xu (2011) mengemukakan aspek stress akademik terdiri dari *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self expectation*, dan *despondency*. Pada aspek *pressure from study* indikator perilaku yang ditunjukkan oleh siswa adalah cemas, berkeringat dingin, ingin menangis, sulit berkonsentrasi, bahkan malas pergi ke sekolah. Pada aspek *workload* indikator perilaku yang ditunjukkan oleh siswa adalah sering kelelahan dengan kegiatan yang padat. Pada aspek *worry about grades* indikator perilaku yang ditunjukkan oleh siswa adalah merasa cemas dengan salah satu nilai mata pelajaran yang rendah, pada aspek *self expectation* indikator perilaku yang ditunjukkan oleh siswa adalah harapan-harapan siswa yang tinggi malah membuat tekanan-tekanan saat memperoleh hasil pembelajaran yang kurang memuaskan. Pada aspek *despondency* indikator

perilaku yang ditunjukkan adalah siswa mengaku merasa kesulitan dengan lingkungan sekolah barunya, merasa sedih dan patah semangat.

Selanjutnya berdasarkan observasi pada salah satu kelas di SMA Negeri 8 Padang pada tanggal 5 Desember 2019, terlihat adanya siswa yang tidak mampu memahami video yang ditugaskan oleh guru. Terlihat ada siswa yang kebingungan dan ingin bertanya serta berdiskusi dengan teman sebayanya, tetapi teman sebayanya tidak terlalu memperhatikannya. Minimnya dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, membuat siswa kesulitan untuk bertanya dan berdiskusi tentang cara menyelesaikan tuntutan tersebut.

Respon individu dalam menghadapi sumber stres tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar, dimana dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor protektif siswa dalam menghadapi permasalahan akademik sehingga tidak menyebabkan stres akademik. Menurut Smet (1994) dukungan yang diberikan kepada siswa dapat membantu mengatasi perasaan cemas dan rasa takut yang dialami siswa. Hal ini juga didukung oleh Lieberman (1997) bahwa secara teoretis adanya dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat menimbulkan stres. Karena hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti tentang dukungan sosial.

Sejalan dengan pendapat tersebut Manktelow (2008) berpendapat bahwa banyak orang yang stres karena mereka gagal mengenali sumber daya yang tersedia dan jaringan pendukung untuk membantu mereka, karena mengetahui cara mengenali situasi-situasi dimana diri membutuhkan bantuan

orang lain adalah bagian dari manajemen stres. Artinya salah satu bantuan yang diperlukan dalam meningkatkan manajemen stres bisa dengan memberikan dukungan sosial oleh teman sebaya.

Salah satu dukungan sosial yang paling penting untuk siswa di sekolah adalah dukungan sosial dari kelompok teman sebaya. Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan, peneliti tertarik untuk melihat, mengungkap, dan membahas lebih dalam tentang “**Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 8 Padang**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dikemukakan tersebut, dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Adanya tuntutan akademik dari sekolah yang tidak terpenuhi siswa.
2. Adanya siswa yang mengalami stres akademik.
3. Adanya siswa yang sulit memahami pokok pembahasan yang sudah di pelajari.
4. Adanya siswa yang merasa panik dan merasa takut untuk tampil ketika ditunjuk guru saat belajar.
5. Adanya siswa yang merasa kelelahan dengan jadwal belajar dan legiatan yang padat.
6. Adanya siswa yang ingin berdiskusi dan mencari informasi dengan teman sebayanya tetapi tidak diperhatikan.

7. Adanya siswa yang tidak mendapat dukungan sosial saat membutuhkannya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Gambaran stres akademik siswa
2. Gambaran dukungan sosial teman sebaya
3. Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah, maka permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah, “Bagaimana Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 8 Padang?”.

E. Asumsi Penelitian

Adapun asumsi dalam penelitian ini adalah:

1. Setiap siswa memiliki dukungan sosial teman sebaya yang berbeda-beda.
2. Setiap siswa memiliki dan mengalami stres akademik yang berbeda-beda
3. Dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa berbeda-beda karena dipengaruhi oleh beberapa faktor.

F. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran dukungan sosial teman sebaya di SMA Negeri 8 Padang?
2. Bagaimana gambaran stres akademik siswa di SMA Negeri 8 Padang?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa di SMA Negeri 8 Padang?

G. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan dan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mendeskripsikan dukungan sosial teman sebaya.
2. Mendeskripsikan stres akademik siswa.
3. Menguji hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik.

H. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang terkait. Adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini tentang dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa dapat memberikan sumbangan ilmiah pada pengembangan ilmu bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi dan belajar khususnya tentang dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Guru BK

Sebagai bahan guru BK untuk memberikan layanan dalam bidang Pribadi dan Belajar kepada siswa dalam upaya mengurangi stres akademik siswa.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan rujukan untuk meneliti lebih lanjut, khususnya mengenai dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa di sekolah.